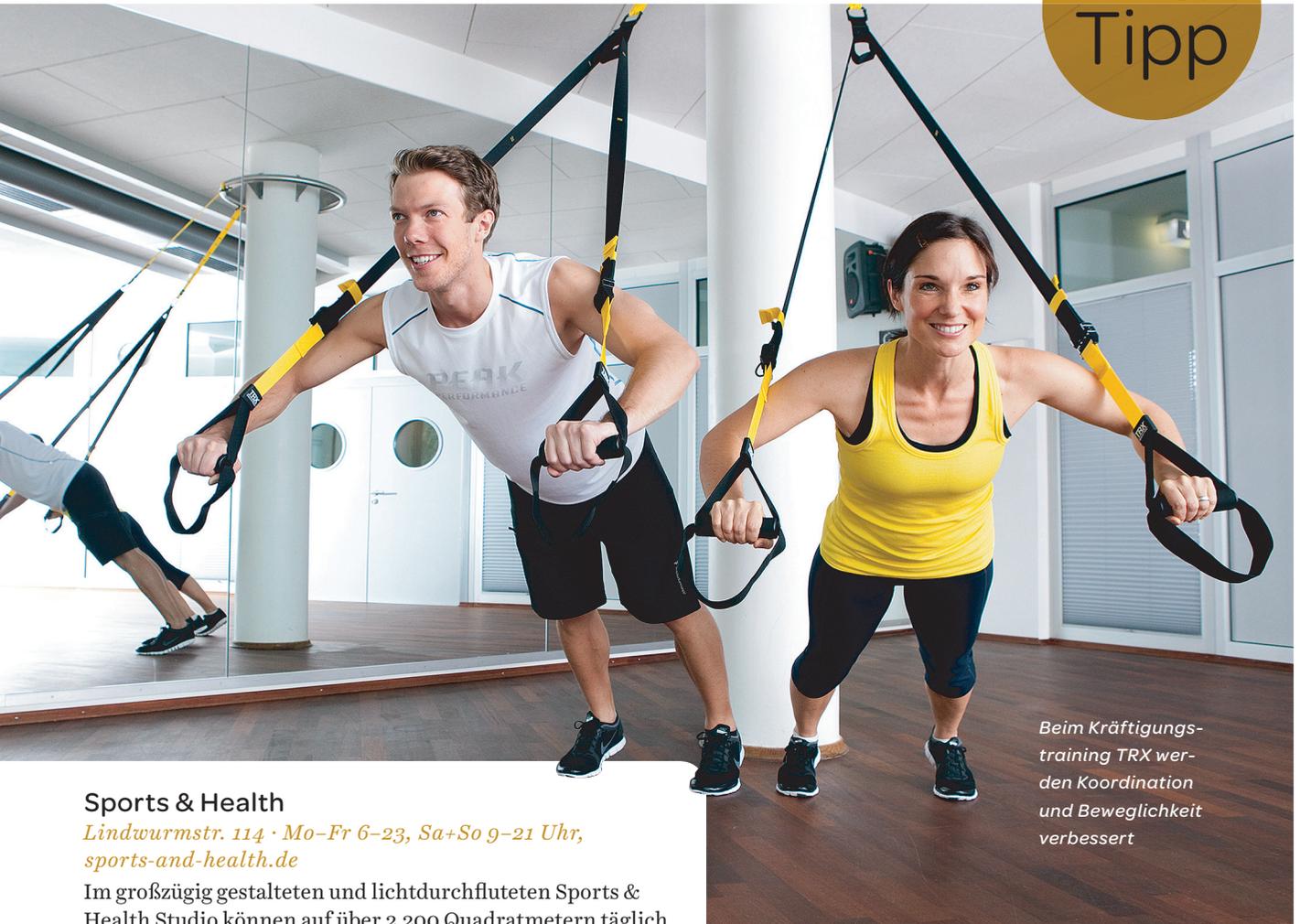


Wohlfühlen

MQ
Tipp



Beim Kräftigungs-
training TRX wer-
den Koordination
und Beweglichkeit
verbessert

Sports & Health

Lindwurmstr. 114 · Mo-Fr 6-23, Sa+So 9-21 Uhr,
sports-and-health.de

Im großzügig gestalteten und lichtdurchfluteten Sports & Health Studio können auf über 2.200 Quadratmetern täglich an mehr als 100 Trainingsgeräten Kraft und Ausdauer perfektioniert werden: im straffen Zirkeltraining, mit Personaltrainer nach individuellen Vorstellungen oder zur persönlichen Motivation mit Freunden und Kollegen. Intensives Indoor-Cycling, Step Easy oder Thai Bo sorgen für eine spürbar bessere Ausdauer. Der Klassiker Bauch-Beine-Po, effizientes Body Pump und die Kurseinheit Gesunder Rücken kräftigen und straffen die Muskulatur. Wer lieber rhythmisch zu Musik sein Fett abbauen und den Körper definieren möchte, kann an diversen Tanz- und Choreographie-Einheiten teilnehmen. Natürlich steht bei allen Übungen mindestens einer von 50 qualifizierten Trainern, Ernährungswissenschaftlern und Sportärzten mit Rat zur Seite. Nach dem Workout wartet ein entspannender Wellness-Bereich auf die müden Knochen.

Schon bald ab Frühjahr 2014 wird das stilvolle Sportstudio um ein Yogastudio erweitert. Das Angebot aus 30 Kursen reicht vom gemäßigten Einstieg bis hin zu ambitionierten Kursen für Erfahrene – auch ohne Mitgliedschaft. Praktiziert wird in der Tradition des klassischen Hatha-Yoga, um Körper und Geist sanft in Einklang zu bringen. —MKM



Fotos: Marek & Beier