



R.A.P.T. ELITE FITNESS

KEINE AUSREDEN MEHR!

Roland Aicher, Personal Trainer und staatlich geprüfter Fitnesstrainer erstellt ein individuelles, vielseitiges und ständig variiertes Workout. Das Trainingsziel ist spürbar mehr Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination für jedermann. Neben freien Übungen werden Gewichte, Kettlebells, Medizinbälle, Schiffsketten, Ringe, Springseile, Tractorreifen und vieles mehr verwendet.

Das Training kombiniert außerdem verschiedenste Techniken aus Sportarten wie Powerlifting, Strongman, Mixed Martial Arts, Thai-Boxen, Ringturnen, American Football etc. - orientiert am Trendsport Cross Fit. Spitzenathleten, Profi-Kampfsportler, Polizeiakademien und Militär-Sonderkommandos trainieren bereits weltweit auf diese Art.

DIE VORTEILE VON R.A.P.T.

- Anspruchsvolles Workout mit hohem Kalorienverbrauch, super zum Abnehmen
- Definierte Muskeln und straffer Körper, der ideale Fettburner
- Psychohygiene und gezielter Stressabbau
- Geringe Zeitinvestition mit kurzem, hartem und extrem effektivem Training
- Funktionelle Bewegungen ohne maschinelle Unterstützung

R.A.P.T. ELITE FITNESS - ROLAND AICHER PERSONAL TRAINING
Telefon 0043 (0) 650 / 35 699 11
Mail info@rapt-elitefitness.com Web www.rapt-elitefitness.com

Trainert wird im Power Haus - 'The Gym' in Hallwang/Sbg, Mayrwiesstr. 25-27