

Das sollten Sie wissen

Warm up

Jede Aerobicstunde beginnt mit ungefähr 10 min. Erwärmung dem so genannten **Warm up**, bei dem die Muskulatur aufgewärmt und auf die nachfolgende Belastung vorbereitet wird. Das Aufwärmen dient also vor allem der Verletzungsvorsorge.

Im Hauptteil einer Aerobic Stunde wird eine sehr intensive Herzätigkeit mit hoher Pulsfrequenz erreicht, die zum Ende der Stunde wieder reduziert wird, damit das Herz beim so genannten

Cool down wieder seinen Normal-(Ruhepuls) erreicht.

Wird Ihnen eine Stunde zu anstrengend, ist es aus gesundheitlichen Gründen **besonders wichtig „nicht abrupt aufzuhören, sondern in Bewegung zu bleiben“**, evtl.

Armbewegungen weglassen, einfach am Platz weitergehen, bis die Pulsfrequenz sich langsam reduziert.

Bauch, Beine, Po

Gezieltes Muskeltraining für Beine, Bauch und Po zum Teil mit Hilfsmitteln - nicht nur für Frauen.

Langhanteltraining

Funktionelles Krafttraining mit einer speziellen Langhantel. Der neueste Trend, ein funktionelles und effektives Kraft-Ausdauertraining.

SpinRacing

Starkes Ausdauer und Beinprogramm.

Workout Fatburner

Durch Step Aerobic auf einer mittleren Intensitätsstufe und funktionellem Krafttraining werden Fettreserven gezielt abgebaut und die Kraftausdauer verbessert.

Rückenfit bzw. Wirbelsäulengymnastik

Kurs zur Behebung von Haltungsschwächen durch kräftigende und mobilisierende Übungen, Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule.

Spezielles Kurzprogramm: Bauch Intensiv

Der Gegenpol der so wichtigen Rückenmuskulatur ist die Bauchmuskulatur, deshalb kümmern wir uns um sie im Spezial-Angebot ganz besonders.

Extra Programm: Dance Club

Der Cabriolo Dance Club macht Kids und Teens, die gerne mit fetziger Musik und modernen Choreos aus aktuellen Charttiteln tanzen, einfach Spaß.

Extra Programm: Rehasport

Rehabilitationssport kann grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht kommen. (Für chronisch kranke Menschen, oder für Menschen, die auf dem Weg sind chronisch krank zu werden).

Wir sind begeistert!



Die erfolgreichen Cabriolo Figurkonzepte:

- ▶ **Tschüss Speck** ... Abnehm- und Figurkurs
- ▶ **Metabolic Balance** ... Stoffwechselprogramm
- ▶ **Ultratone** ... der Bauchreduzierer
- ▶ **Hypoxi** ... der Fettkiller
- ▶ **PowerPlate** ... der Ganzkörpertrainer

Erfolge die überzeugen!

- ✓ dauerhafte Gewichtsregulierung
- ✓ schönere Haut
- ✓ Entwässerung und Entschlackung
- ✓ Celluliterückbildung
- ✓ Körperfett-Umfangreduktion
- ✓ Festigung, Straffung der Haut
- ✓ und des Bindegewebes
- ✓ Steigerung der Muskelkraft
- ✓ Lockerung von Verspannungen
- ✓ Entspannung und Stressabbau
- ✓ lokale Figurkorrektur
- ✓ Erhalt der Jugend-u. Vitalkräfte

>> Vereinbaren Sie eine kostenlose unverbindliche Einzelberatung.

Cabriolo
Lady

Cabriolo
Ernst-Abbe-Str. 33
72770 Reutlingen

Tel (07121) 56 990
Fax (07121) 56 99 30
www.cabriolo.de









Aktivitäten Programm



Die führenden Ballett- und Tanz-
Institutionen der Welt trainieren
auf schwingungsgedämpften
Original-Ballettböden.
„wie Sie im Cabriolo“
- einmalig in der Region -

Cabriolo
medical
medizinisch betreutes Rückenzentrum

Aktivitätenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 – 10.00 Rückenfit	09.00 – 9.45 Spin Racing 	09.00 – 10.00 40 Plus		09.00 – 10.00 Langhantel		
	09.45 – 10.30 Workout					11.00 – 12.00 Workout Fatburner
	<div data-bbox="449 534 1009 837" style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Endlich ohne Schmerzen bewegen!</p> <p>Ihr Rückenzentrum Reutlingen </p> </div>					
19.15 – 20.15 Dance Club (Raum 2) 			18.30 – 19.30 Dance Club Master (Raum 2) 	13.00 – 14.00 Dance Club Master 		
16.30 – 17.15 Reha Sport	16.45 – 17.30 Reha Sport					
17.30 – 18.15 Rückenfit	17.50 – 18.05 Bauch Intensiv		17.50 – 18.05 Bauch Intensiv			
18.20 – 19.05 Fit Dance	18.10 – 18.55 Bauch, Beine, Po	18.00 – 18.55 Langhantel	18.15 – 19.15 Workout Fatburner	18.00 – 18.55 Langhantel		
19.10 – 19.55 Spin Racing 	19.00 – 20.00 Workout Fatburner	19.00 – 19.45 Spin Racing 	19.30 – 20.15 Rückenfit	19.00 – 19.45 Spin Racing 		

Tschüss Speck!

Kurs für: ▶ Gewichtsreduzierung
▶ Figurforming

Topfigur in nur 4 Wochen.
Mit Höhentherapie
und Höhenttraining.



Änderungen vorbehalten