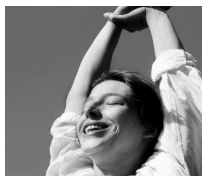


Und welcher Trainingstyp bist du ?



Balance.

Du suchst nach Erholung von täglicher Anspannung und Stress. Dein Training soll dir die Ausgeglichenheit geben, mit der du deinen Alltag meistern kannst.



Power.

Du liebst es deine eigene Kraft zu spüren, Stärke treibt dich voran. Dein Training soll dich daher herausfordern und deine Körperkraft steigern.



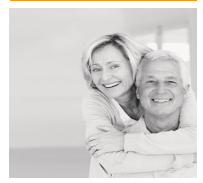
Figur.

Du willst dich in deiner Haut so richtig wohl fühlen, dann strotzt du vor Selbstvertrauen und positiver Energie. Mit deinem Training willst du deinen Körper in Form bringen.



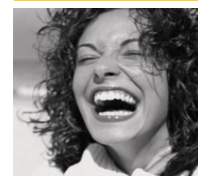
Sport.

Sport ist ein wichtiger Bestandteil deines Lebens. Du brauchst Fortschritte, Steigerungen und Ergebnisse. Du trainierst, um deine sportliche Leistung zu verbessern.



Gesund & Fit.

Du willst aktiv und gesund sein. Dein Training soll dein persönliches Wohlbefinden verbessern und deine lebenslange Gesundheit fördern oder erhalten.



Fun.

Du liebst die Gesellschaft anderer und probierst gerne mal etwas Neues aus. Wenn du Spaß hast, fühlst du dich lebendig. Physische Trainingsziele sind für dich von geringerer Bedeutung.

Das bin ich!