

Power Workout meets Deep Relaxation



JEDEN MONTAG, 18.30 - 19.45 UHR

AUSDAUER · KRÄFTIGUNG · MUSKELAUFBAU · KONDITION · TIEFENENTSPANNUNG

Get strong – not skinny!

Gemeinsam bauen wir schöne, definierte Muskulatur auf, reduzieren Körperfett und haben dabei vor allem jede Menge Spaß an der Bewegung!

Nach einem fordernden Workout darf dein Körper zur Ruhe kommen.

Mit Elementen aus Yin Yoga, Deep Stretching und Meditation schenken wir deinem Körper die Entspannung, die er nach dem Training verdient.

So verbinden wir **Kraft, Bewegung und Entspannung** zu einer ganzheitlichen Einheit.

Und das Beste: Jeder ist willkommen!

Egal, ob du gerade erst mit dem Sport beginnst oder bereits täglich trainierst – du kannst die Übungen ganz an dein persönliches Level anpassen.

Frauen und Männer – let's get strong together!

An den warmen Tagen trainieren wir Outdoor direkt vor Ort!

Einheiten finden
montags
in Innsbruck,
Tiergartenstr. 64
statt:

1. **28.09.2026**
2. **05.10.2026**
3. **12.10.2026**
4. **19.10.2026**
5. **26.10.2026**
6. **02.11.2026**
7. **23.11.2026**
8. **30.11.2026**
9. **07.12.2026**
10. **14.12.2026**
11. **21.12.2026**

Infos & Anmeldung



Kursreihe (11 Termine) / 18€ pro Einheit

oder

Drop In - Sei flexibel und trainiere wann du willst

Anmeldungen bitte immer spätestens 1 Tag vorher in unserer WhatsApp-Gruppe - nach Verfügbarkeit, diese sind dann verbindlich!

Drop In (Einzeltermin) / 24€ pro Training