

# Muskeln = Motoren des Lebens

– Anzeige –

Mit dem Milon-Zirkel und dem Programm „figurscout“ Trainingsziele erreichen

Die Medizin hat das Krafttraining entdeckt. Der menschliche Körper ist darauf ausgelegt, Organe und Muskeln zu versorgen. Die Organe stellen die Versorgung der Muskeln sicher. Müssen die Muskeln nicht mehr versorgt werden, haben die Organe weniger „Arbeit“ und somit ist weniger Versorgung nötig. Kommt dazu noch eine ungesunde Ernährung, wird der Körper innen und außen krank! Es ist also wichtig, dass die Muskeln arbeiten! In der heutigen modernen Zeit müssen Muskeln trainiert, gefordert werden. Und dies regelmäßig alle paar Tage.

## Kraft- und Ausdauertraining

Am besten eignet sich dafür der Milon Kraft-Ausdauer-Zirkel, den das Gesundheitsstudio Medi-Sport-Gym in Bad Hersfeld anbietet: In nur 35 Minuten bringen Sie Ihren Körper und Ihren Fettstoffwechsel auf Trab. Der Milon-Zirkel ermöglicht ein umfassendes Kraft- und Ausdauertraining, das speziell auf Ihre Fitness- und/oder Gesundheitsziele ausgerichtet ist.

Bei einem Trainingsaufwand von nur zwei Mal 35 Minuten in der Woche trainieren Sie Ihren Körper um bis zu 40 Prozent effektiver als mit herkömmlichen



Das Milon Trainingsprinzip hat in den letzten Jahren das gesundheitsorientierte Muskeltraining nachhaltig geprägt.

Trainingsmethoden. Den Erfolg fühlen und sehen Sie schon nach wenigen Trainingseinheiten!

Die Besonderheit des Milon-Zirkels sind dabei die vollelektronischen Kraft- und Ausdauergeräte, die mit einer individuell programmierten Chipkarte bedient werden. Die geschulten Trainer passen bei Ihrem ersten Training jedes Gerät millimetergenau an Ihren Körper an und wählen die für Sie optimale Belastung.

Das Milon Trainingsprinzip hat

in den letzten Jahren das gesundheitsorientierte Muskeltraining nachhaltig geprägt. Es ist die derzeit einfachste, sicherste, effizienteste und intelligenteste Form eines gesunden und zeitoptimierten Muskeltrainings.

Zur körperlichen Fitness gehört natürlich auch das optimale Gewicht – für Viele ein bislang unerfüllter Wunsch. Mit der Abnehmethode „figurscout“ hat das Medi-Sport-Gym die richtige Lösung parat, ohne Hungern und Jo-

Jo-Effekt. Abnehmen mit Sport, ohne Frust, sondern mit Spaß und Genuss!

## Persönlicher Figurplan

„figurscout“ setzt auf 2 Bausteine: Eine moderate Ernährungsumstellung plus ein angepasstes Training im Sportstudio mit den Komponenten Muskelaufbau und Ausdauertraining. Dieses Duo zeigt deutlich bessere Gewichtsabnahmen als Diäten mit massivem Nahrungsverzicht. Ein Langzeiteffekt stabilisiert das Gewicht und verhindert den gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Von diesem persönlichen „figurplan“ sind bereits zahlreiche Studiobesucher begeistert.

Das Team vom Medi-Sport-Gym ist nicht nur Spezialist für die Figur, sondern auch für die „Gesundheit in Form“. Ein ganzheitliches Training für Körper und Geist in jeder Altersklasse steht hier im Vordergrund. Dafür bieten die speziell ausgebildeten Fitnesstrainer und Physiotherapeuten neben Krafttraining oder Kraftausdauertraining ein Kursangebot, das stets die neuesten Trendsportarten aufgreift, wie z. B. Functional Training, Sling Fitness, Kettlebell workout, Tabata u.v.m.

## ERLEBBAR. SPÜRBAR. UNVERWECHSELBAR.

Das außergewöhnliche Fitness-Studio in Bad Hersfeld.

Wir bringen Bewegung in Ihr Leben. Lernen Sie Fitness einmal anders kennen. Zusammen mit „milon“ und „figurscout“ erleben Sie bei uns, wie Sie erfolgreich, intelligent und zeitoptimiert Ihr Trainingsziel erreichen werden.

Neben vielseitigen und zielführenden Angeboten sorgen eine moderne und hochwertige Ausstattung, helle und großzügige Räumlichkeiten sowie freundliche und qualifizierte Mitarbeiter dafür, dass Sie sich rundum wohlfühlen.



Kleine Industriestraße 2a  
Bad Hersfeld  
Telefon 06621 / 78424  
www.medi-sport-gym.de



## MEHR ALS SIE ERWARTEN

milon-Zirkel · klassische Geräte · Freihantelbereich  
Laufbänder · Crosstrainer · Stair's

Galileo-Vibrationstraining · Rückenfitness · Faszientraining  
Zumba · Sling-Fitness · BOKWA-Fitness · Functional-Training  
Sauna · Hydrojet (in Kürze)

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8.30 –22.00 Uhr, Sa. 10.00–18.00 Uhr, So. 10.00–16.00 Uhr