

## FITFAM HEALTH & FITNESS



### KOMM IN DEINE KRAFT

FITFAM ist ein Fitnessstudio der neuen Zeit. Es trainiert Körper, Geist und Seele. „Hier stehen viele moderne Geräte und, wenn man hereinkommt, wirkt es wie ein klassisches Fitnessstudio. Aber FITFAM ist mehr. Es ist gesunder Lifestyle für wache Menschen.“ Gesunder Lifestyle, das ist für FITFAM-Gründer Christoph Haider die Fitness von Körper, Geist und Seele gleichermaßen. „Es geht darum, in die Kraft zu kommen auf vielerlei Art“, sagt Ehefrau und FITFAM-Mitbegründerin Anita Haider.

So bietet das Studio zum Einstieg einen Fitness-Check. Vor allem der Milon Zirkel, ein nur 35 Minuten dauerndes Training für den ganzen Körper, hat sich bewährt. Begleitend gibt es Ernährungsberatung, Physiotherapie und den ungewöhnlichen Pelvi Power, ein Gerät, mit dem man den Beckenboden trainieren kann. Das hilft u.a. bei Rückenschmerzen oder altersbedingt nachlassender Libido.

### FITFAM HEALTH & FITNESS

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 6 Monate Mitgliedschaft
- Klimatisierte Fitnessräume
- 2 Stunden Personal-Training (Ernährungs- oder Trainingsplan von 1 Stunde)
- Milon-Trainingseinweisung
- Trainingseinweisung- und Betreuung (inkl. alle 20 Trainingseinheiten einen neuen Trainingsplan)
- 1 x PelviPower
- **ODER**
- 20er Block PelviPower

#### ADRESS

Arthur-Krupp-Straße 1  
3300 Amstetten  
Austria  
<http://www.fitfam.life>