Lagoa Berlin- gezieltes Körpertraining mit Wohlfühlfaktor

Lagoa, das ist der Name für ein exklusiv auf Frauen abgestimmtes Fitness- und Gesundheitsstudio in Berlin Charlottenburg- direkt am Kurfürstendamm.

Berlin, 16.08.2012

Lagoa, das ist der Name für ein exklusiv auf Frauen abgestimmtes Fitness- und Gesundheitsstudio in Berlin Charlottenburg- direkt am Kurfürstendamm. Erleben Sie, was es bedeutet, in einer entspannten und persönlichen Studioatmosphäre zu trainieren, Energie und Frische aufzutanken und mit Spaß etwas für sich zu tun- bei Lagoa Yoga & Fitness Berlin stehen Sie und Ihr Körper ganz allein im Mittelpunkt. Gestalten Sie Ihr Leben aktiver. Bauen Sie den Alltagsstress in einem der vielen Lagoa Yoga Kurse ab und lassen den Abend in dem wunderschönen Wellnessbereich mit großer Sauna ausklingen oder starten Sie mit Ihrem persönlichen Lagoa Fitness Programm voller Kraft und Vitalität in den Tag. Viele Lagoa Kundinnen nutzen auch Ihre Mittagspause für eine Yoga-Stunde um kurz abzuschalten und zu sich selbst zu finden.

Lagoa Fitness in Berlin bietet Ihnen ein individuelles Fitnessprogramm speziell für Frauen
Eine große Auswahl an Fitness-Kursen, wie Coretraining, Bodyshape und Zumba, ermöglichen Ihnen, sich auszupowern und Ihren Körper zu straffen. Insbesondere in dem Fitness Kurs Bodyrock erleben Sie ein komplettes Ganz-Körper-Workout in nur 30 Minuten.Neben dem Angebot eines vielfältigen und außergewöhnlichen Fitnessprogramms stehen Ihnen eine Vielzahl von ergonomischen Ausdauer- und Kraftgeräten zur Verfügung, um ein für Sie optimales Fitness-Training zu gestalten.

Geschulte Fitness Trainer stehen Ihnen jederzeit zur Seite und beraten Sie gern, welche Übungen und Geräte Ihnen zu einem besseren Körpergefühl verhelfen. Bei einem einzigartig auf Sie angepasstem Personaltraining konzentrieren sich die Trainer nur auf Sie, gehen individuell auf Ihre Wünsche und Vorlieben ein und zeigen Ihnen wie man sich durch Sportübungen besser fühlt. Nach einem intensiven Fitness-Check wird Ihnen Ihr ganz persönlicher Trainingsplan erstellt, damit Sie mit Spaß und Abwechslung Ihre Fitness-Ziele erreichen und das Training Ihnen so leicht wie möglich gemacht wird.

Lagoa Yoga Berlin- sanfter Sport mit starker Wirkung.
Mit der großen Auswahl an verschiedenen Yoga Kursen lernen Sie durch Lagoa Berlin sich und Ihren Körper neu kennen und verbessern das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem. Yoga hat eine positive Wirkung auf Ihre physische als auch auf Ihre psychische Gesundheit und kann sogar zu einer Linderung diverser Krankheitsbilder verhelfen, wie z.B. bei Schlafstörungen, chronische Kopf- oder Rückenschmerzen, Durchblutungsstörungen. Es ist nahezu für jedes Alter geeignet und verleiht Ihrem Körper bei regelmäßigen Übungseinheiten nachhaltig Spannkraft und Geschmeidigkeit. Lagoa Yoga Berlin verhilft Ihnen somit zu einem stärkerem Körper- und Geistgefühl und wirkt sich so positiv auf Ihren Alltag und Ihre Yoga-Übungen und Kurse individuell auf Sie zugeschnitten

Unter der Leitung top ausgebildeter Lehrer werden in dem Berliner Yoga Studio täglich Yoga Kurse für Einsteiger und Geübte, sowie Kurse unterschiedlicher Yoga Stile angeboten. So werden Sie individuell in das Gebiet Yoga geführt und können Ihre Yogafähigkeiten von Anfang an intensiv ausbilden. Der Yoga relax deeply- Kurs zum Beispiel verhilft Ihrem Körper zur puren Entspannung und Beruhigung, während es Ihnen im Power-Yoga ermöglicht wird, den Alltagstress mit kraftvollen Übungen abzubauen. In dem Lagoa Yogilates Kurs werden Yoga und Pilates vereint und Ihnen durch ein angenehmes Workout zu einer besseren Körperspannung verholfen.

Nach einem ausgiebigen Training können Sie sich in dem exklusiven Wellnessbereich mit Sauna entspannen und den Alltagsstress hinter sich lassen. Schon nach wenigen Trainingseinheiten werden Sie sich erholter und gesünder fühlen. Entdecken Sie mit Lagoa Yoga & Fitness Berlin, wie sich durch Sport Ihre Gesundheit und Ihre Körpermuskulatur verbessert.
Ob bei einem Personal Training an den Fitnessgeräten oder in den Kursen- nutzen Sie die kostenlose Schnupperstunde und überzeugen Sie sich davon, wie Sie Ihre innere und äußere Balance finden und diese stabilisieren.

