



## Fit für Berg & Bike

Der Berg ruft! – wir machen Sie fit für die Berg- und Bikesaison 2022

**2 Monate Training an neuesten, digitalen Kraft-, Ausdauer- und Flexxgeräten, inklusive:**

- Kraftmessung, Trainingsplanerstellung, Kontrolle
  - Bergtraining an den Ausdauergeräten
    - unbegrenzter Trainingszutritt
    - Conconi-Test
- 1 x pro Woche 25 Minuten betreutes Koordinationstraining
  - Vortrag am 8.06.22 – 17:30 Uhr  
Thema: Ernährung bei längeren Berg-/Biketouren
  - 1 x 25 min Bergsteiger-/Bikermassage

(Sportltermassage zur Unterstützung der Ausdauer: Die Muskulatur wird mit anregendem Magnesiumöl stimuliert, Muskelkrämpfe können präventiv gelöst und neue Energie und Vitalität erlangt werden)

**–für jede weitere gebuchte Massage im Trainingszeitraum erhalten Sie 10 % Rabatt–**

**Beginn jederzeit möglich!**

**Außerdem bieten wir auch ein 2 monatiges „Abnehmspecial“ oder ein „Therapie-Anschluss-Training“.**

Weitere Infos dazu auf unserer Homepage.

