

# Gutschein für ein kostenloses Probetraining

**Spüren Sie die wohltuenden Effekte  
dieses effektiven Ganzkörpertrainings!**

Lernen Sie uns und die angenehme Atmosphäre unseres  
Gesundheitszentrums kennen.

Name \_\_\_\_\_

Straße / Nr. \_\_\_\_\_

PLL / Ort \_\_\_\_\_

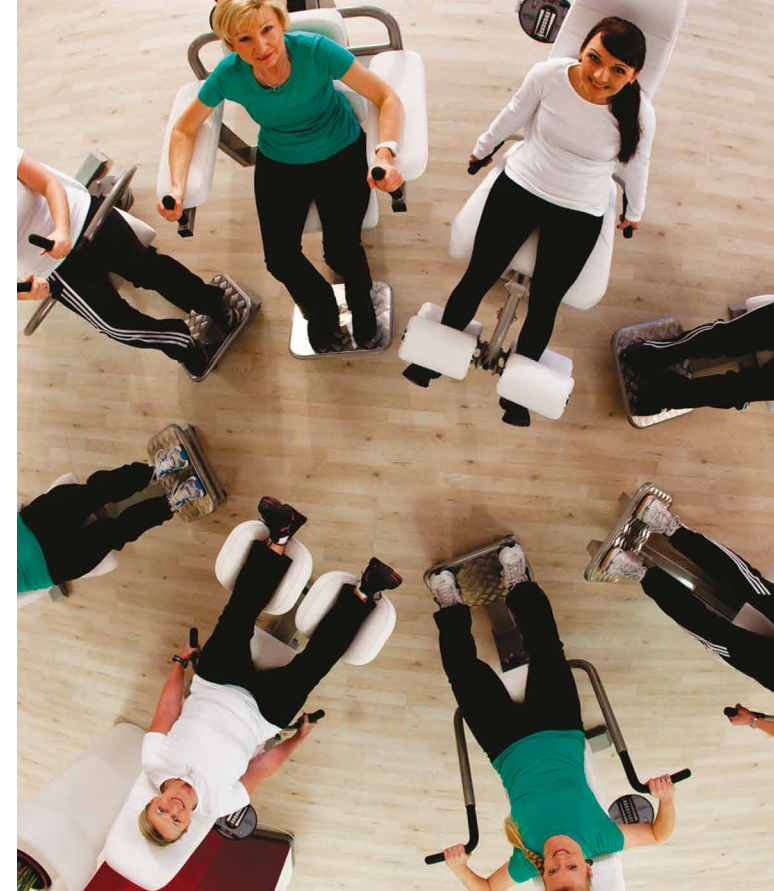
Telefon \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Bringen Sie den ausgefüllten Gutschein einfach zu Ihrem  
Probetraining mit.



**exicio**  
einfach bewegend



## GESUND UND FIT IN 30 MINUTEN

Wenn Sie Fragen haben  
zu unseren Leistungen  
aus den Bereichen

- Physiotherapie
- Prävention
- Wellness

rufen Sie uns direkt an ...



Bettina und Leonid Mersmann  
mit Team

**Physiotherapie Mersmann**

Staatl. anerkannte Physiotherapeuten

Borghorster Str. 10 · 48341 Altenberge · Telefon: 0 25 05 / 444  
www.praxismersmann.de · info@praxismersmann.de



Bettina und Leonid Mersmann  
mit Team

Borghorster Str. 10 · Altenberge · T: 0 25 05 / 444 · www.praxismersmann.de

## Ein neues Zeitalter hat begonnen

**Stundenlanges Training an eisernen Gewichtsplatten war gestern, zeitsparendes hydraulisches Training ist heute.**

Wir bieten Ihnen deshalb ein intelligentes, einfaches und effektives Ganzkörpertraining.

Unsere Trainingsgeräte sind mit einem hydraulischen Widerstandssystem ausgestattet, durch das Sie an jedem Gerät jeweils zwei antagonistische Muskelgruppen trainieren können.

Das Training schließt Überlastungsgefahr sowie Verletzungsrisiko praktisch aus und ist besonders sicher und gelenkschonend.

Unsere Trainingsgeräte simulieren das Widerstandsverhalten von Wasser. Wie sich das anfühlt, erleben Sie, wenn Sie die flache Hand durch das Wasser bewegen.

Tun Sie dies langsam, spüren Sie nur einen sanften Widerstand. Erst, wenn Sie die Bewegung druckvoller durchführen, wird ein höherer Kraftaufwand notwendig. Dies ist bis hin zur Maximalkraftbelastung möglich.

### **Individuelle Trainingsbelastung durch adaptierende Dynamik.**

Umgekehrt bedeutet dies, dass der Widerstand bei zunehmender Ermüdung abnimmt und sich an Ihre Leistungsfähigkeit anpasst. So trainieren Sie immer mit dem optimalen Widerstand.

Schon drei halbstündige Einheiten pro Woche führen zu einem sicht- und fühlbaren Trainingserfolg. Lassen Sie sich überraschen!

## Rundherum fit in 30 Minuten

**Schnelle Trainingserfolge und mehr Trainingsfreude. Unser Zirkeltraining:**

- bietet ein optimales, abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining
- stärkt das Herzkreislauf- und das Immunsystem
- trainiert zwei antagonistische Muskelgruppen jeweils an einem Gerät
- erzielt maximale Trainingseffekte bei minimalem Zeitaufwand
- besteht aus einfachen, natürlichen Bewegungsabläufen
- vermittelt ein einzigartiges Trainingsgefühl
- ist effektiv, dynamisch, zeitsparend und macht Spaß
- wird Sie überzeugen



**excio**  
einfach bewegend

