



Speed-Fit

The same procedure as every year. Wer kennt das nicht? Nach dem übermäßigen Genuss von Plätzchen, Schokoweihnachtsmännern und Gänsebraten kneifen die Hosen nach den Feiertagen doch schon mal. Kein Problem, denken wir, pünktlich zur Bikinisaison nehmen wir die fünf überflüssigen Kilos schon wieder ab. Ein typischer Vorsatz fürs neue Jahr also. Aber wir alle wissen ja, was mit guten Vorsätzen passiert. Nach einer Woche Grünfutter und einem kläglichen Versuch, uns zum Joggen zu motivieren, schwenken wir die weiße Fahne und kapitulieren. Doch nun gibt es die Lösung, wie wir doch noch unkompliziert eine gute Figur beim nächsten Strandurlaub machen: Workout à la Speed-Fit.

Am 16. Dezember eröffnete der erste Speed-Fit Club in Berlin, direkt am Bahnhof Friedrichstraße. „Mehr Zeit, gut auszusehen“ lautet hier die Devise. Das neue Konzept berücksichtigt die Tatsache, dass wir alle im Alltag nicht so viel Zeit haben, um jeden zweiten Tag für drei Stunden ins Fitnessstudio zu gehen und an den Folter-Geräten zu schwitzen. Speed-Fit macht sich ein EMS-Gerät zunutze, das mit elektrischen Impulsen arbeitet. Dieses Ganzkörpertraining beansprucht quasi alle Muskelgruppen gleichzeitig, auch diejenigen, die sonst nur schwer erreichbar sind. Dadurch wird der Stoffwechsel angekurbelt – die Pfunde purzeln. Die Zeitersparnis ist ein besonderer Vorteil: Eine Behandlung dauert 15 Minuten und erzielt den gleichen Effekt, wie man ihn sonst erst nach einigen Trainingseinheiten erreicht. So kann man sehr flexibel sein und schnell mal zwischendurch was für seinen Körper tun. Doch nicht nur optische Verbesserungen wie Gewichtsabnahme, Muskelaufbau und -definition werden erzielt, auch Verspannungen und Rückenschmerzen kann mit dieser Methode der Garaus gemacht werden. ■ sm

[030] verlost 5 Probetrainings bei Speed-Fit! Schickt eine E-Mail mit eurem Namen, Alter, Adresse und dem Stichwort „Speed-Fit“ an verlosung@berlin030.de

Speed-Fit
Albrechtstraße 12, Mitte
www.speed-fit.de

[030]

Das aktuelle

Nightlifeprogramm

im Netz unter:

www.berlin030.de