Pressekontakt

Onlinemarketing hatzak+1

Herr Matthias Hatzak
Rigaerstrasse 101
10247 Berlin

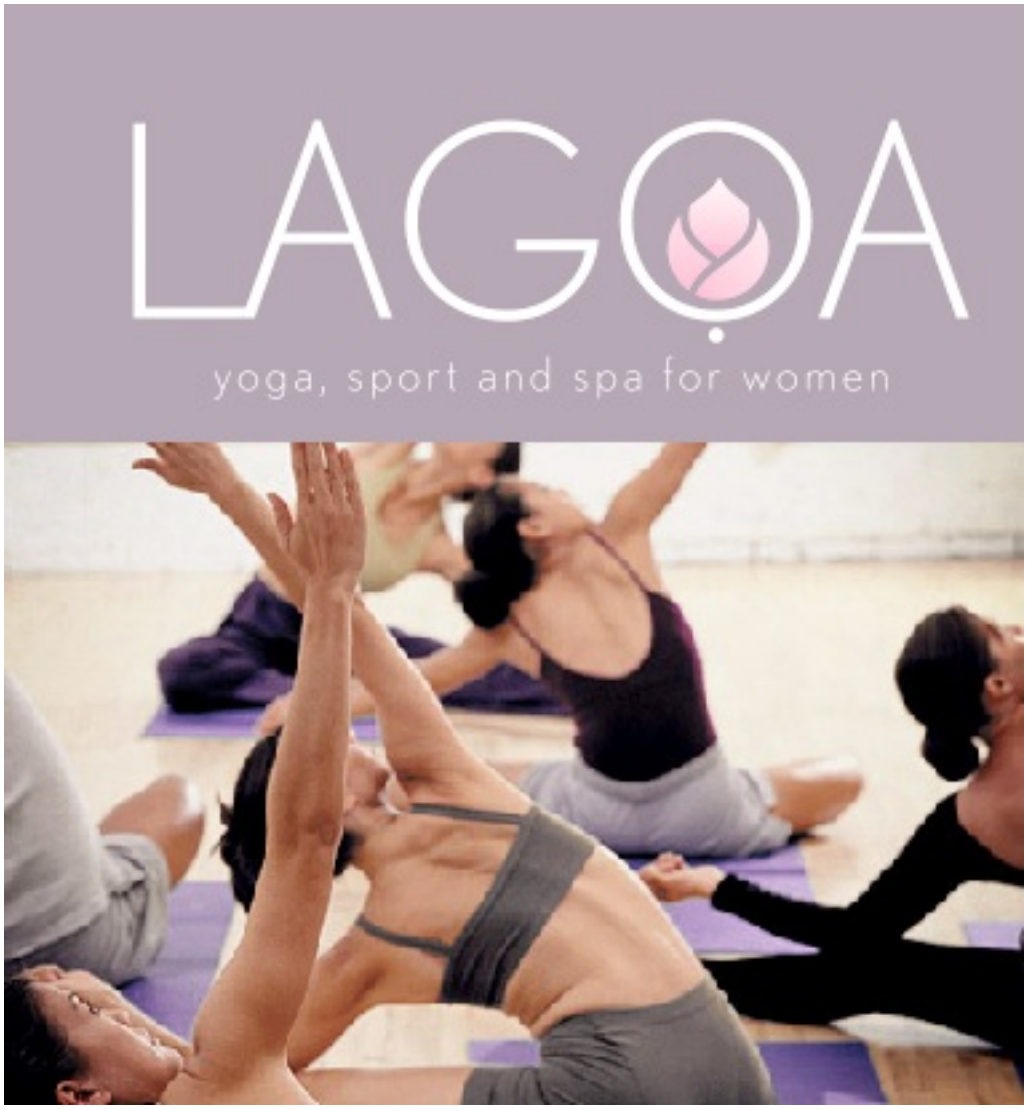
hatzak.de
onlinemarketing@hatzak.de

Firmenkontakt

LAGOA Frauenfitness, Yoga und Pilates

Herr Jörgen Henke
Uhlandstraße 20-25
10623 Berlin

lagoa-berlin.de
mail@lagoa-berlin.de

Lagoa Berlin ist für jede Frau geeignet, egal in welchem Alter oder in welcher Trainingsphase Sie sich befinden. Es gibt verschiedene Yoga und Pilates Kurse die Sie, egal ob Einsteigerin oder Fortgeschrittene, besuchen können. Das Lagoa Berlin Team findet für Sie das richtige Trainingslevel. In den einzelnen Kursen lernen Sie Schritt für Schritt, worauf es beim Yoga und Pilates ankommt und was es bewirkt. Finden Sie mit Lagoa Yoga und Pilates in Berlin Charlottenburg einen geeigneten Ausgleich zu Ihrer alltäglichen Belastung, schalten Sie ab und schenken Sie Ihrem Körper Erholung.

Anlage: Bild