



Gym-Studio Attenhofen

Seniorengym



Es ist nie zu spät, mit sinnvoller Bewegung zu beginnen.
Auch mit 75 wollen Arme nach oben und Beinmuskeln trainiert werden.
Der Erfolg lässt nicht lange auf sich warten – der Spaß auch nicht.



Gym-Studio Attenhofen

Powergym



Ist es möglich in nur 60 Minuten den ganzen Körper zu trainieren?

JA!

Der Schweiß fließt, der Spaß strömt und alle sind zufrieden.



Gym-Studio Attenhofen

Rückenfit



Ich zeige Dir maßgeschneiderte und alltagstaugliche Übungen. Mit diesen kannst Du effektiv und von Grund auf Fehlhaltungen entgegenwirken. Mit einer sehr feinen und sanften Methode wird der Körper von der Sohle bis zum Scheitel trainiert. Dabei profitierst Du von meiner langjährigen Erfahrung. Mach Schluss mit Schmerzen und schlechter Haltung und entdecke ein völlig neues Körpergefühl. Es lohnt sich

Pilates



Es gibt viele Gründe Pilates zu versuchen: Ein strafferer Körper, eine schönere Haltung und somit ein aufrechter Gang, die Beseitigung von Verspannungen oder richtigen Rückenproblemen.

Was ist der Unterschied zu anderen Gymnastikprogrammen?

Pilates ist ein Konzept mit dem man lernt, seine Körpersprache zu verstehen. Dadurch bewegt man sich sowohl im Alltag als auch im Sport völlig neu und so wie es dem (ganz individuellen) Körper gut tut.

Sobald Du das Konzept verinnerlicht hast, trainierst Du Deine Muskeln (in der Pilatesstunde) sehr intensiv. Jede Bewegung wird durch eine spezielle Atmung unterstützt. Das macht Pilates einzigartig, denn es ist anstrengend und sanft zugleich.

Pilates ist nicht eine Aneinanderreihung von spektakulären Showübungen, sondern Konzentration auf den eigenen Körper.

Verschiedene Kleingeräte sind extra für Pilates entwickelt worden. Diese erleichtern oder intensivieren die Übungen.

Pilates ist deshalb grundsätzlich für jeden geeignet.