



**Für einen gesunden
und starken Körper!**



**EMA
Training ab
59,- €/Monat***

***Für Azubis & Studenten
gibt es Sondertarife.**

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 Pilatustraining umfasst Übungen aus dem Yoga, Stretching und Bodyforming.

Durch Pilatustraining können Sie...

- Rückenbeschwerden vorbeugen
- Ihre Atmung bewusst einsetzen
- Beweglicher werden
- Eine aufrechte Haltung genießen
- Ihre Koordination verbessern
- Ihre Lendenwirbelsäule stabilisieren
- Die Schultern entspannen
- Verkürzte Muskulatur dehnen

proVital
bodyTrain



beauty *Ballance*
by KBL



Umfangreduzierung

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

proVital

bodyTrain

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.



Ihr Team
vom proVital
bodyTrain freut
sich auf Sie!

proVital bodyTrain

Neuwieder Straße 2 · 56269 Dierdorf

Telefon: 0 26 89/97 23 29