

Kursangebote Airportlauf Pilates, Yoga, BLACKROLL®

CPEE, MESSEN & EVENTS
2025



Get Ready: BLACKROLL® Fascia Gun Aktivierung vor dem Lauf

Starte optimal vorbereitet in Deinen Lauf!

Mit der Fascia Gun aktivieren wir gezielt Deine Muskulatur und bereiten sie auf die Belastung vor.

Anschließend sorgt ein dynamisches Mobilitätstraining für einen geschmeidigen und leistungsstarken Start.

Dein perfektes Pre-Warm-Up für mehr Energie und weniger Verletzungsrisiko!

Durchführung durch ausgebildete Trainer von Bloomergym



PilatesFLOW

Ein ganzheitliches Körpertraining mit dem Fokus auf Rumpfstabilität und Balance.

Durch die Verbindung von Kraft | Dehnung und bewusster Atmung wird die Tiefenmuskulatur gestärkt.

Die Haltung wird zudem verbessert und die Bewegungskoordination geschult.

Kernkraft – RumpfFIT – CoreFlow – FlexStabil

Durchführung durch ausgebildete Trainer von body + soul



BLACKROLL® Active Recovery Kurs

Regeneration für müde Beine – vor oder nach dem Lauf!

Ob als Vorbereitung oder zur Erholung nach Deinem Lauf:

In diesem Kurs zeigen wir Dir, wie Du mit gezielten Übungen und BLACKROLL-Produkten Deine Beine aktiv regenerierst.

Löse Verspannungen, fördere die Durchblutung und bringe Deine Muskulatur wieder in Topform – für einen leichteren Schritt und mehr Energie!

Durchführung durch ausgebildete Trainer von Bloomergym



Silent Sundowner Yoga

Es kombiniert entspannende YOGA Übungen mit der ruhigen Atmosphäre des abendlichen Lichts.

Das „Silent“ bezieht sich auf das Tragen von kabellosen Musik-Kopfhörern.

Fokus ganz allein auf DICH, da die Umgebungsgeräusche ausgeblendet werden und Du Deine eigene Lautstärke anpassen kannst.

Es ist eine tolle Möglichkeit der Körper zu dehnen, den Geist zu beruhigen und den Tag abzuschließen.

Atemfokussiert – Meditativ – Vital

Durchführung durch ausgebildete Trainer von body + soul

