

JUGENDSPORT

TRAINIERE RICHTIG – FÜR POWER, TECHNIK, SKILLS UND SCHNELLE REGENERATION!

Starte jetzt dein Training mit dem richtigen Wissen –
lerne, wie du sicher und effektiv trainierst, Verletzungen
vermeidest und deine Ziele erreichst!



JETZT STARTEN UND DIE RICHTIGE TECHNIK LERNEN!

📍 k8.fitness.berlin

☎ +49 176 24609221

🌐 studiok8berlin.de



MEHR INFOS HIER



GRUNDLAGEN DES KRAFTTRAININGS

Lerne, wie du mit der richtigen Technik die besten Übungen machst! Unsere Trainer zeigen dir, wie du sicher und effektiv trainierst, um Fehlhaltungen und Verletzungen im Fitnessstudio zu vermeiden.



PRÄVENTION UND SPORTREHABILITATION

Wir helfen dir, die richtigen Übungen zu lernen, um deinen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mit RedCord trainierst du gezielt deine Tiefenmuskulatur und vermeidest Verletzungen.



GRUNDLAGEN IM BOXEN UND KICKBOXEN

Du willst deine Ausdauer und Koordination verbessern? In unseren Kursen lernst du, wie du mit den richtigen Techniken boxt und kickst – für mehr Fitness und weniger Verletzungsrisiko.