



FTZ

Fitness Therapie Zentrum Mühl Dorf

Zeit für mich!



Fitnessstraining · Physiotherapie · Ergotherapie · Logopädie

Frühjahrskur für Ihre Figur – 8 Wochen

Gesund Abnehmen - In kürzester Zeit zur Wunschfigur, mit extra auf Sie abgestimmten Trainingsplänen. Optimaler Erfolg durch die Kombination von Kraft- und Ausdauertraining, sowie ausgewogene Ernährungspläne.

Unsere Trainer haben für Sie verschiedene Erfolgsprogramme erarbeitet:

Das Powershaping – Trainingsprogramm

.. berücksichtigt gezielt die wichtigsten Elemente für einen fitten und straffen Körper.

1. *Schlanke und definierte Muskeln*
2. *Bessere Figur*
3. *Verringerte Cellulite*

Hierbei wird höchste Effektivität aufgrund von kontinuierlich wechselnden Übungs- und Wiederholungszahlen und unterschiedlichen Belastungsintensitäten erzielt.

179,- Euro

Der FTZ – Abnehmkurs

.. gesund abnehmen – in wenigen Wochen zu Wunschfigur

1. *Training*

2. *Stoffwechselaktivierung*

3. *Rezeptvorschläge*

Hierbei berechnen wir Ihren täglichen Kalorienverbrauch!

Jeder Teilnehmer erhält individuelle Rezeptvorschläge. Dazu gehören auch spezielle Ernährungspläne zur Stoffwechselaktivierung.

179,- Euro

Das EMS - Figurtraining

.. hocheffektives Personaltraining

30 Min tiefenwirksame Trainingsfrequenz durch elektrische Muskelstimulation (EMS)

16 x Training

- 2 pro Woche -

259,- Euro