

Ausdauer-Training mit der ICAROS-Cloud

Die Cloud bietet und in Verbindung mit Tablet oder über einen Monitor ein effektives, digitales Workout für den ganzen Körper. Man kann unter anderem mit einem virtuellen Coach trainieren, der verschiedene Workouts bereithält.

- über 100 unterschiedliche Übungen
- motivierende Workouts für einen kräftigeren Körper und einen stabileren Rücken
- digitale Fitness durch Exergames (Exercise+Game), Koordinationsübungen für Stabilität und Balance, von Pilates bis Yoga

mitzubringen: saubere Hallenschuhe

Voraussetzungen: keine

Max. 5 Teilnehmer

