

FÜR MEHR FITNESS UND WENIGER KILOS

Die Trainingsmethode taob, mit der Kraft aus der Körpermitte, eignet sich ideal, um dem Winterspeck vorzubeugen, lästige Kilos loszuwerden oder sich für die Wintersportsaison fit zu machen.

Eine trainierte Muskulatur und eine gute Körperbeherrschung sind zwei wichtige Voraussetzungen, um das Verletzungsrisiko beim Sport zu senken. Mit taob (the art of balance), einer speziellen Trainingsmethode, die die Körperbalance auf instabilem Untergrund fördert, werden beide Anforderungen erfüllt. Das von Thomas Farag entwickelte Konzept regt das Nervensystem an, und die Reflexe, die Beweglichkeit sowie die tiefer liegende Muskulatur werden trainiert. Zusätzlich stärken die Übungen Sehnen und Bänder. „Das individuell, je nach gewünschter Sportart, zusammengestellte Übungsprogramm kann damit zur echten Verletzungsprophylaxe werden. Aber auch alle, die fit und schlank durch den Winter kommen wollen, finden bei taob ihr maßgeschneidertes Training“, erklärt Thomas Farag, staatlich geprüfter Fitnesstrainer und diplomierter Wellness- & Ernährungscoach.

Das Weihnachtsgeschenk für Fitness, Wohlbefinden und einen gesunden Körper: Gutscheine vom Trainingszentrum taob.



**Persönlich,
individuell, ganz-
heitlich – das
Personaltraining
im exklusiven
Trainingszentrum
taob von
Thomas Farag.**

taob Trainingszentrum, Gentzgasse 150

Tel.: 0676/782 14 63, www.taob.at