

Unser exklusives Gesundheits- studio

Innovatives
eGYM- und fle-xx-
Studio auf 300m²



Perfect
PRÄVENTIV

DAS VERNETZTE STUDIOERLEBNIS

Kraftgeräte von eGym sind mit hochinnovativer Software ausgestattet, die auf den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Mithilfe von Displays könnt Ihr individuelle Trainingsprogramme wählen. Außerdem wird eine vorgegebene Bewegungsamplitude angezeigt, die Euch – gepaart mit Gamification-Elementen – ein einzigartiges, hocheffizientes und sicheres Training ermöglicht.

Die Vorteile von Training an eGym Geräten auf einen Blick – Classic & Premium:

- Regelmäßige Maximalkrafttests bestimmen das optimale Trainingsgewicht und garantieren somit einen stetig trainingswirksamen Reiz.
- Mit periodisierten Trainingsprogrammen werden individuelle Trainingsziele schneller erreichbar: *Figurtraining, Allgemeine Fitness, Abnehmen, Athletik, Muskelaufbau, Reha Fit*
- Sicheres und effektives Training durch automatische Geräteeinstellungen, vorgegebene Trainingszeit und Trainingsbewegung.

STABILITÄT UND BEWEGLICHKEIT

fle-xx bietet einen Trainings-Zirkel mit systematischen Übungen zur Behebung von Rücken- und Gelenkschmerzen. Trainingsziele sind Schmerzfreiheit, abnehmende Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich und zunehmende Beweglichkeit.

fle-xx kombiniert die Lehren des Yoga, neueste sportmedizinische Trainingstherapie und die langjährige Erfahrung aus den Rückgrat Sport und Gesundheitscentern. Problemlos kann das fle-xx Konzept in vorhandene Trainingspläne integriert werden und ist eine ideale Ergänzung zum Kraft- und Ausdauertraining.

Das fle-xx Ergebnis: Bei zunehmendem Wohlbefinden wird die Figur gestrafft und die Durchblutung optimiert, da die Übungen wie eine Lymphdrainage wirken. So werden auch Bindegewebe und Muskulatur entgiftet.





Lernen Sie uns kennen und vereinbaren Sie einen Termin - natürlich ganz unverbindlich.

Perfect
 **PRÄVENTIV**

Perfect Präventiv | Borkstraße 18 | 48163 Münster
Tel.: 0251 3945267 | www.perfect-fitness.de