

Angebot Merenberg

Voll funktionsfähig mit Funktionellen Training

- Ganzheitliches Workout. Trainiere jeden Muskel in Deinem Körper.
- Bereite Deinen Körper auf die Belastungen des Alltags vor.
- Gruppen- oder Einzeltraining
- Starte Dein Sechswochenprogramm am 15.1.2019

Dienstags von 19:15-20:15 Uhr oder Donnerstags von 18:00-19:00 Uhr

Entspannt bleiben mit Yoga

- Mix aus Meditations- und Entspannungsübungen
- Nimm an einem Yoga-Kurs in einer Gruppe oder in einem Personal Training teil
- Starte dein Sechswochenprogramm ab Mittwoch, den 16.01.2018

Mittwochs von 18:00-19:00 Uhr

Für Kraft & Körper mit Gerätetraining

- Das Krafttraining findet immer mit qualifizierten Trainer statt
- Training an modernen Life Fitness Geräten
- Gruppen- oder Einzeltraining
- Starte dein Sechswochenprogramm am Donnerstag, den 17.01.2019

Donnerstags von 19:15-20:15 Uhr oder Freitags von 17:00-18:00 Uhr

Training mit Freunden und Familie, Rent your Coach

- Stelle Dir Deine eigene Trainingsgruppe aus Freunden und Verwandten zusammen
- Deine Gruppe besteht aus maximal 8 Teilnehmern
- Individuelles Workout, deren Schwerpunkt Du selber bestimmst, gerne auch sportartenspezifisch

Optimieren durch Komprimieren: Vitality Flossing

- Anwendung mit elastischen Flossbändern zur Komprimierung des Gewebes
- Zirkuläres Umwickeln der Gelenke und Gewebe
- Die Anwendung findet in Einzelbehandlung statt

Richtig verbunden mit Kinesiologisches Tape

- Einsetzbar z.B. bei: Zerrungen, Muskelfaserrissen und mehr
- Anwendung mit einem elastischen, selbstklebenden Baumwollband
- Individuelle Behandlung durch unsere Osteopathin

Preise

- Teilnahme an einem einzelnen Kurs: € 13,95
- 6-Wochenkurs, ein Training/Woche, alle Themen: € 79,95
- Flatrate pro Woche, Teilnahme an allen angebotenen Kursen: € 24,95
- „Rent Your Coach“, bis zu 5 Personen: € 79,95
- jede weitere Person: € 12,95

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt bei allen Kursen 8 Personen. Die Kursdauer beträgt 60 Minuten.