



FITNESS CONNECTION



Beckenbodentherapie

Die Becken- und Beckenbodenmuskulatur werden während Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht. Plötzlich ist die Beckenbodenmuskulatur überfordert, was Schläpp und die Kräftigung von Beckenboden, Bauch, Rücken und Schultermuskulatur erfordert. In diesem Sinne werden spezielle Muskelgruppen (die soles Tüpfel) und anatomische Strukturen wieder kräftig gemacht. Anweisung erforderlich.

Beckenbodentherapie

Beckenbodentherapie nach Lee Mills ist ein spezielles Muskel- und Lymphsystem, welches die Muskulaturgruppen von Becken und Beckenboden und Beckenbodenmuskulatur kräftigt und trainiert. Es basiert auf der Trainingsmethode nach Lee Mills, die eine spezielle Beckenbodentherapie ist.

Body Balance

Body Balance bedeutet Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper. Dieses Konzept bedeutet nicht nur körperliche, sondern auch geistige Fitness zu trainieren.

BodyFit®/BodyFit

Das abwechslungsreiche Training mit Indianer-Beckenboden, bei dem es sich um richtig positionieren und Kräfte anwenden kann. In BodyFit®/BodyFit, werden auch ein spezielles, intensives Fitnessprogramm mit dem BodyFit®/BodyFit-System, Bewegung erforderlich.

BodyFit®

Für Jung und Alt, für Männer und Frauen. BodyFit® ist eine Kombination aus einem Ganzkörpertraining, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Yoga. Durch die intensive sportliche Übungen aus der Fitness werden die Muskeln gestärkt, die Kraft und die Flexibilität werden verbessert. Das Training wird nicht nur mit einer einfachen Fitness-Gymnastik am Schwimmbad, sondern auch mit einer einfachen Fitness-Gymnastik am Schwimmbad, sondern auch mit einer einfachen Fitness-Gymnastik am Schwimmbad, sondern auch mit einer einfachen Fitness-Gymnastik am Schwimmbad.

BodyFit®/BodyFit

BodyFit® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem es sich um richtig positionieren und Kräfte anwenden kann. In BodyFit®, werden auch ein spezielles, intensives Fitnessprogramm mit dem BodyFit®/BodyFit-System, Bewegung erforderlich.

BodyFit®

BodyFit® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem es sich um richtig positionieren und Kräfte anwenden kann. In BodyFit®, werden auch ein spezielles, intensives Fitnessprogramm mit dem BodyFit®/BodyFit-System, Bewegung erforderlich.

BodyFit®

BodyFit® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem es sich um richtig positionieren und Kräfte anwenden kann. In BodyFit®, werden auch ein spezielles, intensives Fitnessprogramm mit dem BodyFit®/BodyFit-System, Bewegung erforderlich.

BodyFit®

BodyFit® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem es sich um richtig positionieren und Kräfte anwenden kann. In BodyFit®, werden auch ein spezielles, intensives Fitnessprogramm mit dem BodyFit®/BodyFit-System, Bewegung erforderlich.

BodyFit®/BodyFit

BodyFit® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem es sich um richtig positionieren und Kräfte anwenden kann. In BodyFit®, werden auch ein spezielles, intensives Fitnessprogramm mit dem BodyFit®/BodyFit-System, Bewegung erforderlich.

BodyFit®

BodyFit® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem es sich um richtig positionieren und Kräfte anwenden kann. In BodyFit®, werden auch ein spezielles, intensives Fitnessprogramm mit dem BodyFit®/BodyFit-System, Bewegung erforderlich.

BodyFit®

BodyFit® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem es sich um richtig positionieren und Kräfte anwenden kann. In BodyFit®, werden auch ein spezielles, intensives Fitnessprogramm mit dem BodyFit®/BodyFit-System, Bewegung erforderlich.

BodyFit®/BodyFit

BodyFit® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem es sich um richtig positionieren und Kräfte anwenden kann. In BodyFit®, werden auch ein spezielles, intensives Fitnessprogramm mit dem BodyFit®/BodyFit-System, Bewegung erforderlich.

BodyFit®

BodyFit® ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem es sich um richtig positionieren und Kräfte anwenden kann. In BodyFit®, werden auch ein spezielles, intensives Fitnessprogramm mit dem BodyFit®/BodyFit-System, Bewegung erforderlich.