

Andrea Ritz **Groupfitness**

Via dal Farrer 16 7513 Silvaplana

Anmeldung und Info:

feivelnugget@yahoo.it mob.: 078 778 44 41

Professionelles Kursangebot für Einheimische und Gäste von Montag bis Sonntag!

Antara®-Training

Das Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt – den Grundlagen für einen attraktiven und belastbaren Körper.

Step Cardio

Ein athletisches, tänzerisches Herz- Kreislauftraining mit höhenverstellbaren Plattformen. Step Training ist seit über 25 Jahren ein beliebter Dauerbrenner im Groupfitnesstraining.

FitDance

Ein motivierendes Tanztraining, das einfach aufgebaut ist und mit bewährten Fittesselementen kombiniert wird. Es garantiert ein effektives Herz- Kreislauftraining mit hohem Spassfaktor.

Total Body Conditioning

Ein intensives Training, das Kraft, Ausdauer und Koordination verbindet. Das TBC-Training ist funktionell, orientiert sich an Sport- und Alltagsbewegungen und fordert Sportler und Fitnessbegeisterte gleichermaßen.

Total Body Weights

Ein Ganzkörpertraining mit Langhanteln, das die Kraftausdauer auf intensive Weise fördert. Das TBW-Training ist eine ideale Sportvorbereitung.

deepWORK®

Ein athletisches, einfaches und anstrengendes Ganzkörpertraining.
Einzigartig!

bodyART®Flow

Ein ganzheitliches Training, das Körper, Geist und Seele vereint. Athletisch, ruhig und schön.

Spinning®

Abwechslungsreiches Velotraining auf Indoor Bikes für die Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems zu motivierender Musik.