

GUTSCHEIN für ein kostenloses Probetraining

Vereinbaren Sie einfach
einen Termin und legen los!

Lernen Sie uns und die angenehme Atmosphäre unseres Figur-Studios kennen, welches speziell für die Bedürfnisse von Frauen konzipiert wurde, die sich fitter fühlen oder abnehmen möchten.

Name _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Mail _____

Bringen Sie den ausgefüllten Gutschein einfach zu Ihrem Probetraining mit.



NEUESTE TECHNIK FÜR IHREN TRAININGS- ERFOLG.

Eine personalisierte Chipkarte, auf der Ihre individuellen Trainingsdaten gespeichert sind, unterstützt Ihren Fortschritt.

Über eine spezielle Software werden Maximal- und Durchschnittskraft sowie Kalorienverbrauch ermittelt. Nach dem Einlesen der Chipkarte am Terminal können die aufgezeichneten Trainingsdaten grafisch dargestellt und persönlich mit Ihnen besprochen werden.



Außerdem werden auf dieser Chipkarte Ihre individuellen Einstellungen gespeichert. Jedes Gerät stellt sich so in kürzester Zeit speziell auf Sie ein, umständliches und zeitraubendes Einstellen wird so vermieden.

LADY
Fitness
INES WILLWERTH

Essenberger Str. 3, 47441 Moers
Tel.: 02841 - 23152
www.ladyfitness-moers.com
info@ladyfitness-moers.com



Besuchen Sie uns
auch auf Facebook!

GESUND UND FIT IN 30 MINUTEN



EIN NEUES ZEITALTER HAT BEGONNEN.

Stundenlanges Training an eisernen Gewichtplatten war gestern, zeitsparendes hydraulisches Training ist heute.

Wir bieten Ihnen deshalb ein intelligentes, einfaches und effektives Ganzkörpertraining.

Unsere Trainingsgeräte sind mit einem hydraulischen Widerstandssystem ausgestattet, durch das Sie an jedem Gerät jeweils zwei antagonistische Muskelgruppen trainieren können.

Das Training schließt Überlastungsgefahr sowie Verletzungsrisiko praktisch aus und ist besonders sicher und gelenkschonend.



Unsere Trainingsgeräte simulieren das Widerstandsverhalten von Wasser. Wie sich das anfühlt, erleben Sie, wenn Sie ihre flache Hand durch das Wasser bewegen.

Tun Sie dies langsam, spüren sie nur einen sanften Widerstand. Erst wenn Sie die Bewegung druckvoller durchführen, wird ein höherer Kraftaufwand notwendig. Dies ist bis hin zur Maximalkraftbelastung möglich.

Individuelle Trainingsbelastung durch adaptierende Dynamik.

Umgekehrt bedeutet dies, dass der Widerstand bei zunehmender Ermüdung abnimmt und sich an Ihre Leistungsfähigkeit anpasst. So trainieren Sie immer mit dem optimalen Widerstand.

Schon drei halbstündige Einheiten pro Woche führen zu einem sicht- und fühlbaren Trainingserfolg. Lassen Sie sich überraschen.



RUNDHERUM FIT IN 30 MINUTEN.

Schnelle Trainingserfolge und mehr Trainingsfreude.

Unser Zirkeltraining:

- bietet ein optimales, abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining
- stärkt das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem
- trainiert zwei antagonistische Muskelgruppen jeweils an einem Gerät
- erzielt maximale Trainingseffekte bei minimalem Zeitaufwand
- besteht aus einfachen, natürlichen Bewegungsabläufen
- vermittelt ein einzigartiges Trainingsgefühl
- ist effektiv, dynamisch, zeitsparend und macht Spaß
- wird Sie überzeugen



DIE VORTEILE AUF EINEN BLICK.

Aufeinander abgestimmte funktionale Trainingsabläufe ermöglichen das Training aller großen Muskelgruppen.

Die Geräte lassen sich einfach bedienen und sind intuitiv nutzbar.

Pro Gerät werden 2 antagonistische Muskelgruppen trainiert.



Es gibt keine Wartezeiten an den Geräten, da fast keine Einstellungen auf die Körpergröße notwendig sind.

Das Training ist zeitsparend und effektiv.

Durch das hydraulische Widerstandssystem können Geräte sogar gefahrlos „los gelassen“ werden. Das Training ist sicher und gelenkschonend, es besteht keine Überlastungsgefahr.