



# 3 Tests für Ihre Gesundheit.

Gratis im Januar, Februar und März!

## Gesunder Rücken

Für einen gesunden Rücken ist eine gute Rumpfmuskulatur besonders wichtig. Mit verschiedenen Übungen testen wir, wie stark Ihre Rumpfmuskulatur und wie beweglich Ihr Rücken ist.

## Ausdauer

Wir testen die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislauf-Systems und bestimmen die optimale Herzfrequenz für die Fettverbrennung und Verbesserung Ihrer Ausdauerleistung.

## Maximalkraft

Testen Sie die Maximalkraft, um Ihre Leistungsfähigkeit gezielt zu steigern. Wir ermitteln die größtmögliche Kraft, die Muskeln und Nervensystem gegen einen Widerstand aufbringen können.



**Jetzt anmelden und Termin vereinbaren!**