

Body&motion – innovativ!

Bewegungsmangel, oftmals infolge Zeitmangel, beeinträchtigt das biologische Gleichgewicht des Körpers. Bei Body&motion in St. Veit wird mit dem Body-Transformer ein wirksames effizientes Training durchgeführt, das sich von den in anderen Fitnesscentren angebotenen Trainingseinheiten wesentlich unterscheidet.

Während übliches Training in der Regel nur einzelne Muskeln oder Muskelgruppen erfasst, werden beim Body-Transformer-Training alle Muskelgruppen gleichzeitig, besonders zeitsparend und hochwirksam trainiert. Das Training mit dem Body-Transformer erreicht auch die kleinen, kurzen Muskeln des Rückens und die tiefe Muskulatur des Beckenbodens, die durch ein herkömmliches Krafttraining nur schwer erreicht werden können. Dieses trägt erheblich zur Wirksamkeit dieses Ganzkörpertrainings und insbesondere auch zur Reduzierung von Rücken- und Kontinenzbeschwerden bei. Es gelingt beinahe alle Muskeln gleichzeitig zu trainieren und dadurch muskuläre Disbalancen auszugleichen. Zum Erreichen optimaler Ziele berechnet man eine Trainingsdauer von zirka 15 bis 20

Minuten bei mittlerer bis stärkerer Trainingsintensität. Ein ebenso wesentlicher Punkt ist die persönliche Betreuung des Kunden während der gesamten Trainingseinheit, was in anderen Instituten kaum möglich ist, weiß Mag. Werner Sturm, selbst Trai-

ner, aus seiner langjährigen Erfahrung in der Fitnessbranche. Den Erstkontakt mit dem Body Transformer hatte Sturm während seiner REHA-Trainerausbildung. In Österreich stehen insgesamt nur vier Geräte zur Verfügung, zwei davon befinden sich bei Body&motion in St. Veit. Ebenso für das Training stehen Christian Weiss als Personaltrainer und Studioleiter, sowie Frau Mag. Donata Sturm als psychologische Betreuerin und Trainerin zur Verfügung.



Andrea Obersteiner, Trainer Werner Sturm und Angeliker Rindler am Body-Transformer



Body&motion St. Veit
W&S Weiß&Sturm Wellness
und Sports Dienstleistung und
Beratungs OEG

9300 St. Veit – Kirchgasse 10
Telefon: 04212-33047
e-mail: office@bodyandmotion.at

Öffnungszeiten:
Mo, Do, Fr: 9–12.30 und 14–21 Uhr
Di: 14–21 Uhr,
Mi: 9–12,30 und 16–21 Uhr