



**mit innenliegendem
Trainings-Gutschein**



*... schneller, effektiver, in kürzester Zeit
zum sportlichen Erfolg & schmerzfreien Rücken
... in nur 20 Minuten !*



...keine Verträge notwendig!

...kein Großraumstudio!

... für jede Altersgruppe!

Das Prinzip des Vibrations-Trainings bei VibraLine

Die vibrierende Trainingplattform ist als Ganzkörpertraining für alle Alters - und Leistungsklassen geeignet. Das individuelle Trainingsprogramm ermöglicht es für jeden den optimalen Trainingsplan zu erstellen, egal ob jung oder alt, krank

oder gesund, untrainiert oder leistungsorientiert. Bei der biomechanischen Muskelstimulation werden mechanische Schwingungen von der Vibrationsplatte auf den Körper übertragen. Das ermöglicht es Beine, Bauch, Po, Arme und Oberkörper gleichzeitig und

gleichmäßig in nahezu jeder Position (stehend, liegend, sitzend...) zu trainieren. In nur 20 Minuten wird der gesamte Körper trainiert, da sich Muskeln und Sehnen in schnellem Tempo zusammenziehen und wieder lockern. Durch die hohe Effektivität und die Massenstimulation

vieler Muskelbereiche gleichzeitig, können Sie in nur 10 Minuten den gleichen Trainingseffekt wie in Stunden konventionellen Trainings erreichen. Zusätzlich können Sie die Muskeln trainieren, die durch herkömmliche Trainings nicht erreicht werden!



Sie leiden unter ...

- Rückenschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Bandscheibenschädigung
- Cellulite
- Übergewicht
- Wassereinlagerungen
- Falten
- Krampfadern
- Besenreisern
- Bindegewebsschwäche
- Stoffwechselstörungen
- Durchblutungsstörungen
- Lähmungen
- Muskelschwäche
- Verspannungen
- Muskelschwund
- Multiple Sklerose
- Kontrakturen
- Osteoporose

Keine
Vertrags-
bindung
notwendig!



Durch VibraLine-Trainingseffekte Unterstützung bei...

- Abbau von Cellulite
- Gewebestraffung
- Aufbau von Muskelkraft
- Aufbau von Kraftausdauer
- stärkerer Blutzirkulation
- Lymphdrainage
- Erhöhung der Knochendichte
- Entschlackung
- höherer Fettverbrennung
- höherer Beweglichkeit
- Schmerzlinderung
- lösen von Verwachsungen
- enormer Zeitersparnis
- Stretchingeffekte
- höherer Flexibilität
- verbessertem Stoffwechsel
- lösen von Verspannungen
- Verbesserung der Koordination

Trainingsgutschein

Berechtigt zum
Kennenlerntraining
auf unserer Vibrations-
Trainingsplattform
mit Personal Trainer

Keine Verträge notwendig!
Kein Großraumstudio!

Pro Person ist nur ein
Gutschein einlösbar.
Kann nicht in bar ausgezahlt
werden.



Alte Heerstraße 53 • 53757 Sankt Augustin
(Separater Eingang im HIT-Gebäude!)

**Information und Termine
erhalten Sie unter:
Telefon: 0 22 41 / 14 60 878
oder 0151 / 5469 48 03**

www.vibraline.de

Schneller und effizienter zum gewünschten Erfolg mit VibraLine

Fitness

Das Training auf der Vibrations-Plattform ist ideal für Frauen und Männer mit wenig Zeit und viel Streß. VibraLine ist die zeitsparende Lösung für Untrainierte, Leistungssportler sowie für Personen mit Problemzonen oder Übergewicht jeder Altersgruppe.

Die Vibrations-Plattform ermöglicht ein effektives Ganzkörpertraining, aber ebenso ein Entspannungstraining mit Massageeffekt !

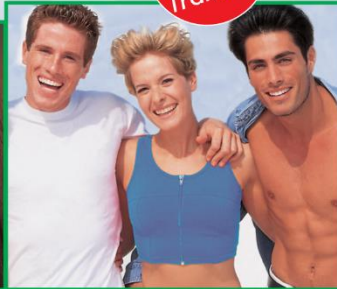


Wellness

Neben den aktiven Trainingseinheiten können passive Ganzkörpertrainings und erholsame Massagen zur völligen Entspannung für Körper und Geist führen.

ab
7,10 €
pro
Training*

Die Massagen auf der Vibrations-Plattform können Verklebungen lösen und für bessere Mobilität der Gewebeschichten sorgen. Cellulite kann reduziert werden. Unsere Trainings auf der Vibrationsplattform unterstützen die Fettverbrennung und können das Hautbild nachhaltig verbessern.

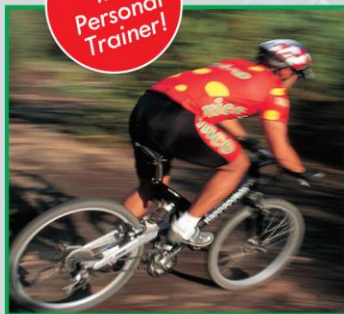


Leistungssport

Der Leistungssportler nutzt die Vibrations-Platte fürs Krafttraining. (Kraftausdauer) Maximalkraft, Koordination und Beweglichkeit können verbessert werden.

Beim VibraLine-Training können annähernd 100% aller Muskelfasern in allen Muskelgruppen erreicht werden. Das kann das Ansteigen der Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer fördern. VibraLine-Training kann

außerdem für die Rehabilitation bei Verletzungen und als Entspannungsmassage dienen.



Immer
mit
Personal
Trainer!

Aus medizinischer Sicht...

Die biomechanische Muskelstimulation kann bei medizinischen Behandlungen sehr vielseitig eingesetzt werden. Das Training mit der Vibrations-Plattform dient zur Kräftigung der Muskulatur, kann zur Verbesserung von Mobilität, zur Förderung der Durchblutung, zur Lymphdrainage und Schmerzlinderung unterstützend beitragen.

Die Vibrationsplattform kann in der Rehabilitation (z.B. nach Operationen) unterstützend eingesetzt werden. Besonders empfehlenswert ist die Anwendung bei Osteoporose; hier kann eine Zunahme der Knochenmineraldichte gefördert werden.

* bezogen auf das Sechsmonatsabo