

SOMMER-AKTION JULI & AUGUST 2022

**6 Wochen
trainieren
für 69,- €***

Spätester Einstieg 20. Juli 2022

**4 Wochen
trainieren
für 49,- €***

Spätester Einstieg 03. August 2022

*Aktionszeitraum: 01.07. - 31.08.2022. Angebote: Entscheide selbst, wie lange Du trainieren möchtest!

INFORMATIONEN & ANMELDUNG
☎ **05746 - 920334**
info@wiehen-vital.de

Wir sorgen wieder für mehr Vitalität!

Ihr individuelles Training durch den Milonizer 3.0

Mithilfe des Milonizers können wir Ihren Körper genau auswerten. Ein Körperscan sorgt für Ihre individuelle Trainingseinstellungen und gibt eine Auswertung Ihrer Beweglichkeit und Ihrer Fitnesswerte.

Zielgerichtetes Training durch kompetente Beratung und Betreuung

- Gesundheitsanamnese
- Körperzusammensetzungsanalyse
- Professionelle Trainingseinweisung
- Persönliche Erfolgsgespräche
- Regelmäßige Anpassung des Trainings



Ein aktivierter Herz-Kreislauf ist wichtig!

Die körperliche Fitness steht auf 3 Säulen:

Kraft

Ausdauer

Flexibilität

MILON-KRAFTAUSDAUERZIRKEL

zur Förderung der Kraft- und Ausdauerleistung des Körpers

- kombiniertes Training aller wichtigen Muskelgruppen mit effizientem Ausdauertraining
 - » Verbesserung des Herz-Kreislaufs
- erhöht die Zellaktivität
 - » Körper altert langsamer
- fördert Bildung von Schutzproteinen
 - » Schutz vor Krankheiten durch verbesserte Immunkompetenz

FLEXX-BEWEGLICHKEITZIRKEL

zur Förderung der Flexibilität des Körpers

- fördert eine gesunde Haltung
- lindert hartnäckige Rücken- und Gelenkbeschwerden
- löst Verspannungen des Bewegungsapparates
- optimiert Atmung, Durchblutung und Energiefluss
 - » Verbesserung des Herz-Kreislaufs