

# EMS TRAINING

## Elektrische Muskelstimulation

- \* Geringer Zeitaufwand (20 Minuten)
- \* Rasche Erfolge
- \* Ganzkörper - Kräftigung
- \* Fettverbrennung & Stoffwechsel-Aktivierung
- \* Linderung von Rückenschmerzen
- \* Für jeden Fitness-Level & für jedes Alter

## EMS KRAFT

**Personal Training mit isometrischen und dynamischen Elementen**

**Für jedes Leistungsniveau und jedes Alter anpassbar**

**Mit Bällen, TRX, Resistance-Bändern, Hanteln, MFT-Boards etc.**

**Kräftigung - Stabilisierung - Koordination mit Spass & Abwechslung**

**Dauer: 20 Minuten**

## EMS CARDIO

**Herz-Kreislauftraining am Radergometer**

**Individuell nach Herzfrequenz, Intervalltraining (Watt / Trittfrequenz)**

**Steigerung der Ausdauer**

**Durchblutung und Fettverbrennung fördern**

**Dauer: 20 Minuten**

## EMS KOMPLETT

**Die Kombi: Mehr Kraft - Mehr Ausdauer - Weniger Fett**

**Für Deine komplette Fitness**

**Hol Dir in 30 Minuten den grössten Effekt für Deine Ziele**

**1 x EMS Kraft (20 min) anschliessend 1x EMS Cardio (10 min)**

**Dauer: 30 Minuten**

# Herbst-Special EMS Cardio

## \* 1 Probetraining EMS Komplett

1 Einheit „EMS Komplett“ (20 min Kraft + 10 min Cardio)

incl. Körperfettmessung & Besprechung der individuellen Ziele

Dauer: ca. 70-90 min

*PREIS: € 19,—*

## \* 3er Abo EMS Komplett

3 Einheiten „EMS Komplett“ (20 min Kraft + 10 min Cardio)

Dauer: ca. 45 min

*PREIS: € 99,—*

**ANGEBOT GÜLTIG BIS ENDE SEPTEMBER 2014**  
**NUR FÜR EMS NEUKUNDEN - 1 SPECIAL PRO PERSON**  
**CARDIO SPECIALS FÜR BESTEHENDE KUNDEN GERNE AUF ANFRAGE**

**WEITERE INFOS UNTER**

**[WWW.NUTRIMOVE.AT](http://WWW.NUTRIMOVE.AT)**

**FÜR TERMINVEREINBARUNGEN/FRAGEN**

**STEHE ICH GERNE UNTER**

**0676 - 9 777 699**

**ODER**

**[INFO@NUTRIMOVE.AT](mailto:INFO@NUTRIMOVE.AT)**

**ZUR VERFÜGUNG**