

BEST FITNESS & THERAPIE GRAZ



ALLES BLEIBT BESSER

Unser Ziel ist es, beste Ausstattung, beste Betreuung und Nähe zum Kunden in einer familiären Atmosphäre anzubieten. Wir möchten in Zukunft mit sinnvollen und einfachen Methoden individuell auf die Trainingsziele und Bedürfnisse unserer Kunden eingehen, damit sie spielerisch und doch konsequent ihr gewünschtes Ergebnis erreichen.

BEST FITNESS & THERAPIE GRAZ


IHR LEISTUNGSANGEBOT


- 6 Monate Vollmitgliedschaft inklusive 4 Einheiten-Slim-Laser & Slim-Body
- **BEST Fitness – Gesundheits-Monitoring**
- EKG – Risikoanalyse, HRV - Messung, Bestimmung der Trainingsherzfrequenzen
- Ermittlung des Fitnesszustandes, Ermittlung des Cardio Stress Index
- Körperzellanalyse und Körperwasserbestimmung,
- Körperfettmessung
- Isokinetische Kraftmessungen für die Muskulatur
- Bestimmung von muskulären Dysbalancen und Asymmetrien
- **BEST Fitness – Erfolgcoaching (6 Monate)**
- Trainingsplanung (Periodisierung) und Steuerung
- Professionelle Einschulung an den Fitnessgeräten
- Regelmäßige Kraftmessungen
- Kontrolle des Trainingsfortschrittes
- Änderung der Trainingsmethoden
- Persönliche Fitness-App zur Trainingskontrolle auf Handy und PC
- Permanente automatisierte Trainingsweiterung
- **BEST Fitness – Stoffwechsel und Kraftzirkel (eGym)**
- Inklusive Trainingssteuerung mittels der eGym-App –
- Automatische Geräteeinstellungen
- permanente Kontrolle der Bewegungsqualität mittels Bio Feedback
- Keine Wartezeiten an den Geräten
- Regelmäßige Trainingsanpassungen
- **Rücken- und Gelenkstabilisation:**
- Rücken- und Gelenkstabilisationstraining, hochwirksames funktionelles Training, ideal zum rehabilitativen Aufbau der Muskulatur, Gleichgewichtstraining
- Fle-xx© Mobilisation und Muskellängenwachstum
- Segmentale Stabilisation der Wirbelsäule
- Wirbelsäulenkurs in der Kleingruppe
- Massage im Haus
- Facharztkooperationen
- **Umfangreiches Kursprogramm:**
- Inklusive Yoga, Zumba, Pilates, Spinning, Physiofit, Gesunder Rücken, 50+ Training
- **SAUNANUTZUNG inklusive** (Nur in Graz und Mistelbach)
- **KOSTENLOSE EXTRAS:**
- **Slim-Laser-Therapie – Problemzonenbehandlung** (4 Einheiten à 15 min) kostenlos (statt 199 Euro), fördert den Fettabbau genau dort, wo es stört. Je nach Körperzone sind bis zu 15 cm Umfangverlust mit 4 Behandlungen möglich
- **Slim Body® - Bauchumfangreduktion** (4 Einheiten à 30min) kostenlos (statt 49,90)
- Neueste Infrarot Tiefenwärmetechnologie, bis zu 10 cm Bauchumfangverlust in 4 Wochen
- **MASSAGE & PHYSIOENERGETIK** – Behandlung (1 Einheit 30min) kostenlos
- Aufzahlung auf 50 min € 30,-
- **EMS – Elektro-Muskel-Stimulationstraining** (1 Testeinheit 15min) um € 15,-
- Training in Rekordzeit – nur 15 Minuten Zeitaufwand / Woche, Verbessert die Muskelspannung und das Hautbild, stärkt den Rücken inklusive der tiefliegenden Muskulatur, ihr persönlicher EMS Coach motiviert und korrigiert sie während des Trainings (Nur in Graz und Mistelbach)
- **-10% PARTNER-RABATT:** Auf alle nichtreduzierten Tarife, denn Training zu zweit macht mehr Spaß!

DONAUAKTIV

TRAINING



 special offers for women

 sports medicine

W wellness area

ADRESS

Abstallerstraße 18
8053 Graz
Austria
<http://www.bestfitness.at>
