

BYE BYE „Corona-Speck“

**12 Wochen
trainieren
für 99,- €***

Spätester Einstieg 12. Juli 2021

**8 Wochen
trainieren
für 79,- €***

Spätester Einstieg 09. August 2021

**4 Wochen
trainieren
für 49,- €***

Spätester Einstieg 06. September 2021

*Aktionszeitraum: 05.07. - 30.09.2021 Angebote: Entscheide selbst, wie lange Du trainieren möchtest!

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

Corona hat auch Ihren Körper verändert? 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



Gerade in der Corona Zeit ist ein aktivierter Herz-Kreislauf 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