

EMS - Training

20 Minuten pro Woche

In kürzester Zeit schnell fit werden ?

Mit dem neuen EMS-Training ist das möglich. Durch das EMS (Elektro-Muskel-Stimulation) werden die Muskeln bis in die Tiefenmuskulatur durch elektrische Impulse angesprochen und zum Wachsen angeregt. Durch das gelenkschonende Training wird der Muskel gekräftigt, der Kalorienverbrauch steigt und das Bindegewebe wird gestrafft. Ein schonendes Muskeltraining, da die Gelenke nicht durch zusätzliche Gewichte belastet werden.

Von dieser schonenden und doch intensiven Trainingsmethode können auch Rückenschmerzen Geplagte profitieren, denn EMS lindert Beschwerden oder lässt sie ganz verschwinden

*Ein Muskeltraining von dem auch Sie als Kunde von **to-be-active** profitieren können.*

Für alle Alters.- und Leistungsgruppen geeignet



PROBIEREN SIE ES AUS!!!