

Balancetraining auf der ICAROS-Cloud

Die Konstruktion der Cloud bietet eine dynamische und instabile Übungsausführung für ein effizientes und vielseitiges Ganzkörpertraining. Es trainiert die Balance ebenso wie die koordinativen und reaktiven Fähigkeiten.

Die Vielseitigkeit der Cloud ermöglicht ein effektives Training von den Waden bis in die Schultern und macht sie zur idealen Erweiterung anderweitiger Fitnessprogramme.

ICAROS Cloud Systeme werden von Profisportlern - u.a. Weltmeister und OlympiasiegerInnen, in professionellen Sport- und Rehazentren als auch im schulischen Bereich eingesetzt.

Referentin: Elisabeth Jarosch

Termine: Nach Vereinbarung

Dauer: 45 Minuten je Einheit / individuelle Vereinbarung

Teilnehmeranzahl: Max. 5

Voraussetzungen: Keine

