



Kurs- & Wellnesszentrum
Ivonne Brandt

SLING-FITNESS-TRAINING

- ✓ ***Erfahrung mit dem eigenen Körpergewicht***
- ✓ ***Effektives, gesundheitsförderndes Training***



Sling-Fitness ist ein klassisches Krafttraining, welches zunächst mit geringem Widerstand und geringer Intensität ausgeübt wird.

Der Fokus wird besonders auf die technische optimale Ausführung gelegt.

Es aktiviert die tiefer liegende Bauch-, Rücken- und besonders die stabilisierende Schulterblattmuskulatur.

Sling- Training ist ein optimales Ganzkörpertraining.

Anmeldung: kontakt@physio-delitzsch.de oder 034202 / 36902.

Wir freuen uns auf das Training mit Ihnen.