

SPORT IM STUDIO

Das Fitness-Studio, das Zeit spart: Mit BODYSTREET schnell und effizient fit werden.

Warum ständig trainieren, wenn 20 Minuten ausreichen? Dank der Elektro-Muskel-Stimulation (EMS) ist dies möglich. Gezielt und individuell abgestimmt werden die Muskeln am ganzen Körper hierbei mit leichten Stromstößen aktiviert. Das fordert den Körper und ist für jede Leistungsstufe geeignet. Bodystreet in Trier bietet genau diese Methode für den „Sixpack in der Mittagspause“ an.

Unser Alltag ist eng getaktet. Zeit für Sport fehlt – meinen viele. Die ideale Lösung bietet Bodystreet mit der Fitnessmethode, die in jeden Terminkalender passt. In nur 20 Minuten pro Woche wird der ganze Körper trainiert und auch tiefliegende, oft vernachlässigte Muskeln erreicht. Elektromuskelstimulation (EMS) heißt die hocheffektive Methode für alle, die „keine Zeit“ als Ausrede nicht gelten lassen wollen. Dabei kann das EMS-Training den Lieblings-Ausdauersport wie Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen ergänzen damit der Muskelaufbau dabei nicht zu kurz kommt und auch die Problemzonen gezielt angegangen werden können.

Elektromuskelstimulation – das Training der Zukunft



Es klingt wie ein Widerspruch: weniger Überwindung, weniger Anstrengung, weniger Zeitaufwand – und trotzdem ein größerer Trainingseffekt. Was sich wie ein kaum haltbares Versprechen anhört, ist in Wirklichkeit hochmoderne Technologie namens Elektromuskelstimulation (EMS). Ob allgemeine Fitness, Bauch, Beine, Po oder Rückenprobleme: Dieses sehr effiziente Training bietet speziell schönheitsbewussten Frauen und Männern eine einfache Möglichkeit, Problemzonen zu bekämpfen, die Muskulatur zu stärken und den Körper in Schwung zu bringen. Ohne anstrengende und zeitaufwendige Übungen werden Muskeln aufgebaut und der ganze Körper gestrafft – und das in nur wenigen Minuten. Dadurch erhöht sich der Energieverbrauch des Körpers und der positive Effekt wird auch außerhalb der Trainingszeiten spürbar.

Die Trainingsmethode wird bei Bodystreet in Verbindung mit einem Personalcoach angeboten. So kann das Workout ganz individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt werden. Im Gegensatz zu herkömmlichen Trainingsformen werden Muskelgruppen nicht nur partiell beansprucht. Der ganze Körper wird gleichzeitig gefordert. Zudem ist das Training für alle Leistungsstufen ge-

eignet. Während sich Anfänger langsam an die sportliche Belastung herantasten, können Profis zum Beispiel muskuläre Dysbalancen ausgleichen. Jeder Personal Coach ist speziell für EMS-Training ausgebildet und leitet das Training nach den individuellen Wünschen und Absprachen mit den Kunden. Persönliche Ziele können so bestmöglich erreicht und der ungeliebte Speck abtrainiert werden.

Die Vorteile auf einen Blick:

- hocheffektives EMS Ganzkörpertraining mit Personal-Trainer
- Ein Mega-Plus an Trainingseffizienz – 20 Minuten Training pro Woche reichen
- Rückenschmerzen lindern
- Gewichts- und Fettreduktion
- EMS ist 18 Mal wirksamer als normales Krafttraining
- Straffung der Haut
- Schonung des Bewegungsapparates
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Förderung der Kraftausdauer
- Muskelaufbau
- regelmäßige Körperanalysen



Am Standort Trier gibt es eines von über 200 Bodystreet-Studios in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Hier kann man sich gerne vor Ort von der Wirksamkeit des EMS-Trainings überzeugen. Zu den Trainingseinheiten, Abos und weiteren Angeboten informieren die Mitarbeiter von Bodystreet persönlich. Und ganz unverbindlich kann man die Bodystreet-Methode im Studio beim Probetraining kennenlernen – durch den nebenstehenden Gutschein für einmalig nur 19,90 Euro.

ERDINGER
ALKOHOLFREI
STUDIOCHECK



FITNESS BEI BODYSTREET

AUSSTATTUNG

EMS Training, Personal Trainer

KURSE

Personal Training

TRAINER

Optimale individuelle Betreuung durch Ihren eigenen Personal Trainer

EXTRAS

Effektives EMS Ganzkörpertraining, individuell abgestimmtes Training mit eigenem Personal Trainer, regelmäßige Körperanalysen, individuelle Beratung

PREISE

ab 19,90 Euro

ADRESSE

Metzelstr. 25 | 54290 Trier
0651 60140291

www.bodystreet.com/trier-zentrum

BODY STREET

Warum ständig trainieren, wenn
20 Minuten locker reichen?

TRAININGS GUTSCHEIN

Mit dieser Anzeige erhalten
Sie für nur 19,90 € ein
komplettes Intensivtraining
inkl. Personal Trainer.

EMS-Training bei Bodystreet:
• das Mega-Plus an Trainingseffizienz
• vom Leistungssport übernommen
Gleich beraten lassen!

Bodystreet Trier-Zentrum
Metzelstraße 25, 54290 Trier
Telefon: 0651 / 60 14 02 91

BODY STREET

