



fitvibe@xcel

Rundum *fit*
mit dem **20 Minuten** / pro Woche
intensiv Training



- > Full Motion
- > Body Shaping
- > Beauty
- > Well Aging

weniger Trainingszeit und mehr Lebensqualität
Trainieren Sie den ganzen Körper, effizient und Gelenk schonend
für guten Stoffwechsel, Straffung der Haut und effektiver Cellulite-Abbau
bleiben Sie länger fit und gesund !!!



Weniger Trainingszeit und mehr Lebensqualität !

Der menschliche Körper muss sich bewegen. Heutzutage haben immer weniger Menschen die Gelegenheit zu regelmäßiger Bewegung. Das liegt einerseits an der knapp bemessenen Zeit, vor allem jedoch daran, dass wir diese Zeit kreativer gestalten möchten. Doch mangelnde Bewegung zieht unglücklicherweise zahlreiche Krankheiten, Syndrome und sonstige Probleme nach sich, mit denen wir in der modernen Gesellschaft konfrontiert werden. Hierzu zählen Diabetes, Stoffwechselprobleme, hohe Cholesterinwerte und Herzerkrankungen.

Bleiben Sie länger gesund !

Vielen der herkömmlichen Trainingsmethoden mangelt es an Attraktivität oder sie können von bestimmten Personengruppen einfach nicht ausgeführt werden. An der fitvibe@ kann jeder trainieren. Die Trainingssitzungen sind üblicherweise recht kurz und sie weisen eine Reihe wissenschaftlich erwiesener positiver Effekte auf den Körper auf. Höhere Knochendichte, verbesserte Durchblutung und Koordinierung, verbesserte Gelenkbewegung und ein gesteigertes allgemeines Wohlbefinden, um nur einige zu nennen. Diese Effekte sind für jedermann sehr wichtig, um sich auch in hohem Alter seine Aktivität und Gesundheit zu bewahren.

Steigern Sie Ihre Lebensqualität !

Mit der Zeit büßen Muskelgewebe, Gelenke und Bänder an Spannkraft ein und die Gelenkigkeit der Menschen lässt nach. Die Muskeln bauen ab und der Körperfettanteil nimmt zu. Mit regelmäßigen Übungen an der fitvibe@ werden sich sicherlich einen Gefallen tun. Sie werden im Nu davon profitieren! Das Vibrationstraining ist eine hoch wirksame, schnelle und effiziente Trainingsmethode um den Alterungsprozess so lange wie möglich aufzuhalten.

Gönnen Sie Ihrem Körper einen Auftrieb !

Wellness-Behandlungen wirken sich auf Ihre Haut, auf Ihre Muskeln und auf jeden anderen Bereich Ihres Körpers positiv aus. Wenn Sie fitvibe@ zu Schönheitsbehandlungen einsetzen, werden Sie umgehend spüren, das Ihr gesamter Körper davon profitiert: Beine, Bauch, Po, Arme, Rücken - ob ungeübt, übergewichtig, schon älter oder topfit. In kürzester Zeit können Sie die verblüffenden Resultate bestaunen: eine gesündere und frischere Haut, straff und glänzend, straffe Muskeln und eine schlanke Figur.

So funktioniert es :

Bei Kontraktion Ihrer Muskeln und der Auswirkungen von Vibrationen auf Ihre Haut bei Kontakt mit der trainierten Oberfläche verbessert sich die Durchblutung im betroffenen Bereich schlagartig. Das Training an der fitvibe@ fördert auch die Produktion einiger wichtiger Hormone, die am Aufbau Ihres Muskelgewebes beteiligt sind. Diese Hormone spielen auch bei der Produktion von roten Blutkörperchen eine Rolle, die für den Transport von Sauerstoff zuständig sind. Schließlich wird auch die Lipolyse vorangetrieben (der Abbau des Körperfettanteils).

www.healthforbeauty.ch
mail@healthforbeauty.ch

Information
Reservation Telefon 0848 901 911

Willkommen bei :



Lassen Sie sich bei uns durch einen Betreuer beraten
oder
trainieren Sie intensiv mit unseren Personal Trainer

FULL MOTION VIBRATION

