

Trainingskatalog 2026



Bewegung



Balancetraining



Brainfit



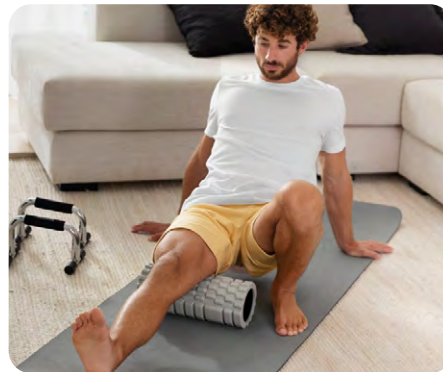
Business Yoga



Cardiofit



Corefit



Faszientraining

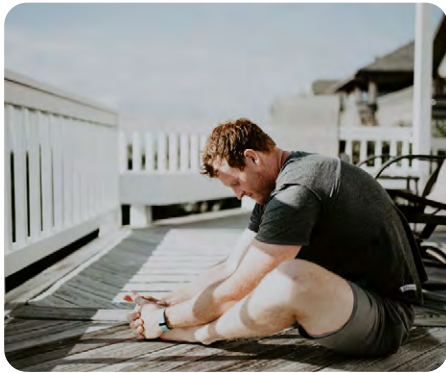


Funktionelles Training



HILIT

Bewegung



Hüftmobilität



Nackenfit



Pilates



Rückenfit



Schultermobilität



Stretch & Relax



Theraband



Wirbelsäulenmobilität

Bewegung



Yoga



Zirkeltraining

Mentale Gesundheit



PMR



Meditation



Autogenes Training



Mindful Break



Fantasiereise



Atementspannung



Body Scan



Blitzentspannung

Mentale Gesundheit



Augenentspannung



Positive Erinnerung