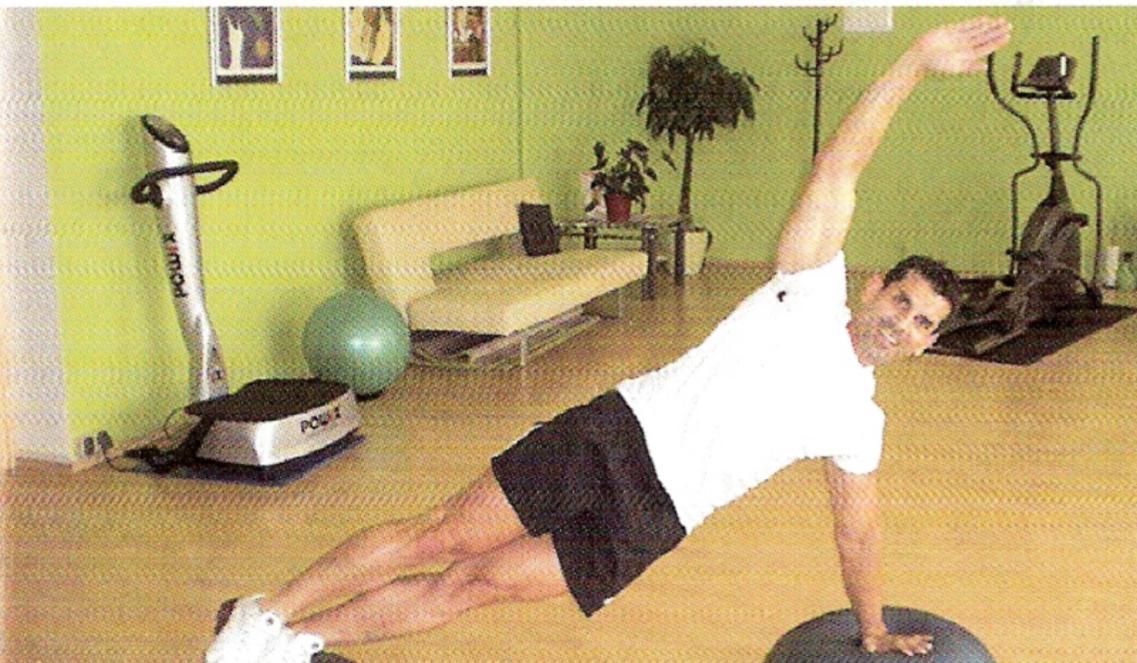


MIT DER KRAFT AUS DER KORPERMITTE

Für alle, die keine Lust auf überfüllte Fitnesscenter haben, aber trotzdem etwas für ihren Körper tun wollen, gibt es jetzt das exklusive Trainingszentrum taob in der Gentsgasse.

Adieu Rückenschmerzen, Auf Nimmerwiedersehen Kilos und Hallo Kondition – im Trainingszentrum von Thomas Farag sind alle gut aufgehoben, die effiziente Übungen und individuelle Betreuung schätzen. „Zu meinen Kunden zählen Anfänger wie Top-Athleten im Alter von 17 bis 86“, so Thomas Farag, staatlich geprüfter Fitnesstrainer. Herzstück der Trainingsmethode ist taob (the art of balance), ein von Herrn Farag entwickeltes Konzept, das die Körperbalance auf instabilem Untergrund fördert. Das Nervensystem wird angeregt, die Reflexe, die Beweglichkeit und die tiefer liegende Muskulatur trainiert. Zusätzlich stärken die Übungen Sehnen und Bänder. Bonus dabei: Ganz im

Sinne der Körper-Geist-Balance wird die Konzentration gefördert – ideal also auch für die Rehabilitation nach einem Schlaganfall, Gehörsturz oder generell bei Koordinationsstörungen. Lassen Sie sich beim kostenlosen Erstgespräch beraten. Übrigens: Es gibt keine Jahresbindung oder Mitgliedschaften.



taob Trainingszentrum, Gentsgasse 150

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