

Power-Plate® im Beauty Center Bern

Was ich an Power Plate so mag ist, dass ich innerhalb kürzester Zeit ein komplettes Workout haben kann. Ich bin absolut beeindruckt, wie gezielt man mit dem Gerät Muskeln trainieren und gleichzeitig seine Beweglichkeit verbessern kann. Es fühlt sich einfach gut an."

Hillary Swank, Oscar®-Preisträgerin, Schauspielerin

KURZES TRAINING - GROSSER ERFOLG



- Fettverbrennung wird verbessert
- Durchblutung wird optimiert
- Tiefer liegende Muskeln wie Beckenboden- und Wirbelsäulenmuskulatur werden trainiert
- Steigerung der Muskelkraft
- Verbesserte Beweglichkeit
- Positive Einflussnahme auf Cellulite
- Förderung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Koordination
- Konditionssteigerung (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination)
- Vorbeugung oder Bekämpfung von Rückenschmerzen
- Intensives Wohlbefinden

WIE FUNKTIONIERT POWER-PLATE®?

Power-Plate® ist eine dreidimensional vibrierende Platte. Die intensiven, angenehmen Vibrationen erzeugen kleinste Richtungsänderungen, auf die unser Körper über Reflexe mit Muskelanspannungen reagiert, ohne dass die Person sich hierfür anstrengen muss. Es kommt zu einer verbesserten Durchblutung. Muskeln werden kräftiger, sogar Muskelgruppen wie Beckenboden-, Wirbelsäulen- und Gesichtsmuskulatur. Das Vibrations-training lockert die Muskeln, was zu einer besseren Beweglichkeit führt.

VORTEILE

- _ Nicht anstrengend
- _ Nicht schweisstreibend
- _ Nicht belastend für Bewegungsapparat
- _ 10 Min. Vibrationstraining entsprechen 1 ½ Stunden Krafttraining
- _ Zeitsparend: Eine Trainingseinheit dauert lediglich 15 - 20 Minuten

WER PROFITIERT

- _Nichtsportler
- _Sportler und Spitzensportler
- _Übergewichtige
- _Seniorinnen und Senioren
- _Personen mit Cellulite

Es gibt wenige Kontraindikationen. Beauty Center Bern überprüft vor dem ersten Training kostenlos, ob das Vibrationstraining für Sie möglich und geeignet ist.

VORTEILE DES POWER-PLATE® TRAININGS IM BEAUTY CENTER BERN

_Beim Power-Plate® Training müssen zwingend einige Prinzipien beachtet werden, damit das Training den gewünschten Erfolg bringt. Falsches Training kann wirkungslos bleiben oder auf den Körper unliebsame Auswirkungen haben. **Deshalb werden Sie im Beauty Center Bern mind. 10-mal einzeln betreut durch unsere zertifizierten Power-Plate® Instruktorinnen - zu Ihrer Sicherheit und um das Optimum heraus zu holen.**

_Bei uns trainieren Sie auf dem Original!

_Wir reservieren Ihnen jeweils 30 Minuten für Ihr individuelles Training in einem separaten Trainingsraum.

_Im Herzen von Bern trainieren Sie von Montag bis Samstag von 7.30 bis 20.30 Uhr.

PREISE

Individuell betreute Einzeltrainings (Personal Training mit Power Plate)

_Schnuppertraining	gratis
_Einzelnes Training	CHF 39
_10er - Abonnement	CHF 360

Unbetreute Trainings

Nach angemessener Einführung und Eignung (mindestens 10 betreute Trainings) möglich:

_10er - Abonnement	CHF 230
_6 Monats - Abonnement	CHF 590
_1 Jahres - Abonnement (für nur CHF 15 pro Woche!)	CHF 780

Spartipp:

Trainieren zu zweit (Paare, Freundinnen, Bürokolleginnen, ...) - gemeinsam geht's einfacher. Bei gleichzeitigem Abschluss auf 6 Monats- und Jahresabonnemente erhalten Sie je 10%.

TERMINE

Rufen Sie uns an, wir reservieren Ihnen gerne Ihren Termin: Telefon 031 311 30 18

Beauty Center Bern

Manuela Burkhard - Inhaberin

Marktgasse 18 - 3011 Bern

033 311 30 18

www.beautycenterbern.ch

"Nach nur 13 Trainingssitzungen habe ich fast fünf Kilo abgenommen. Und was noch wichtiger ist: Meine Lebensqualität hat sich verbessert, da meine Ischiasbeschwerden, die ich jahrelang hatte, abgenommen haben."

Monika K., Power Plate®-Nutzerin



Aktuelles Angebot unter www.deindeal.ch