Groupfitness:

Auszug meiner Groupfitness-Formate:

bodyART®

bodyART® Training by Robert Steinbacher ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

全部
BODYART®

YAB

YAB ist ein revolutionäres Ganzkörperworkout. YABs sind ergonomische Trainingsgewichte, die durch unterschiedliche Greif- und Haltemöglichkeiten mit verschiedenen Hebelwirkungen für mehrere Belastungsstufen pro Gewichtsgröße sorgen. YABs sind weltweit die ersten und einzigen Trainingsgewichte, die sich am Fuß fixieren lassen und damit ein weitergehendes Ganzkörpertraining für gezielte Übungen u.a. der Bauch, Bein- und Gesäßmuskulatur etc. ermöglichen. YAB überzeugt den internationalen Markt und hat den ISPO- und FIBO-Award gewonnen.

YAB
FITNESS TO THE PEOPLE