

Wozu ?

Kräftigung Osteoporose

Knochen & Gelenke

Nerven

Gleichgewicht

Tiefenmuskulatur

Stabilisierung

Sturzprophylaxe

Beckenboden

Massage & Entspannung

Beweglichkeit

Nautilus-Training und VIBRAFIT kombinieren ?

Kräftigung durch *Nautilus-Training* und VIBRAFIT
NICHT am gleichen Tag,
die Kombination mit Ausdauertraining ist gut
und
nach jeder Kräftigung
mindestens EINEN Tag Erholungspause einhalten