



WEEKLY-ASSISTED POWER TRAINING

1/2 Stunde, ganze Sache

Das gezielte Muskelaufbautraining auch Golfen zu mehr Spaß und vor allem Erfolg am Platz verhelfen kann, hat sich inzwischen bis zu den Hobbyspielern durchgesprochen. Und so werden Angebote wie das „Weekly-Assisted Power Training“ auch für Fitnessmuffel zum attraktiven Trainingsanreiz. Denn in den Räumen von Christian Rabitsch am Stubenring 18 in Wien geht es nicht um sinnloses Eisenstemmen. Der studierte Sportwissenschaftler stimmt vielmehr das Gerätetraining in maximal zwei halbstündigen Einheiten pro Woche genau auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten seiner Kunden ab. Ob vorsichtiger Muskelaufbau speziell in den Rückenpartien nach einem Bandscheibenvorfall, generelles Krafttraining oder gezielte Übungen für Profisportler – das von Rabitsch geleitete Coaching sorgt für wirkungsvolle Effekte durch modernste Methoden an modernstem Gerät. Der Clou: jede Einheit findet als Einzeltraining statt. Die volle Konzentration gilt der halben Stunde Muskularbeit ohne jede Ablenkung. Rabitsch hat seine 15jährige Erfahrung in Sachen Gerätetraining bereits in einen Spezialkurs für Läufer einbringen können und plant Ähnliches nun für Golfenthusiasten, die die golfspezifischen Muskelgruppen trainieren möchten. Das Paket soll 18 Einheiten umfassen und wird mit einer Pro-Stunde kombiniert. Ab 41 Euro/halbe Stunde. www.weekly-powertraining.at

ENTSPANNTE Atmosphäre, gespannte Muskeln. Schon eine halbe Stunde Training pro Woche sorgt für stabilen Muskelaufbau.

