



WUNDERJAHRE



DU KANNST MEHR
ALS DU KANNST



Individuelles Bewegungstraining

Wunderjahre – das ist individuelles, neuro-wissenschaftlich fundiertes Bewegungstraining und Coaching für bessere Körperrnutzung, effektive Wiederherstellung, höheren Körpergenuss und geistige Leistungsfähigkeit.

Lernen Sie Ihr persönliches Bewegungsprogramm zur Verbesserung ihrer Lebensqualität und Leistungsfähigkeit kennen – ob individuell in Innsbruck und Umgebung oder in der Gruppe im Bewegungsraum in der Innsbrucker Museumstraße.



Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit

Sie verbessern Ihre Balance und entwickeln den ganzen Körper unterstützende Muskulatur.

Knochen-, Rücken- und Gelenkprobleme erfahren nachhaltig Besserung.

Sie steigern Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

Sie bewegen sich in der Natur und erleben ihre Umgebung ganz neu.

Und nicht zuletzt: Sie haben jede Menge Spaß!
Das Training bei Wunderjahre ist abwechslungsreich, spielerisch und herausfordernd.



WUNDERJAHRE

Unser Angebot

Urkraft-Bewegung – natürliche Stärke und Mobilität

Balance/Krabbeln/Rollen/Fallen und Aufstehen

Effektives Ganzkörpertraining bei minimaler Trainingszeit mit Kettlebells

Raufen für Erwachsene, Parkour

Persönliche Bewegungsprogramme und regelmäßiges Training für Einzelpersonen, Paare, FreundInnen