

Herzlich willkommen im Baden-Badener-Rebland!!!

Wir trainieren am Fuße des Schwarzwaldes mitten in herrlichen Weinbergen und Rebhängen!

Seit 01.09.2007 haben Sie zusätzlich die Möglichkeit bei uns in Baden-Baden/Neuweier zu trainieren.

Ihre Gesundheit und Fitness liegt uns — im wahrsten Sinne des Wortes - am Herzen. Herz- und Kreislauftraining sind somit ein wichtiges Kernelement unserer Dienstleistung.

Daher haben wir zwei Ruderergometer, des nach Meinung führender Experten besten Rudergerät es der Welt, von Concept2 an Land gezogen:



Model E Indoor Rower Concept2

Dies ist die neueste Produktentwicklung von Concept2. Das beste Rudergerät der Welt. Der Indoor Rower Model E zeichnet sich durch eine bequeme Sitzhöhe, eine integrierte digitale Herzfrequenzmessung und durch die edle Metallic-Lackierung aus.

Neben den Indoor-Rowern haben wir unser Studio mit zwei weiteren Herzstücken ausgezeichnet, und zwar mit dem Daum Ergo Bike Premium 8i der Firma Daum Electronic - zwei dynamische Trainingsgeräte in exklusivem Design.

Das Training kann sowohl über die Herzfrequenz, wie auch exakt nach Vorgaben über Watt (drehzahlunabhängig) gesteuert werden.

Auf diesem Top-Trainingsgerät trainieren ebenfalls Weltklassesportler, wie z.B. Wolfgang Fasching (3-facher Sieger Race Across America über 5000km non-stop — eines der härtesten Sportevents weltweit)..

Daum Ergo Bike Premium 8i



Neben den genannten Ausdauergeräten verfügen wir über ein weiteres Spinning-Bike. Zusätzlich zum Ausdauertraining ist Kraft- und Fitnesstraining und Funktionsgymnastik ein weiterer Baustein für Ihre Gesundheit und Ihre Fitness. Ziel ist Ihre Rumpfmuskulatur, Ihren Körperkern zu kräftigen und fit zu machen.

Trainieren sie Ihre Rückenmuskulatur auf unserer Trainingsbank, springen Sie sich in Form auf unserem Mini-Trampolin; sorgen Sie für Flexibilität mit den Swing-Bar und den Flexi-Bar; trainieren Sie mit der Schwungmasse des X-Co-Trainer Ihren Golfschwung; stärken Sie sich mit Lang- und Kurzhanteln und balancieren Sie auf unserem Bosu-Balance und auf unseren MFT-Trainern.

Während dem Training erhalten Sie Mineralwasser, einen Energy-Drink und ein Handtuch.

Weitere Kleingeräte sind im Einsatz! Wichtig ist, dass Sie Ihre Ziele erreichen und vom Training langfristig profitieren!

Und freuen Sie sich auf die Dusche nach dem Training!