

BOOTCAMP MIT BEN

AM 17. JULI UM 10.00 UHR



Ben wird Dich mit intensiven Übungen mit Deinem eigenen Körper und Kleingeräten an Deine Grenzen bringen.

ACHTUNG: Wenn vorhanden unbedingt einen Polar H7 mitbringen und ggf. vorher mit Ben einen Polar Flow Account anlegen. Es gibt Preise für den höchsten Energieverbrauch und die bieten Trainings-Buddys (größte Übereinstimmung in der Herzfrequenz)
Bitte am Service anmelden.

Veranstaltungen/Specials

17. Juli	Sonntag 10.00 Uhr Bootcamp mit Ben
29. Juli	Dienstag 20.00 Uhr Info-Event zur Stoffwechselkur

Kurse mit wechselnden Trainern

Indoor Cycling Sonntag 11 Uhr	
03.07. Bärbel - 10.07. Fabian (Polar App) -	17.07. Fabian
24.07. Claudia - 31.07. Anshi	



Ab sofort steht Dir im Bistro und im Trainingsbereich W-LAN zur Verfügung.



BEMER ERFAHRUNGSBERICHTE

CARL-UWE STEEB

MEINE REGENERATIONSZEIT IST KÜRZER, UND MUSKELKATER SPÜRE ICH WENIGER.

„ Ich nutze die Physikalische Gefäßtherapie BEMER® seit etwa 2012. Ich verwende sie zur gesundheitlichen Prophylaxe sowie für einen besseren Schlaf und **FÜHLE MICH TAGSÜBER NUN EINFACH FITTER.** Wenn ich meinen Körper hin und wieder intensiver belaste, ist mir eine verkürzte Regenerationszeit aufgefallen, und auch der Muskelkater tritt deutlich weniger ein, als ich es erwartet hätte. “

15 TEILNEHMER GESUCHT!

Aktivpark ist wieder Trendsetter und setzt ab August die physikalische Gefäßtherapie nach BEMER ein. Mit 15 Teilnehmern wollen wir im Juli in einem kostenlosen Projekt zeigen das:

- das Regenerations- und Heil-Prozesse deutlich beschleunigt werden.
- das mit BEMER höhere Intensitäten im Kraft- oder Ausdauertraining trainiert werden können.
- das Stoffwechselprozesse aktiviert werden.