

Sie möchten fit sein? Und das möglichst einfach, schnell und effektiv!

Was Sie von einem Training bei uns erwarten können:

- Sicheres Training durch Chipkarte
- Garantierter Trainingserfolg
- Steigerung der Kraft und Beweglichkeit in jedem Lebensalter
- Rückenbeschwerden vorbeugen oder sie aktiv angehen
- Gesund abnehmen
- Sportlicher Ausgleich zum beruflichen Alltag
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Trainieren mit Leichtigkeit und Komfort

**Das einfache,
schnelle und
effektive Kraft- und
Ausdauertraining**

... und das alles zeitsparend und mit viel Spaß!

Speziell hierfür haben wir in unserem Haus einen Gesundheits-Zirkel entwickelt. In diesem speziellen Zirkel werden Kraft- und Ausdauerelemente miteinander verbunden und die Sicherungssysteme der Wirbelsäule berücksichtigt. Sie trainieren in diesem Zirkel einfach, schnell und effektiv und **erhalten dazu Ihre persönliche Chipkarte**: Auf dieser Chipkarte werden Ihre persönlichen Daten, wie Sitz- und Hebelpositionen, Gewicht, Wiederholungen sowie Ihre optimale Herzfrequenz gespeichert. Dadurch vermeiden Sie von vornherein die vier häufigsten Fehler, die in herkömmlichen veralteten Fitnessanlagen fast unweigerlich gemacht werden: Falsche Einstellung der Geräte, falsche Wahl der Gewichte, unkontrollierte Bewegungen, sowie falsche, oft zu hohe Herzfrequenzen!

Sie können also gefahrlos und mit 50% Zeitersparnis fit bleiben. Aus unserer Sicht wäre es sehr sinnvoll, wenn Sie in den ersten 6, 8 vielleicht sogar 12 Wochen, bis Sie eine gewisse Grundkraft und Grundlagenausdauer erreicht haben, ausschließlich in diesem Zirkel trainieren. Damit haben Sie alle Vorteile auf Ihrer Seite.



FITNESS

STUDIO

DER GESUNDHEITZIRKEL



Gesundheits-Coupon

für

überreicht von

**Testen Sie den
Gesundheitszirkel!**

Vor dem Besuch bitte Termin vereinbaren.
Nur für Ersttester.

FITNESS

STUDIO

Musterstr. 0
00000 Musterstadt
☎ 00000/123456
www.fitnessstudio.de

Der Weg zu Ihrer Wunschfigur!

Wenn Sie dauerhaft abnehmen wollen, müssen Sie Ihren Stoffwechsel aktivieren.

Die meisten Menschen denken, Sie müssen um abzunehmen, die Bewegung erhöhen und die Nahrung reduzieren!

Wenn Sie dauerhaft abnehmen wollen, müssen Sie aber zwingend Ihren Stoffwechsel aktivieren.

Würden Sie die Nahrung reduzieren und die Bewegung erhöhen, führt das automatisch zu einer Stoffwechselreduzierung, da Ihr Körper gar nicht weiß, was auf einmal los ist! Aus diesem Grund greift der Fachmann niemals in beide Bereiche ein, schon gar nicht bei einem Anfänger.

Wir empfehlen am Anfang: Erhöhen Sie nur den Bewegungsumfang für 8 bis 12 Wochen. Solange Sie dann abnehmen, ist alles ok. Sollten Sie wider Erwarten nicht abnehmen, dann geben wir Ihnen Recht, jetzt brauchen Sie etwas Spezielles und genau dafür haben wir in unserem Haus ein Abnehmkonzept, bei dem Sie Ihre Gewohnheiten dauerhaft ändern und nicht einfach nur weniger essen.



Sie haben Rücken- oder andere Gelenkprobleme?

Sie sind der Meinung, dass Sie etwas ganz Spezielles brauchen?

Der Meinung sind die meisten Menschen, die unter Rücken- oder anderen Gelenkproblemen leiden.

Ihr Körper hat allerdings eine phänomenale Fähigkeit, nämlich Schwächen auszugleichen und deshalb brauchen Sie am Anfang nichts Spezielles, sondern erstmal etwas sehr Allgemeines.

Alle großen Gelenke auch die Wirbelsäule und deren Muskeln (Sicherheitssystem der Wirbelsäule) müssen eingebunden werden.

Würden Sie jetzt einzelne Muskeln trainieren, nehmen Sie Ihrem Körper diese phänomenale Fähigkeit. Übrigens einer der häufigsten Fehler!



Sollten Sie wider Erwarten nach 6-8 Wochen Grundlagentraining in dem speziell dafür entwickelten Zirkel nicht schmerzfrei sein, dann geben wir Ihnen Recht, dann brauchen Sie etwas Spezielles.

