

Power Mix

KRAFTAUSDAUER

Mehr Power. Mehr Motivation. Mehr Lebensqualität.

Einsteigerfreundliches Zirkeltraining mit Eigengewicht und leichten Gewichten zur Steigerung von Kraft und Ausdauer.

Einfach, strukturiert, für alle Level.



Abb. KI generiert

WANN?

Mittwochs, 7-8 Uhr
Nach der Anmeldung
ist der Einstieg
jederzeit möglich!

WO?

Physio Atelier
Bismarckstr. 28
56470
Bad Marienberg

PREIS?

10er-Karte* für 99€

*Nutzbar für alle ausgezeichneten Kurse des Fitness Atelier!

Physio Atelier - Praxen für Physiotherapie Lena Melchert

02661 3830 / 02661 9822023

www.physio-bad-marienberg.de | Instagram: [physioatelier_badmarienberg](https://www.instagram.com/physioatelier_badmarienberg)



STÄRKER. BELASTBARER. BEWEGLICHER.

- Effizient: Kurze Zeiten — höherer Kalorienverbrauch
- Steigert Muskelkraft, Herz-Kreislauf-System & Stoffwechsel
- Verbessert Körperhaltung, -gefühl & -spannung
- Kräftigt Rumpfmuskulatur & beugt Rückenschmerzen vor
- Mehr Stabilität & Mobilität
- Mentale Gesundheit: Bewegung setzt Endorphine frei
- Mix aus Bodyweight, Geräten & Zirkeltraining
- Jede Stunde bringt neue Impulse
- Jede*r trainiert im eigenen Tempo
- Einsteiger & Fortgeschrittene