



SPORT
& **fit**
ness

HERZLICH WILLKOMMEN **BEIM SPORT- UND FITNESS-**
CENTER DIE ADRESSE FÜR MEHR FITNESS,
GESUNDHEIT UND WOLBEFINDEN.





SERVICE

FITNESS

Fitness-Training ist unabhängig von dem Alter und persönlichen Bedürfnissen. Abnehmen, Ausdauer steigern, Muskelaufbau, Gesundheit fördern. Egal welches Ziel oder Ergebnis Sie verfolgen, wir helfen Ihnen bei der professionellen Umsetzung.



SERVICE

TRAINING

Wir bieten einen modernen und gut ausgestatteten Gerätepark. Trainingsgeräte vom Testsieger der Firma Nautilus bis Technogym, Schwinn uvm.

Wir erstellen individuelle Trainingspläne, die Euren Erfolgswünschen angepasst werden und betreuen Dich professionell und kompetent, auch während des Trainings.



BERATUNG

Individuelle Beratung und Betreuung für mehr Trainingserfolg. Wir unterstützen Sie bei Fragen zum Training, zur gesunden Ernährung uvm. Gemeinsam definieren wir Ihre Ziele.



CARDIOSCAN

Cardioscan ist ein EKG-System zum Herz- und Stess-Testing. Cardioscan ist wohl die einfachste Methode, den Gesundheitszustand eines Herzens schnell und effektiv darzustellen.



CARDIO-TRAINING

Regelmässiges Cardio-Training verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und verbessert ebenso die Kondition. Nebenbei werden auch Kalorien verbrannt, um überschüssiges Fettgewebe abzubauen.



KRAFT-TRAINING

Regelmässiges Kraft-Training verbessert die Kraftausdauer und den gezielten Muskelaufbau. Gesunde und stabile Gelenke sind wichtig für ein qualitativ gutes Lebensgefühl.



VIBROGYM

Vibrationstraining oder auch Resonanztraining, ist eine Trainingsmethode, bei der die übende Person auf einer vibrierenden Platte trainiert. Spezifische Muskelgruppen werden schnell stimuliert bzw. trainiert.



MIHA-BODYTEC

Elektro-Muskel-Stimulations-Training. Aktive Muskulatur ist der Schlüssel für einen leistungsfähigen Körper und Voraussetzung für Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden und ästhetisches Erscheinungsbild



SPINNING

Spinning bezeichnet ein Gruppen-Ausdauer-Training auf stationären Fahrrädern. In unseren wöchentlichen Spinning-Kursen bieten wir Ihnen ein Gruppen-Training mit Spass.



ERFOLG

Wir helfen Ihnen Ihre persönliche Fitnessziele schneller und effektiver zu erreichen. Nach dem Training können Sie an unserer Bar, mit einem Tässchen Kaffee entspannen.

SPORT- UND FITNESS-CENTER SCHWABACH

BERLICHINGENSTRASSE 16 . 91126 SCHWABACH
FON 09122 3322 . INFO@SPORT-FITNESSCENTER.DE
WWW.SPORT-FITNESSCENTER.DE