



Individuell trainieren können, unter professioneller Anleitung und einem abwechslungsreichen Angebot – ein Traum für Menschen, deren Alltag viel Flexibilität erfordert.

Trainieren mit gezielter Straffung & Fettabbau

EMS-Training ist eine hocheffiziente, ganzheitliche und dennoch zeitsparende Methode des Ganzkörpertrainings.

Als optimale Ergänzung oder Alternative zum konventionellen Gerätetraining lassen sich schnell, sicher und mit geringem Aufwand, bemerkenswerte Trainingseffekte erzielen. Durch zwei zusätzliche Personal Trainings ClubSmart/M. können Problemzonen gemeinsam mit Ihrem Personal Trainer noch intensiver ganz individuell und erfolgsorientiert trainiert werden.

Die **Slimformer-Behandlung** kann mit einem aktiven EMS-Training oder einer passiven EMS-Behandlung kombiniert werden. Bei der passiven Variante entspannen Sie sich, während das EMS-System gezielt die mit den Pads belegten Muskeln trainiert.

Die Zellwände der Fettzellen werden porös, die Zellmembran wird geknackt und durchlässig – Zellinhaltsstoffe können besser passieren. Die in den Fettzellen gespeicherten Energiereserven (Fett) werden gespalten, aus den Zellen herausgeschleust und durch das **EMS-Training** in dem Lymphsystem der Muskulatur verstoffwechselt. So wird das Lymphsystem angeregt und die freigewordenen Fettsäuren werden besser abtransportiert. **Durch diese Prozesse werden Fettzellen schnell und deutlich verkleinert.**

Unsere Ernährungspläne von **Healthy Balance** schließen den Kreis und runden unser ganzheitliches Konzept ab. So begleiten wir Sie Schritt für Schritt Ihrer Wohlfühl- bzw. Traumfigur entgegen.

Ihre **Vorteile & Erfolge** unseres **BodyShapepower+** Kombi-Programm:

- . Ganzkörpertraining
- . Rückenstabilisierung
- . Stoffwechselaktivierung
- . Umfangreduktion
- . Cellulitereduktion
- . Körperstraffung
- . Lymphdrainage



+ 2 x professionelle Ernährungsplanung durch das GESAMTE JAHR

- Stoffwechseltest und Körperanalyse
- 28 Days Life Change KUR
- Weightlossplan oder Healthyplan



BEGINNEN SIE JETZT DAMIT, DAS BESTE AUS SICH HERAUSZUHOLEN!

LEISTUNGEN:

- 4 x EMS-Training/M.
- 2 x PT ClubSmart
- 4 x SlimFormer-Behandlung/M.
- 2 x Stoffwechselmessung/J.
- 12 x umfangreiche Körperanalyse/J.
- 1 x 28 Tage Life Change KUR
- 1 x Weightloss Plan/Healthy Plan

inklusive regelmäßig begleitende Beratungen & Coachings

EMS-Gesundheitspakete:

- . Sportler+
- . BodyShape+
- . BodyShapepower+
- . Wellness+
- . Therapie+