



Stefan Macek

Akad. Sport- & Fitnesstrainer /
Ernährungscoach



Als Kind und Jugendlicher selbst stark übergewichtig, laufe ich heute Marathon, bin aktiver Triathlet und Golfer (Hcp 9).

Ich begleite Sie persönlich und authentisch auf Wegen, die ich vielfach schon selbst gegangen bin.

Viele Jahre lang war ich erfolgreich in Führungspositionen in der Privatwirtschaft und Sportmanagement im In- & Ausland tätig.

Heute unterstütze ich mit großer Freude Menschen bei der Planung & Verwirklichung Ihrer ganz persönlichen Sport- oder Ernährungsziele.

- Personal Training
- EMS Training mit miha bodytec (auch mobil!)
- Trainingsplanung
- Nordic Walking
- Golf-Fitness

- Ernährungscoaching
- Paleo - Ernährung / Paleo Physicians Network
- Zertifizierter Zone-Consultant (Dr. Sears)
- Diplomierter Fachberater für Darmgesundheit

Für Firmen, Vereine und private Kleingruppen:

Vorträge & Kochkurse
Workshops & Seminare
Gesundheitsprogramme

Gesundheitswege

Gemeinschaftspraxis für
Bewegung - Ernährung - Entspannung

1010 Wien, Graben 31 / 4. Stock / Top 13

www.gesundheitswege.at

Stefan Macek, 1010 Wien, Graben 31 / 4. Stock / Top 13
info@nutrimove.at

0676 - 9 777 699
www.nutrimove.at

Effektives, zeitsparendes & effizientes Training für alle Alters- & Leistungsstufen

miha
bodytec

EMS TRAINING am Stephansplatz, Wien 1

**EMS TRAINING mit
miha bodytec**

**Das revolutionäre Fitness-Erlebnis
Direkt am Stephansplatz**

**Körperfett
reduzieren**

**Leistungsfähigkeit
steigern**

**Kraft & Stärke
gewinnen**

**Rückenschmerzen
lindern**

„20 Minuten.....mächtig in der Wirkung!“

Beim Training mit Miha bodytec (EMS) gehe ich gemeinsam mit Dir neue Wege zu Deinen Fitness – und Körperzielen.
Neue Methoden – Top Ergebnisse!

„Ein besonderes Erlebnis.....versprochen!“

Mit Hilfe individuell abgestimmter Programme und persönlicher Anleitung kommst Du Deinem Wunschziel schneller und mit minimalem Aufwand näher!

Elektrische Muskel Stimulation



Führende Personaltrainer, Leistungssportler, Physiotherapeuten und Premium-Fitness-Einrichtungen wenden diese innovative Weiterentwicklung des EMS-Prinzips bereits an.

Trotz des geringen zeitlichen Aufwands sind Erfolge schon nach relativ kurzer Zeit sicht- und spürbar.

Eine Trainingseinheit dauert nur etwa 20 Minuten, die Übungen werden dem jeweiligen Fitnessniveau angepasst.

Abnehmen – Formen – Festigen

Schlank und straff - neue Wege zu Wunschfigur & Gewichtsreduktion

Deutliche Figurformung

Verringerung des Körperfett-Anteils

Ein strafferer, stärkerer und festerer Körpergefüh

Reduktion von Cellulite

Gesund – Vital – Stark

Für einen starken und schmerzfreien Rücken

Entlastung des Rückens

Stabilisierung der Wirbelsäule

Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Deutliche Reduktion von Rückenschmerzen

Einfach – Direkt – Effektiv

Ein leistungsfähiger Körper in Alltag und Freizeit

Erhöhung von Muskelmasse & Stoffwechsel

Trainingsdauer um 70% reduzieren

Muskelzuwachs & Körperformung

Maximalkraft-Steigerung ohne Gelenkbelastung

Höher – Schneller – Weiter

Topfit im Sport - individuelle Höchstleistungen

Verbesserung der Maximalkraft & Kraftausdauer

Abbau muskulärer Dysbalancen

Sportart-spezifisch kraftvoller werden

Bis 40% intensiver als herkömmliches Krafttraining



Die Muskulatur wird während des Trainings durch elektrische Impulse simuliert.

Dabei wird auch die tieferliegende Muskulatur erreicht und sowohl einzelne Muskelgruppen, als auch der ganze Körper lassen sich schonend und hoch-effektiv trainieren.

Angenehm anregende Impulse steuern alle Hauptmuskelgruppen und viele der dazwischen oder tiefer liegenden Muskeln an. So wird der einzelne Muskel schneller, intensiver und öfter aktiviert als bei den meisten herkömmlichen Methoden.

Ein wunderbares Gefühl der An- und Entspannung: Die Muskeln arbeiten intensiv und zeitgleich am ganzen Körper.