



QUEENAX – Was ist denn das?

Für viele Fitness-Sportler noch weitestgehend unbekannt, ist der „Queenax“, ein multifunktionales Modul-Gerät, das viele Trainingsmöglichkeiten auf wenig Raum möglich macht. Auf 20 Quadratmetern bietet das neue Fitnessgerät genügend Platz für das moderne „Functional Training“.

Die Idee, die hinter dieser Art Training steckt, ist einfach: Weg von großen und sperrigen Geräten, hin zu flexiblen Trainingsmöglichkeiten, die überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht auskommen und sich nah an den natürlichen Bewegungsmustern orientieren. Das Training von verschiedenen Bewegungsmustern kann den Übenden mit der erforderlichen Kraft versehen, um allen Belastungen im Alltag, Training oder Wettkampf gewachsen zu sein und Fehlhaltungen zu korrigieren.

Das Besondere: Klimmzugstangen und Umlenkrollen werden modular an den Wänden oder an der Decke befestigt. Der Queenax ist auf alle Körpergrößen einstellbar, daher können Menschen aller Fitnessgrade mit einander trainieren. Darum ist Vorerfahrung aus dem Fitness- und Krafttraining nicht erforderlich, alle Übungen

sind auch für unerfahrene Personen konzipiert. Der Queenax ist so multifunktional, dass er kaum Wünsche offen lässt. Ringe, Seile, Schwingscheibe, Trapezstangen... und und und...

„Functional Training“ am QUEENAX bietet grundlegende Übungen zu Mobilität, Kräftigung und Ausdauer mit realitätsnahen, alltagsgetreuen Belastungen des Körpers.

Termine:

Gruppenkurse Dienstag Abend und Sonntag, Einweisung zu jederzeit mit Termin möglich an der Insel. Die Kurse finden in der Oase - Health & Sports Club in Bochum statt.

Anmeldungen ab sofort unter: info@fit-well.de
Telefonisch erreichen Sie uns: 0234 - 950 42 50

