



Powerplate plus

Durch die Schwingung der Platte entstehen Vibrationen, die sich auf den Körper übertragen. Dadurch werden die Muskeln automatisch angespannt.

Experten bestätigen den Muskeln Schwerstarbeit, um die Vibrationen zu verarbeiten. Das Training ist 10mal so effektiv wie normales Krafttraining. Experten empfehlen das Training max. 1 x pro Woche ca. für 10 Minuten in Kombination mit Ausdauer und Krafttraining.

Ihr Vorteil:

Schöne straffe Haut



schnell. effektiv. individuell.

Spüren Sie auch, dass Sie für sich was tun sollten

Handeln Sie jetzt!

Vereinbaren Sie einen Termin zur individuellen Beratung und erleben Sie eine Innovation in der Fitnessbranche!

Denn dieses effiziente und zeitsparende Ganzkörpertraining kann in nur 20 Minuten 1-2 mal pro Woche, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aktiv steigern!

1,2,3 fit durch:

- Zirkeltraining von Milon
- Powerplate
- EMS
- TRX

1,2,3 fit

Inhaber: Maik Piekarski
gegenüber der Parkresidenz Rahlstedt
Rahlstedter Straße 24 | 22149 Hamburg
Telefon: 040 607 31 866

IHRE ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Fr.: 9-13 15 -20 Uhr & Sa.: 9-15

Spättraining: Montag bis 21 Uhr geöffnet

Frühtraining: Dienstag ab 7 Uhr geöffnet

Pausenlos: Freitag durchgängig geöffnet

info@123fit-rahlstedt.de www.123fit-rahlstedt.de

Mitglied im Netzwerk „Gesundes Rahlstedt“



✓ Auf Wunsch monatlich kündbar
✓ Dauerhaft keine Aufnahmegebühr
✓ Persönliche, enge überdurchschnittliche Betreuung

- minimaler Zeitaufwand,
- optimale Trainingsergebnisse
- fit für jedes Alter



Gute Nachricht für alle mit wenig Zeit:

20 Minuten Training 1-2 mal pro Woche genügen.

- Erhöhen Sie Ihr Wohlbefinden!
- Meistern Sie voller Energie Ihren Alltag!
- Passen Sie wieder in Ihr Lieblingskleid!

Viele Menschen haben zwischen Job, Familie und Freizeit nur wenig Zeit, um sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Gute Nachricht für alle mit wenig Zeit für Bewegung: Nur ca. 20 Minuten Training ein bis zwei Mal die Woche regt den Stoffwechsel an, stabilisiert Ihren Rücken, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes vor.

Treu nach dem Motto: SCHNELL trainieren - EFFEKTIV trainieren - INDIVIDUELL trainieren

Sie werden schnell am eigenen Körper spüren, was eine gute Betreuung zu einem sehr fairen Beitrag bedeutet.

Wenn Sie nur den Milonzirkel nutzen möchten:

7,99 € pro Woche 24 Monate

9,99 € pro Woche 12 Monate

11,99 € pro Woche mtl. kündbar

Milon

Mit dem Zirkeltraining von Milon werden Sie Ihre Trainingszeit um bis zu 50% verkürzen. Die Trainingsgeräte wirken konzentrisch sowie exzentrisch, dies bedeutet dass Ihr Muskel in gleichen Zeit gleich zweimal belastet wird. Eine Zirkelrunde dauert 17 Minuten.

Die Geräte werden mit Ihrer persönlichen, individuellen Chipkarte gesteuert. Auf Ihrer Chipkarte werden die Sitz und Hebelpositionen, Ihr Trainingsgewicht, Ihre Wiederholungen und Ihre Herzfrequenz gespeichert. **„KINDERLEICHT“!**

Lassen Sie Ihre Pfunde schmelzen, straffen Sie Ihr Gewebe, stärken Sie Ihren Rücken und steigern Sie Ihr Wohlbefinden!