

Fit in 20 Minuten

GESUND UND SCHLANK durch Muskelkraft!

Es lohnt sich!



Chipkartenleser

Chipkarte rein!
Alle persönlichen Daten für die jeweilige Station sind gespeichert.

Einfach!

Alle Bewegungsabläufe werden kontrolliert und automatisch vorgegeben.

Zeitsparend!

8 Stationen - in nur 20 Minuten wirksam trainieren.

Wirksam!

Dieses Trainingssystem ist etwa 30% effektiver und die Trainingszeit um die Hälfte kürzer.

So trainieren Sie einfach & wirksam!

Krafttraining

- sorgt für mehr Muskelkraft bei Alltagsbelastungen.
- kann den Muskelabbau im Alter stoppen und neue Muskulatur aufbauen.
- entlastet das Herz-Kreislaufsystem.
- kann zur Prophylaxe von Osteoporose eingesetzt werden.
- verbessert die Knorpeldicke und kann so Arthrose vorbeugen.
- beeinflusst den Glukosestoffwechsel positiv und hilft gegen Diabetes mellitus.
- kann bei Depressionen positive Auswirkungen auf die Psyche haben.
- verbessert Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein des Trainierenden.



Das Fitness & Gesundheitscenter Life Sports ist seit 10 Jahren in Xanten!