

Vplate Vibrationstraining



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30	09:30	09:30	09:30	09:30		
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30		10:30
						12:30
14:30	14:30	14:30		14:30	14:30	
15:30	15:30	15:30		15:30	15:30	
16:30	16:30	16:30	16:30	16:30		
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30		
18:00	18:30	18:30	18:30	18:30		
				19:30		



Kurs:

30 Minuten (Kleingruppen 2-3 Teilnehmer)

Preise:

Einzelkarte: 7,-€

Zehnerkarte: 63,-€

Personaltraining:

45 Minuten

Preise:

Einzelkarte: 12,-€

Zehnerkarte: 99,-€

Sportzentrum Palermo

Vibrationstraining mit Vplate

Sie wollen mehr für Ihren Körper tun? Lassen Sie sich nicht länger von den Umständen aufhalten, fegen Sie die Hindernisse mit dem Vibrationstraining schwingvoll aus dem Weg. Schnell und einfach kommen Sie an Ihr Ziel.

Wie das geht, verraten wir Ihnen hier!

Zeitloser Trend statt kurzlebige Mode - was Vibrationstraining ist

Nicht nur die Modedesigner wechseln heute so schnell wie das Wetter. Auch im Sport- und Fitnessbereich gibt es ständig neue Wundergeräte. Manche setzen sich durch, die meisten erleben kaum die nächste Saison. Anders ist das mit dem Vibrationstraining. Seit Jahren erfreut es sich wachsender Beliebtheit und hat sich völlig zu Recht zu einem wirklichen Trend entwickelt.

Darum sollten Sie vibrieren

Das Prinzip des Vibrationstrainings ist ganz einfach: Motorkraft bringt die Platte in Schwingung und Ihren Körper gleich mit. Der will aber nicht nur Mitschwinger sein, sondern steuert fleißig gegen. So kommt es das sich Ihre Muskeln ganz schnell dehnen und wieder zusammen ziehen. Überzeugen wird auch der Zeitfaktor. Eine Trainingseinheit dauert nicht länger als 30 Minuten (Personaltraining 45 Minuten). Die vergehen so fix, dass ihr kleiner Schweinehund gar nicht erst aus seinem Körbchen gekrochen kommt. Das Schöne am Vibrationstraining: Ihr ganzer Körper kann bearbeitet werden. Es mobilisiert fast alle Muskelgruppen, fordert und fördert Ihr Nervensystem und bringt den Stoffwechsel auf Trab. Diese Effekte können sie sich für das Fitnesstraining und die Therapie gleichermaßen zunutze machen.

Ein wirkungsvoller Auftritt

Das Vibrationstraining mag jung sein, grün hinter den Ohren ist es darum nicht. Wissenschaftler haben es längst gründlich und kritisch unter die Lupe genommen. Die Studienergebnisse zeigen: Ja, es wirkt! Es bringt Ihnen zum Beispiel mehr Kraft und Beweglichkeit. Sie lindern damit wirkungsvoll Schmerzen, kurbeln Ihre Durchblutung an und halten in jeder Lebenslage sicher die Balance.

Fünf unwiderstehliche Gründe für Vibrationstraining:

1. **Einfach:** Die Platte nimmt Ihnen viel Arbeit ab.
Sie sparen kostbare Zeit
2. **Universell:** Von Hals bis Fuß, aber nicht kopflos
- das perfekte Ganzkörperprogramm
3. **Wirksam:** Wissenschaftlich erforscht und gründlich getestet.
4. **Vielseitig:** Für Sportwillige, Schmerzgeplagte, Rehabilitationsbedürftige, Wohlfühlensucher und
Figuroptimierer.
5. **Individuell:** Ihr persönliches Chamäleon
- ideal an Ihre Wünsche und Bedürfnisse angepasst.

Haben Wir Ihr Interesse geweckt?

- Dann melden Sie sich gleich an....

Viel Spaß und viel Erfolg beim Training wünscht Ihnen Ihr

Sportzentrum Palermo