

Für einen gesunden und starken Körper!



EMA-Training im proVital bodyTrain in Dierdorf.

Das EMA-Training ist ein Personal Training und wird nur für Sie auf Ihre persönlichen Belange eingestellt. So können Sie mit nur 20 Minuten Training pro Woche fühlbare und sichtbare Ergebnisse erzielen.

Mit dem EMA-Training können folgende Trainingsziele erreicht werden:

- Gezielter Aufbau und Erhalt von Muskulatur
- Stabilisieren des gesamten Muskelkorsetts
- Aufbau der tiefen Muskelschichten, die vor allem bei Rücken- & Gelenkproblemen wichtig sind
- Trainieren von Ausdauer und Herz-Kreislauf-System
- Effektives Stoffwechsel-Training, Anregen der Fettverbrennung und Gewichtsreduktion





Ihr neues Personal-Training-Konzept für einen gesunden und starken Körper!

Das neue, innovative Trainingskonzept des proVital bodyTrain im proVital am Schlosspark in Dierdorf eröffnet Ihnen die neuesten Erkenntnisse und Methoden des Ganzkörpertrainings und medical-wellness.

Was genau steckt dahinter und was dürfen Sie erwarten? Als eines der ersten Studios in Deutschland bietet das proVital bodyTrain ein EMA-Training an. EMA steht für Elektrische Muskel Aktivierung. Bekannt ist diese Methode schon seit Jahren als EMS oder auch Reizstromtherapie in der Sport und Rehamedizin und wird von Ärzten und Krankenkassen für Patienten mit Muskel-, Knochen und Gelenkproblemen empfohlen.

Ergänzt werden kann EMA durch den beautyBallancer - einer Druckwellenmassage für Gewebestraffung und Kontouren-Styling am ganzen Körper.

Für alle, die zusätzlich gern etwas für die Beweglichkeit tun möchten, bietet das proVital bodyTrain auch Pilates-Kurse an.

Also, vereinbaren Sie noch heute Ihr persönliches und kostenloses Probetraining, denn - mit einem starken, beweglichen Körper wirft sie so schnell nicht aus der Bahn!

PILATES im proVital bodyTrain in Dierdorf.

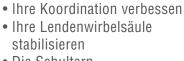
Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das aus Dehn- und Kraftübungen besteht. Koordination, Körperhaltung und Atmung werden geschult.

Diese überaus wirksame Trainingsmethode eignet sich hervorragend als Ergänzung für andere Sportarten.

Unser klassisches Pilatestraining umfasst Übungen aus dem Yoga, Stretching und Bodyforming.

Durch Pilatestraining können Sie...

- Rückenbeschwerden vorbeugen
- Ihre Atmung bewusst einsetzen
- Beweglicher werden
- Eine aufrechte Haltung genießen





beauty Ballance

-Anzeige-



Umfangreduzierung

Sichtbare Umfangreduzierung durch Gewebestraffung und Konturen-Styling am gesamten Körper. Jetzt NEU im proVital am Schlosspark!



Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 16:00 - 20:00 Uhr Mittwoch: 10:00 - 12:00 Uhr Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr

Kurse:

Dienstag & Freitag: 19:00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass unser EMA-Training nur nach Terminvereinbarung stattfindet.

Bitte beachten Sie die Kurszeiten für Pilates gemäß den Aushängen im Studio.



proVital bodyTrain Neuwieder Straße 2 · 56269 Dierdorf Telefon: 0 26 89/97 23 29