



Maximaler Trainingseffekt - minimaler Zeitaufwand

Ganzkörpertraining mit Elektromuskelstimulation (EMS) hält Einzug in RV und FN

Ab sofort führt in Ravensburg und ab 5. November auch in Friedrichshafen der schnellste Weg zur Wunschfigur und einem gesunden, durchtrainierten Körper über das Personal Trainingsstudio Bodystreet. „Quick in and Quick out“ lautet das Motto – gerade einmal 20 Minuten dauert eine intensive Trainingseinheit mit EMS-Weste unter professioneller Anleitung eines Personal Trainers.

Die Trainingsmethode von Bodystreet ist einfach und sehr effizient

Die innovative Trainingsmethode der 2007 gegründeten Firma Bodystreet begeistert Trainierende jeder Altersgruppe in mittlerweile 30 Studios in ganz Deutschland. In der medizinischen Rehabilitation, der Astronautik und im Leistungssport ist das Training mit Elektromuskelstimulation (kurz: EMS) schon seit langem nicht mehr wegzudenken. Warum diese Methode aber jetzt auch den Fitnessmarkt wie im Sturm erobert, liegt in der Wirkungsweise der neuesten Entwicklung der Firma „miha bodytec“ – einem EMS-Trainingsgerät mit Weste. Der Strom wird über die mit Elektroden bestückte Weste geleitet, so werden alle Hauptmuskelgruppen individuell mit angenehm anregenden Stromimpulsen stimuliert. Der Personal-Trainer bei „Bodystreet“ begleitet die Trainingseinheit mit gezielten, aktiven Übungen, die durch die Stromimpulse intensiviert werden. Das Resultat ist, dass jeder einzelne Muskel in kürzerer Zeit um ein vielfaches intensiver und öfter trainiert wird als beim herkömmlichen Krafttraining. Dabei wird ein sensationeller Effekt erzielt, der bis zu 18 mal so hoch ist wie bei einem normalen Kräftigungstraining. Der Trainingseffekt einer Bodystreet-Übungseinheit von 20 Minuten ist vergleichbar mit 8 mal 45-minütigem klassischen Krafttraining. Dies ergaben wissenschaftliche Studien an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Jeder findet bei Bodystreet die optimale Betreuung

Dass diese Trainingsmethode gesundheitsorientiertes Kräftigungstraining nachhaltig prägen wird, darüber sind sich viele Experten einig. EMS-Training ist in seiner Vielseitigkeit kaum zu überbieten. So steht nicht nur ein durchtrainierter, schöner Körper als Ergebnis im Mittelpunkt. Neben Fettabbau und Körperstraffung sind durch das Training der tieferliegenden Stabilisationsmuskeln auch große Erfolge bei Rückenschmerzen und ähnlichen Beschwerden zu erzielen. Zeit ist heutzutage ein wertvolles Gut! – so bietet diese hochinnovative Trainingsmethode auch Firmen völlig neue Perspektiven, die ein sehr effektives, aber zeitlich begrenztes Fitnessangebot für ihre Mitarbeiter suchen.

„Alle, die wenig Zeit haben und möglichst effektiv in einer persönlichen, entspannten Lifestyle-Atmosphäre trainieren wollen, sind bei uns bes-

tens aufgehoben“, so der Inhaber von Bodystreet Ravensburg, Josef Oks. Der Betreiber von Bodystreet Friedrichshafen, Diplom-Sportökonom Marco Daiber, ergänzt: „Nicht zu unterschätzen ist auch der Effekt der persönlichen Betreuung. Die Motivation und der Spaßfaktor beim Training sind enorm hoch! Es wird sichergestellt, dass immer der richtige und effektivste Trainingsreiz gesetzt wird, um die persönlichen Trainingsziele möglichst schnell zu erreichen“.

Bereits seit August erhalten Interessierte einen ersten Einblick in das wegweisende Bodystreet-Konzept in der Gartenstr. 25 in Ravensburg.

Die Eröffnung des Bodystreet-Studios in Friedrichshafen in der Charlottenstr. 55 wird am 5./6. November groß gefeiert.

Allgemeines zu Bodystreet:

Öffnungszeiten: Mo-Fr von 10 – 19 Uhr · Sa von 10 -18 Uhr

Termine außerhalb der Kernzeiten sind gerne nach Absprache möglich
Trainingseinheit ab 19,90 EUR im Abo

Vorteile des Trainings bei Bodystreet:

Kurze Trainingseinheit – hohe Zeitersparnis
Personal Training - Professionelle, individuelle Betreuung
Sicht- und spürbare Ergebnisse in kürzester Zeit
Fettabbau – Muskelaufbau
Figurformung – Gewebestraffung
Aktivierung des Stoffwechsels - Gewichtskontrolle
Gelenkschonendes Training
Schneller Erfolg bei Beschwerden – z.B. Rückenschmerzen

Bodystreet Ravensburg

Inhaber: Josef Oks
Gartenstr. 25 · 88212 Ravensburg
Tel: 0751 18 05 63 05
E-Mail: ravsburg@bodystreet.com



Bodystreet Friedrichshafen

Eröffnung 5. und 6. November 2010
Inhaber: Diplom- Sportökonom Marco Daiber
Charlottenstr. 55 · 88045 Friedrichshafen
Mobil: 0177 70 66 44 9
E-Mail: marco.daiber@bodystreet.com

