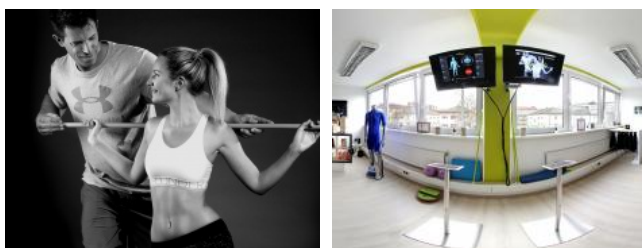


ALIVE 656 INNSBRUCK



KABELLOSES EMS TRAININGSKONZEPT

EMS Training bei ALIVE656 in Innsbruck ist von jung bis alt, von fit bis unfit, für Frauen und Männer, für Rückenschmerzen und Figurwünsche, und von 18 Jahren bis ins hohe Alter geeignet. Unser innovatives kabelloses EMS Trainingskonzept stärkt den Rücken und schützt die Wirbelsäule, reduziert Cellulite und „Reiterhosen“, beugt Rückenprobleme gezielt vor, stärkt den Beckenboden und wirkt muskulären Dysbalancen entgegen. Außerdem steigert Personal Coaching mit ALIVE 656 die Leistungsfähigkeit in Sport und Alltag, löst Verspannungen und hält fit bis ins hohe Alter.

Ihr ALIVE 656 Personal Coach betreut Sie individuell, ganzheitlich und motivierend – und nimmt sich Zeit für Ihre Wünsche und Ziele. Nach dem persönlichen Erstgespräch lernen Sie unser innovatives und kabelloses EMS-Training kennen. Ihr Personal Coach stimmt dabei Übungen aus dem Functional Training (Power, Balance, Fitness) individuell auf Sie ab und konzentriert sich während dem Training ganz auf Sie und die Ausführung Ihrer Übungen. ALIVE 656 Innsbruck nutzt die neueste kabellose EMS Geräte Technologie – bei uns trainieren Sie völlig kabellos. Für einen Trainingstermin müssen Sie nur 20 Minuten einplanen und dies einmal pro Woche.

Neben unsere effektiven und ganzheitlichen ALIVE 656 Trainingskonzepten, stehen Ihnen mit Körperzusammensetzungsmessungen, Ernährungsberatung und Lifestylecoaching auch weitere attraktive Angebote zur Verfügung.

ALIVE 656 INNSBRUCK

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 16 x kabelloses EMS Training mit Personal Coaching
- 1 x Kennenlerntraining mit intensiv-Gespräch über Trainingsziele / Pläne (ca. 60 Minuten)
- 1 x Körperzusammensetzungsmessung
- Beratung & Coaching zum Thema Ernährung
- Beratung & Coaching zum Thema Gewichtsmanagement
- Beratung & Coaching zum Thema Rückenprobleme

 fitness room

 sports medicine

ADRESS

Egger-Lienz-Straße 130
6020 Innsbruck
Austria
<http://www.ems-innsbruck.at>