



Kursbeschreibung

MultiTraining

Möhringgasse 2-4 | 2320 Schwechat | Tel: 01 / 70 107-500 |
office@MultiTraining.at | www.MultiTraining.at

FitnessTraining

Fitness- und ZirkelTrainingsraum

Beim Training an Geräten und Maschinen sowohl im Fitness- als auch im ZirkelTrainingsraum wollen Sie professionell betreut und mit Ihrer Gesundheit nicht alleingelassen werden? Dann können Sie im offenen FitnessTraining mit einem Trainer Ihr individuelles FitnessTraining absolvieren. Oder Sie bevorzugen KraftTraining an Maschinen oder AusdauerTraining an Cardiogeräten, möchten individuell, flexibel und an den neuesten Geräten trainieren? Dann ist das Training in Schwechats modernstem Fitnessraum – bei uns im MultiTraining – genau das Richtige für Sie.

Individuelles Training für individuelle Sportler!

ExpressZirkel

ZirkelTrainingraum

Intensitätslevel: individuell

Keine Zeit zum Trainieren? Keine Lust auf lange Trainingseinheiten? Unser ExpressZirkel dauert nur eine halbe Stunde und trainiert dennoch den gesamten Körper: Muskeln werden gekräftigt, Fett abgebaut und Herz-Kreislauf angeregt. Investieren Sie 2-3 Mal wöchentlich diese 30 Minuten und freuen Sie sich über das sichtbare Ergebnis.

MedicalTraining

60 min max. 8 Personen ZirkelTrainingraum

Kennen Sie das: mal schmerzt der Rücken, dann zwickt die Schulter, das Knie will nicht so richtig und der Nacken ist verspannt? Unser Körper stellt uns täglich vor Herausforderungen denen oft mit zielgerichtetem Training beizukommen ist. Unsere Gesundheitsexperten bringen Sie in diesen Einheiten unter Berücksichtigung Ihrer ganz persönlichen „Problemzonen“ in Schwung und Bewegung. Wir „vorsorgen“ Sie bei Alltagsbeschwerden und kümmern uns um Ihre Wiederherstellung nach Krankheit, Verletzung oder anderen körperlichen Einschränkungen.

Neueinstieg und SchnupperTraining bitte anmelden.

www.MultiTraining.at

Fitness und KräftigungsTraining

Cardio Kickboxen

55min max. 12 Personen MultiTrainingraum

Ein effektives, dynamisches Workout, um bei geringem Zeitaufwand die Figur in Bestform zu bringen? Dann ist Cardio Kickboxen das Richtige! Innerhalb kurzer Zeit werden körperliche Fähigkeiten und Haltung verbessert, funktionelle Stärke und Balance gefördert und das Muskel-Fett-Verhältnis optimiert.

Cardio Kickboxen vereint Kraft- und Ausdauertraining, weil es praktisch jede Muskelgruppe beansprucht und Herz- und Kreislauf fordert. Kräftiger, schneller und ausdauernder – mit jeder Kursstunde kommst du diesem Ziel näher. Darüber hinaus wird auch die emotionale und geistige Einstellung trainiert.

Multi-Pilates

60 min max. 8 Personen MultiTrainingraum

Unser neuer **Multi - Pilates** Kurs stellt ein ausgewogenes Ganzkörpertraining dar, in dem alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt werden.

weitere Trainingsziele: Starker Rücken, Aufrechte Körperhaltung, Beweglichkeit fördern, Bauchmuskeln nachhaltig kräftigen, Stress abbauen, seelische Verspannungen lösen und vieles mehr

Specials

KangaTraining

60 min max. 15 Mütter MultiTrainingraum

Das ultimative Workout für Mamas + Babys. Das Spezielle daran ist, dass das Baby den Großteil der Zeit in seiner Tragehilfe (Tragetuch oder Babytrage) verbringt, während Mama trainiert! KangaTraining ist ein vollständiges Workout, mit dem sowohl Herz-Kreislauf, Ausdauer und Flexibilität, als auch die muskuläre Kapazität und Kraft verbessert werden. Natürlich widmet es sich auch gezielt der Beckenbodenmuskulatur, der korrekten Körperhaltung und den Bauchmuskeln. Mamas, die bereits den POSTNATALEN CHECK UP beim Gynäkologen (6-10 Wochen nach der Geburt) „erfolgreich bestanden“ haben, sind beim KangaTraining herzlich willkommen!

Neueinstieg und SchnupperTraining bitte anmelden.

www.MultiTraining.at