

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir begrüßen Sie zu Ihrer ersten EMS Trainingsstunde. Dieses Training ist die wohl revolutionärste aller bekannten Trainingsformen. Es trainiert alle Ihre Muskeln zugleich und in höchster Effektivität.

So können schnell außergewöhnliche Ergebnisse realisiert werden, die nur durch jahrelanges, hartes und konsequentes Training erzielbar wären. Sie gewinnen eine Vielzahl sehr positiver Effekte, die weit über normale Trainingsresultate und deren Empfindungen hinausgehen werden.

So außergewöhnlich wie die kurzen Trainingseinheiten und deren Ergebnisse, sind auch die Maßnahmen zur Vorbereitung. Diese sollten Sie gewissenhaft befolgen, um bestmögliche Ergebnisse für sich zu erzielen.

Ernährung

Vor Trainingsbeginn

- nicht mit nüchternem Magen trainieren. Daher ca. 1 bis 2 Std. vorher eine kleine Mahlzeit (möglichst kohlenhydratreich) einnehmen.
- ca. 30 Minuten vorher stilles Wasser trinken
- unmittelbar vor dem Training ist ein spezielles Energiegetränk empfehlenswert

Nach dem Training

- unmittelbar nach dem Training ist ein hochwertiges Eiweißgetränk empfehlenswert

Was Sie mitbringen sollten

- Handtuch, falls Sie danach duschen wollen
- Dusche und Kosmetikartikel sind vorhanden
- Trainingsanzüge können gekauft oder geliehen werden

*Turbo Training - Turbo Service - Turbo Preis –
Wir machen dich turbo fit in 22 Minuten pro Monat*