

SPEED-FIT

Der schnellste Weg zur Topfigur.



SPEED-FIT: Revolutionäres Fitness-System macht Berliner schlank und fit

Mehr Muskeln! Weniger Gewicht! Sich wohlfühlen! Solch leicht formulierte Ziele lassen sich oft schwer umsetzen. Meist mangelt es an der verfügbaren Zeit fürs Fitnessstudio oder am eigenen Durchhaltewillen für das regelmäßige Training im Alltag.

SPEED-FIT: Der schnellste Weg zur Topfigur in Berlin!

Die SPEED-FIT Clubs in Berlin Mitte und in Berlin Tegel bieten eine neuartige Trainingsvariante an, die es nicht nur Berufstätigen leicht macht, schnell fit zu werden und etwas für die eigene Gesund-

heit zu tun. Mit SPEED-FIT werden sämtliche Muskelgruppen mittels Elektroimpulsen stimuliert. Eine Trainingseinheit dauert lediglich 15 Minuten. In dieser Zeit erfolgt alle fünf Sekunden ein Impuls, welcher alle Muskelgruppen stimuliert und auch tiefer gelegene Muskeln erreicht, die mit normalen Fitnessgeräten gar nicht oder nur schwer angesprochen werden können. Zwei Trainingseinheiten von 15 Minuten pro Woche sind völlig ausreichend, wobei eine Trainingseinheit etwa 20 bis 30 Stunden Training mit herkömmlichen Methoden entspricht.

Was ist SPEED-FIT genau?

Das Training findet am sogenannten **SPEEDtrainer** statt - ein

Gerät, welches Elektroimpulse erzeugt und diese mithilfe einer speziellen Trainingsausrüstung auf den Körper überträgt. Die Trainingsausrüstung wird auf die spezielle, befeuchtete Trainingskleidung angelegt und garantiert so optimale Muskelkontraktionen. Durch das sehr gut geschulte Fachpersonal wird die Trainingsausrüstung individuell an den jeweiligen Körper angepasst.

Bevor das erste Training startet, werden die persönlichen Werte erfasst, um die aktuelle körperliche Verfassung zu analysieren und den Fortschritt des Trainings dokumentieren zu können. Das alles erfolgt über ein Körperanalysegerät, bei dem neben dem Gewicht auch der prozentuale Wasser-, Fett- und Muskelanteil im Körper festgestellt und ausgewertet wird. Und schon kann das **SPEEDtraining** beginnen.

Durch das kurze und intensive **SPEEDtraining** hat jeder die Möglichkeit, egal wie voll der Terminkalender ist, sein Training zu absolvieren. 15 Minuten lassen sich auch leicht in der Mittagspause oder zwischen den Terminen unterbringen. Und der Clou: Das Mitschleppen einer Sporttasche ist nicht notwendig. **SPEED-FIT** stellt auf Wunsch sämtliche Trainingsutensilien und Handtücher zur Verfügung und erleichtert so die Tagesplanung.

Nicht nur Männersache!

Das Training mit **SPEED-FIT** ermöglicht neben dem Muskelaufbau und der Gewichtsreduktion auch weitere Vorteile für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden: die Haut wird straffer, Fett abgebaut und Cellulitis reduziert. Darüber hinaus können Beschwerden, wie Verspannungen, vermindert werden bzw. verschwinden gänzlich. Das **SPEEDtraining** ist gelenkschonend und ideal, um Rückenbeschwerden entgegenzuwirken. Auch muskuläre Dysbalancen können mithilfe von **SPEED-FIT** ausgeglichen und dadurch die Körperhaltung verbessert werden. Das optimiert nicht nur den eigenen Gesundheitszustand, sondern steigert auch die Lebenslust und stärkt das Selbstvertrauen.

Wissenschaftlich fundiert!

Studien der Sportwissenschaftlichen Universität Bayreuth und der Sporthochschule Köln belegen die Erfolge, welche mit dem ganzheitlichen **SPEEDtraining** erreicht werden können. Die Leistungsfähigkeit wird nachweislich erheblich gesteigert, der Körper geformt und gestrafft.

■ Marina S. (51)



„Ich habe von SPEED-FIT aus dem Fernsehen erfahren und mich sofort dazu entschlossen, da alle vorangegangenen Bemühungen um eine Gewichtsreduktion und gesündere Lebensweise an den üblichen Ausreden gescheitert sind - u.a. keine Zeit. Vor 10 Monaten habe ich mit dem Training begonnen und zwar immer in meiner Mittagspause (optimal)! 4 Monate später habe ich auch mit SPEED-SLIM begonnen und habe in ca. 10 Wochen 12 kg abgenommen. Das sind 3 Kleidergrößen weniger und ich fühle mich absolut fit. Das Gleiche habe ich schon 3 Kollegen empfohlen und diese haben die gleichen Erfolge erzielt.“

■ Günter S. (70)



„Ich habe in 10 Wochen Training in Kombination mit einer Ernährungsumstellung circa 13 Kilo Gewicht verloren. Ich war Diabetiker und habe jeden Tag 40 Einheiten gespritzt. Mittlerweile brauche ich kein Insulin mehr und bin quasi geheilt. Mein Blutdruck hat sich wesentlich verbessert, zum Positiven, und auch meine alte Garderobe passt wieder. Im Ganzen bin ich sehr zufrieden, das Personal ist freundlich und die Betreuung sehr gut.“

■ Daniela H. (30)



„Ich bin seit 10 Monaten bei SPEED-FIT und habe seitdem rund 10 Kilo abgenommen. Mein Bindegewebe ist wesentlich straffer und fester geworden. Der ideale Sportausgleich, wenn man kaum Zeit hat und trotzdem etwas für den Körper tun möchte.“

■ Bernward S. (48)



„Ich hatte sehr große Probleme mit meinem Rücken und bereits eine OP an meiner Bandscheibe. SPEED-FIT bewirkt einen raschen Muskelzuwachs, besonders im Rücken- und Rumpfbereich. Meine Rumpfmuskulatur stabilisiert nun die Wirbelsäule. Ich spiele endlich wieder Tennis und fahre Ski. Ein herzliches Dankeschön ans SPEED-FIT Team.“

Weitere Informationen finden Sie unter www.SPEED-FIT.de oder erhalten Sie persönlich in den SPEED-FIT Clubs.

SPEED-FIT Club Berlin - Mitte (Friedrichstraße)
Albrechtstraße 12 (direkt am Bahnhof Friedrichstraße)
10117 Berlin, Telefon: 030 - 280 44 770

SPEED-FIT Club Berlin - Tegel (Schloßstraße)
Schloßstraße 5 (direkt am U-Bahnhof Alt-Tegel)
13507 Berlin, Telefon: 030 - 43 60 46 46