

# Bodystreet-Studio startet in Feldkirch

EMS – Hinter diesem Kürzel verbirgt sich das wirkungsvolle Fitnesstraining mit Elektromuskelerstimulation. Die in Deutschland entwickelte Methode kann auch in Vorarlberg einen erfolgreichen Start verbuchen. Seit Ende 2009 betreibt Jürgen Lämmermann ein EMS-Studio im Ulmerpark in Dornbirn. Am 1. Juli 2011 eröffnete nun ein zweites Studio am Busbahnhof in Feldkirch.

„Die Effektivität des einzigartigen Trainings mit EMS ist mit anderen Trainingsformen nicht vergleichbar“, sagt Jürgen Lämmermann über das EMS Training. „Zu diesem Schluss kommen nicht nur wissenschaftliche Studien. Der beste praktische Beweis dafür sind die Erfolgsgeschichten meiner Kunden“, ist der Bodystreet Inhaber überzeugt. „Trotzdem bin ich überrascht, wie schnell das neue Angebot in der Vorarlberger Fitness-Szene Fuß fassen konnte.“

## Erfolge mit Bodystreet in Vorarlberg

Der Optiker Thomas Jochum konnte erfolgreich abnehmen. Mit der Umstellung der Ernährung und dem Training bei Bodystreet war der 47-jährige Dornbirner innerhalb von zehn Wochen um 20 Kilo leichter. Die 24-jährige Caro Kreil aus Hohenems arbeitet bei der Lebenshilfe als Wohnhausbetreuerin. Seit sie bei Bodystreet trainiert, fällt ihr die schwere körperliche Tätigkeit mit den Patienten wesentlich leichter und die Rückenschmerzen sind deutlich weniger geworden.

Auch als begleitendes Krafttraining für diverse Sportarten ist die Methode sehr wirkungsvoll. Hertha Österle (57) und Dominique Holgate (19) haben sich beispielsweise bei Bodystreet in nur zwei Monaten für ihren Heliskiing Urlaub in Kanada fit gemacht.

## 20 Minuten Strom statt 10 Stunden Training

Ausgerüstet mit einer mit Elektroden bestückten EMS-Weste macht man einfache Bewegungen: Strecken, Beugen, Heben und Drücken. Alle wichtigen Muskelgruppen wie Beine, Bauch, Po, Rücken, Brust und Arme werden stimuliert. Der Personal Trainer reguliert am Gerät die Impulsstärke für die einzelnen Muskelpartien und überprüft die Bewegungen. Die Spannung hält vier Sekunden an, dann folgt eine ebenso lange Pause. EMS ist 18-mal so effizient wie ein normales Studiotraining. Man erreicht in nur 20 Minuten einen Muskelaufbau, für den im herkömmlichen Fitness-Studio acht 45-minütige Krafttrainings notwendig wären. (pr)

**Bodystreet Feldkirch Busbahnhof**  
Am Hirschgraben 4  
A-6800 Feldkirch  
Tel. 05522 / 21520  
feldkirch-busbahnhof@bodystreet.at

**Bodystreet Dornbirn Ulmerpark**  
Dr. Waibel Str. 1a  
A-6850 Dornbirn  
Tel. 05572 / 401006  
dornbirn-ulmerpark@bodystreet.at

www.bodystreet.at



Bei Bodystreet trainiert man mit eigenem Personal Trainer keine Minute allein.

Warum viel trainieren,  
wenn **20 Minuten**  
pro Monat oft reichen?

**Die Fitness-Sensation:  
Top-Figur ohne die  
übliche Trainingsdisziplin**

Bodystreet setzt auf eine Methode aus der Astronautik und Sportmedizin: **EMS-Training**, eine innovative Muskelstimulierung. Studien – u.a. der Sporthochschule Köln – haben ihre hohe Wirksamkeit bewiesen. Und Bodystreet zeigt, was damit alles möglich ist:

- Bis zu **18-mal höherer** Trainingseffekt als bei herkömmlichem Krafttraining.
- Man kann mit **20 Minuten** so viel erreichen wie sonst mit bis zu **8 x 45 Minuten!**

**Am besten gleich mal selbst testen!**

**Bodystreet Dornbirn Ulmerpark**  
Dr. Waibel-Straße 1a, 6850 Dornbirn  
Infos: 05572 / 40 10 06  
dornbirn-ulmerpark@bodystreet.at

**Bodystreet Feldkirch Busbahnhof**  
Hirschgraben 4, 6800 Feldkirch  
Infos: 05522 / 215 20  
feldkirch-busbahnhof@bodystreet.at

**BODY STREET**

www.bodystreet.at