

WAS SIE BEI UNS ERWARTEN KÖNNEN

- Beratung und Betreuung durch Sportlehrer und Physiotherapeuten
- Individuelles, chipgesteuertes Krafttraining
- Sportartspezifisches Muskelaufbautraining
- Trainings- und Analyse-Programme für Rücken, Schulter, Hüfte und Knie
- Gesundes Figurtraining und Abnehmprogramm
- Pulsgesteuertes Herz-Kreislauftraining
- Training nach Verletzung, Osteoporose, uvm.
- Kooperation mit Ärzten

„MEHR ZEIT FÜR SIE!“

ERLEBBAR – SPÜRBAR – UNVERWECHSELBAR!

Wir bringen Bewegung in Ihr Leben und mit unseren Angeboten haben Sie die tolle Möglichkeit, uns unverbindlich zu testen, schnuppern, sparen ... lernen Sie Fitness einmal anders kennen. Zusammen mit milon erleben Sie bei uns, wie Sie effizient, zeit-optimiert und erfolgreich Ihr Trainingsziel erreichen werden.

Machen Sie jetzt den ersten Schritt: Gutschein(e) ausfüllen, aus schneiden, Sporttasche packen & reinschauen:

FIT IN 17 MINUTEN ... mit dem Anti-Aging Trainingskonzept.

Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln:
„Wir haben die milon-Geräte im letzten Jahr an der Sporthochschule in Köln getestet. Ich halte die Geräte für besonders effektiv, weil hierbei konzentrische und exzentrische Konzentrationen kontrolliert und gleichberechtigt Anwendung finden. Dadurch kommt es zur optimalen Reizsetzung mit verschiedensten Anpassungseffekten der Muskulatur.“



Prof. Ingo Froböse

Quellenangabe: Ausgabe mylife 2006

sportparadies

patric herz

gesundheit | fitness | wellness



KENNENLERNGUTSCHEIN*

JA, ich möchte an einer individuellen Personal-Trainer Stunde im milon-Zirkel im Wert von 75 € teilnehmen!

für: _____

Telefon / Mobil: _____

E-Mail: _____

Ich bin bereits Mitglied / kein Mitglied



Erleben Sie jetzt das neue Trainingsgefühl und gewinnen dadurch „Mehr Zeit für sich“ Vereinbaren Sie einfach einen kostenlosen KennenlernTermin:

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag	09.00 - 21.30 Uhr
Dienstag – Donnerstag	09.00 - 12.30 Uhr 15.00 - 21.30 Uhr
Samstag	10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag	10.00 - 13.00 Uhr

sportparadies

patric herz

dürerstraße 129 | 66424 homburg
telefon 06841 . 7 10 48 | telefax 06841 . 75 78 02

sportparadies-herz.de

JETZT GEHT IHR GESUNDHEITZIRKEL IN DIE 2. RUNDE:
DER MILON KRAFT-ZIRKEL
JETZT NEU BEI UNS.



FREUNDEGUTSCHEIN*

JA, ich komme in Begleitung von:

für: _____

Telefon / Mobil: _____

E-Mail: _____

Empfohlen von: _____

* Pro Person nur 1 Gutschein einlösbar



AKTIV UND VITAL BIS INS HOHE ALTER.

EINFACH.

Ein ausgebildeter Trainer programmiert besonders einfach das Trainings-Programm auf Ihre persönliche Chipkarte. Beim Training stecken Sie Ihre Chipkarte einfach in die milon-Trainingsgeräte und innerhalb von Sekunden stellen sich die Geräte automatisch auf Ihre persönlichen Werte ein.



SICHER.

Das Geräte-Training und unsere Kurse werden von speziell ausgebildeten Übungsleitern und Physiotherapeuten durchgeführt.



Diese Kombination garantiert Ihnen: die richtige Wahl der Gewichte, optimale ergonomische Geräteeinstellungen, kontrollierte Bewegungen, eine gesunde Herzfrequenz durch die Polar-Herzfrequenzmessung während des Trainings, einen kontinuierlichen Muskel und Konditionsaufbau.

EFFEKTIV.

In unserem Trainingszirkel wird automatisch beim Anheben und Herablassen von den Geräten ein zuvor bestimmter Widerstand erzeugt.

Dies alles bedeutet für Sie ein persönliches, zeitsparendes und gesundheitlich unbedenkliches Work-out.



1. DER MILON KRAFT-AUSDAUER-ZIRKEL: IHR GESUNDHEITSSTART

DER MILON KRAFT-AUSDAUER-ZIRKEL:

- aktives Stoffwechseltraining – der Fitmacher für Ihre Figur
- effizientes Herz-Kreislauftraining
- schmerzfreier und starker Rücken
- perfekte Ergänzung zum Kraftzirkel für einen gesunden und fitten Körper
- Stärkung und Schutz des Immunsystems

KRAFT UND AUSDAUER. DIE DOPPELSTRATEGIE.

Unser Trainingszirkel ist eine einzigartige Kombination von Kraft- und Ausdauer-Training. Sie trainieren alle großen und wichtigen Muskelgruppen in Bezug auf Haltung und Gelenkstabilität. Dadurch ist es das ideale Training für eine schmerzfreie und starke Rückenmuskulatur, einen aktiven Stoffwechsel, ein starkes Herz und eine straffe Figur.

GESUNDES TRAINING FÜR JEDES ALTER.

Bewegung ist in jedem Alter ein wichtiger Faktor zum Erreichen oder Beibehalten einer hohen Lebensqualität. Egal, ob Sie jung oder alt sind oder ein gesundheitliches Ziel verfolgen – bei uns trainieren Sie unter Gleichgesinnten und unter fachlicher Betreuung.



2. DER MILON KRAFT-ZIRKEL: IHR GESUNDHEITSTRAINING GEHT IN DIE 2. RUNDE



DER MILON KRAFT-ZIRKEL:

- Figurstraffung und -formung durch gezieltes Muskeltraining
- Verringerung Ihrer Gelenkbelastungen
- Stoffwechselerhöhung
- Verbesserung Ihrer Haltung
- Vorbeugung vor Osteoporose (starkes Skelett, Bindegewebe und Muskulatur)
- 2 Zirkel, 1 Chipkarte: der Doppelerfolg für Ihr Gesundheitstraining

KRAFTVOLL GESUND.

Der Kraft-Zirkel bietet in kürzerer Zeit ein Ganzkörpertraining und trainiert die Sicherungssysteme der Wirbelsäule sowie die großen Muskeln zur Stoffwechselaktivierung. Wartezeiten werden beim Training reduziert und das Gesundheitstraining noch ergiebiger!

Der Kraft-Zirkel hat im Unterschied zum Kraft-Ausdauer-Zirkel eine kürzere Belastungszeit (Zeit unter Spannung) von ca. 30-35 Sekunden und macht somit einen höheren Widerstand (60-80% vom max.) möglich.

WARUM KRAFTTRAINING?

Grundsätzlich ist ein Krafttraining nicht zu ersetzen. Gezieltes Krafttraining verbessert den Stoffwechsel (der Muskel ist der beste Fettverbrenner), bekämpft Dysbalancen, verhindert den natürlichen Muskelschwund und ermöglicht dadurch eine hohe Mobilität im Alter.