

**PRESSE-INFORMATION**

Juni 2015

**Hole-in-one mit Bodystreet**

EMS-Training als ideale Ergänzung zum Golfen

**Golf-Liebhaber wissen: Für einen runden Abschlag ist eine kräftige Rumpf- und Rückenmuskulatur notwendig. Auch um Überlastungsbeschwerden im Schulter- und Hüftbereich vorzubeugen, wird gezieltes Präventivtraining von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen. Bodystreet bietet hierfür das ideale Trainingskonzept. Durch Elektromuskelstimulation (EMS) können in nur 20 Minuten pro Woche auch tiefliegende Muskelpartien bedarfsgerecht gestärkt werden. So können sich Golfer wieder auf das Wesentliche konzentrieren: den Ball ins Loch zu schlagen.**

Ein kräftiger und runder Abschlag ist mitunter ausschlaggebend für ein gutes Handicap. Um die nötige Stabilität zu erlangen, ist es wichtig, Koordination und Muskelkraft zu trainieren. Ohne eine starke Rücken- und Rumpfmuskulatur sind zudem Beschwerden und langfristige Folgeerscheinungen vorprogrammiert. Golfer kennen ihre sportartspezifischen Problemzonen selbst am besten. Das EMS-Training von Bodystreet liefert ihnen die ideale Methode, um auf diese speziellen Bedürfnisse gezielt einzugehen. Klassische Workout-Einheiten werden durch externe Elektromuskelstimulation unterstützt und intensiviert. Elektroden, die an Arm- und Beinpads sowie an einer Weste fixiert sind, erreichen die gesamte Muskulatur und beugen möglichen Schmerzen, die durch die spezielle Belastung des Golfsports entstehen, vor. Die aufgebaute Kraft kann außerdem auf dem Rasen in bessere Leistungen umgewandelt werden. Das individuelle Betreuungssystem von Bodystreet eignet sich optimal, um besonders Leistungssportler professionell zu begleiten.

**Intensives Muskeltraining für jedes Fitnesslevel**

Die Bodystreet-Methode verbindet Trainingsübungen, die gezielt auf den Muskelaufbau abgestimmt sind, mit Elektromuskelstimulation von außen. Dabei aktivieren sinnvoll platzierte Elektroden die gesamte tiefliegende Muskulatur. Ihr kommt eine entscheidende stabilisierende und stützende Funktion zu – bewusst kann sie jedoch nicht angesteuert werden. Bodystreet ermöglicht mit dieser tiefenwirksamen Methode ein hocheffektives Ganzkörpertraining und ist somit, präventiv und leistungssteigernd, die ideale Ergänzung zum Golfen. Die Intensität lässt sich beliebig variieren und genau auf die Fitness des Trainierenden abstimmen.

## Gezielt und individuell

Zu den Grundsätzen des Franchiseunternehmens Bodystreet gehört die persönliche Betreuung: Maximal zwei Kunden trainieren mit einem Personal Coach, der genau auf deren individuelle Wünsche eingeht. Gezielt können mit EMS neben dem Muskelaufbau auch Problemzonen bekämpft werden. All das in nur 20 Minuten pro Einheit. Das Training lässt sich also bestens mit dem zeitintensiven Golfsport vereinen.

(2.660 Zeichen)

## Über Bodystreet

Im Jahr 2007 gründeten Emma und Matthias Lehner die Fitnessstudio-Marke Bodystreet in München. Nach intensiver Konzeptarbeit und zweijähriger Pilotphase präsentierten sie im Juli 2009 ihr Franchisemodell. Mit über 220 Special-Interest-Studios in Deutschland, Österreich und der Schweiz zählt Bodystreet zu den innovativsten Systemen der Branche. Die Erfolgsfaktoren lauten: EMS-Training, Mikro-Fitnessstudio und Franchising. Das Unternehmen bildet zudem 119 Azubis zum Sport- und Fitnesskaufmann sowie 324 Stipendiaten im dualen Studium zum Gesundheits-, Fitness- oder Sportökonom aus. Franchisepartner und Mitarbeiter haben in der eigenen Bodystreet Academy die Möglichkeit, Weiterbildungsseminare zu besuchen. Die Fitnessstudio-Marke setzt somit nicht nur in puncto Ausbildung Maßstäbe, sondern bietet auch Zukunftsperspektiven. Zudem wurde Bodystreet 2014 vom Deutschen Franchiseverband zum „Franchisesystem des Jahres“ nominiert. Im gleichen Jahr erhielt Bodystreet den „Deutschen-Fairnesspreis“.

Weitere Informationen unter [www.bodystreet.com](http://www.bodystreet.com)  
Download Text und Bild sowie RSS Newsfeed unter:  
[www.press-service.info/bodystreet](http://www.press-service.info/bodystreet)

 [www.facebook.com/bodystreet](http://www.facebook.com/bodystreet)

**Kontakt PR-Agentur:**  
**TOC Agentur für Kommunikation GmbH & Co. KG**  
Elisa Domichowski  
Kolpingring 16  
D - 82041 Oberhaching bei München  
Tel.: +49 (0)89 1430 400 38  
Fax: +49 (0)89 1430 400 29  
elisa.domichowski@toctoc.info

**Kontakt Franchisezentrale:**  
**Bodystreet GmbH**  
Nico Pavlovic  
An der Steinernen Brücke 1  
85757 Karlsfeld bei München  
Tel.: +49 (0)89 4522 415 0  
Fax: +49 (0)89 4522 415 29  
nico.pavlovic@bodystreet.de