

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.



excio
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 ...



Praxis Mersmann
Inhaber: Matthias Wissing

Physiotherapie Mersmann

Staatl. anerkannte Physiotherapeuten

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



Praxis Mersmann
Inhaber: Matthias Wissing

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 Herz-Kreislauf- 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



exicio
einfach bewegend

