

Erstes PowerCenterPlus-Studio in Klagenfurt am Schleppe-Areal

Unsere Power Plate Personal Trainer betreuen und unterstützen Sie gerne, damit Sie Ihre individuellen Trainingsziele erreichen können!

Power Plate heißt übersetzt „Kraft-Platte“. Das Gerät arbeitet mit Schwingungen und Vibrationen auf Basis einer Beschleunigungstechnik. Durch Beschleunigung werden Muskelreflexe erzeugt, die wesentlich intensiver als bei einem herkömmlichen Training sind.

Durch diese Technologie wird auch gleichzeitig die Durchblutung gefördert und es kann somit zu einer Verbesserung des Hautbildes führen. Die Methode ist auch eine revolutionäre Technik zur Bekämpfung von Cellulitis und Körperfett.

2 x 10 Minuten pro Woche sind ein Zeitaufwand, den sich jeder für Wohlgefühl, Fitness und gutes Aussehen leisten kann.

Unser Personal Training Angebot für Power Plate, inkl. Fitnessmessung und Ernährungsberatung:

Jahresabo (12 Monate) für Firmenmitarbeiter	69,- € pro Monat 59,- € pro Monat
½ Jahresabo (6 Monate) für Firmenmitarbeiter	89,- € pro Monat 79,- € pro Monat
10er-Block für Firmenmitarbeiter	199,- € 159,- €
Einzeltraining	30,- €

Vitalwochen:

Körper, Geist und Seele entlasten! Wir ernähren uns vitamin- und nährstoffreich um unsere Körper zu entgiften, leere Depots aufzufüllen und den Stoffwechsel anzuregen. Unser Wochenprogramm beinhaltet auch Yoga, Wirbelsäulentraining, Afrikanischen Tanz, Vorträge usw.

Dauer	1 Woche
Teilnehmer	Gruppen von 8 – 10 Personen
Treffpunkt	am Abend im Power Plate Studio
Preis (inkl. Verpflegung ¹)	159,- € für Mitglieder 199,- € für Nichtmitglieder

¹Getreidemischung für Müsli, Entschlackungstee, verschiedene basische Suppen