

Fitness



Das Fitnessstudio in Brigerbad hat einen ganz speziellen Charme. Mit dem Bambus, welcher die Kraft symbolisiert, den Farbtönen und Pflanzen, welche für Vitalität stehen, findet man darin unzählige Möglichkeiten vor, um ausgeklügelte Trainingsprogramme zu erstellen. Neben den geführten Maschinen, kann mit dem Eigengewicht und Hilfsmitteln wie Therabändern und Freihanteln, die inter- und intramuskuläre Koordination optimal trainiert werden.



Brigerbad bietet Instruktionkurse an, um das Fitnessstudio mit seinen Trainingsmöglichkeiten kennenzulernen. Die Teilnehmenden sind danach in der Lage, ihr eigenes Trainingsprogramm zusammenzustellen.

Wenn Sie von diesem Angebot gebrauch machen möchten, können Sie ein Personal Training buchen (vgl. Personal Coaching/Training).