

Achtung: Sommer-Countdown läuft

4-Stunden-Fettverbrennung ist kein Märchen, sondern wird Realität, wenn die Muskulatur des Körpers richtig arbeitet und dies über eine angepasste Ernährung unterstützt wird. Je genauer man den tatsächlichen Kalorienverbrauch und die tatsächliche Zufuhr bestimmen kann, desto leichter werden die Ziele erreicht. BODY&motion bietet, einzigartig in Kärnten, die Möglichkeit, den Kalorienbedarf genau zu bestimmen. Mit dem s.g. BODY-Media-Band, welches einen gewissen Zeitraum am Oberarm (ca. drei Tage) getragen wird, erhält man eine genaue

Aussage über die verbrauchten Kalorien. Mit einer speziellen Ernährungsanalyse wird nicht nur die Kalorienzufuhr, sondern auch die Zusammensetzung der Nahrungszufuhr analysiert. Somit kann ein individueller Plan erstellt werden, der je nach Bedürfnissen und Gewohnheiten abgestimmt wird. Kombiniert mit dem LipoCrusher-System wird Abnehmen so kinderleicht.

TIPP: BODY&motion's-8-Wochen Summer-Count-Down-Kurs, Ernährungsanalyse, BODY-Media-Band, Ernährungsanpassung und Stoffwechselaktivierung über spezielle Trainingstechnologien, die max. 2 x 20 Minuten Zeit pro Woche in Anspruch nehmen, lässt die Pfunde schmelzen.



Mag. Werner Sturm.



Kirchgasse 10
9300 St. Veit/Glan
Telefon 04212/ 33 0 47
info@bodyandmotion.at

Muskelzauber für Ungeduldige ab April nun auch in Viktring

BODY&motion, das erste BODY Balance Institut Kärntens, nutzt konsequent die Intelligenz der Muskulatur. Schon seit Frühling 2006 betreut das Institut in St. Veit/Glan zahlreiche Kunden auf innovativen Wegen. Effizientes Ganzkörpertraining und individuelle Beratung stehen auf dem Tagesprogramm. Ziel: Immer das optimalste für den Kunden erreichen, den Einzelnen aber auch zur Eigenverantwortung „erziehen“ und dies in einer Zeitspanne von nur maximal 30 Minuten pro Einheit. Egal, ob Rückenprobleme, Leistungssteigerung für Sportler oder „einfach nur“ Abnehmen. Mit außergewöhnlichen Technologien werden bei BODY&motion auch außergewöhnliche Erfolge erzielt. Ab April 2008 wird das Angebot wieder erweitert. Das s.g. BODY-Media-Sense-Wear-Band hilft gezieltes Abnehmen zu erleichtern und rundet das System, bestehend aus Ernährungsanalyse, Ernährungsplan und Training, ab und hilft weiters bei der effizienten Betreuung von leistungsorientierten Sportlern.

Weiteres Highlight

Mitte April öffnet ein neues Institut in Klagenfurt, Ortsteil Viktring,

seine Pforten. Auch in Viktring sorgen diplomierte Gesundheits- & Wellnesstrainer, Fitnessbetreuer, Reha- & Rückentrainer sowie Ernährungsberater und auch eine diätisch geprüfte Köchin für optimale Beratung und Betreuung. Herausragende Technologien wie der hocheffiziente BODY-Transformer, ein Ganzkörpertrainingsgerät, welches in 20 Minuten die 15-fache Effektivität eines herkömmlichen Gerätetrainings erreicht – dies ohne Gelenks- und Rückenbelastung-, oder die s.g. MFT Coordination Line, welche die Balance des Körpers misst und trainiert, bzw. ein patentiertes 3-D-Training zur Verbesserung der Rumpfstabilität namens Kinesis werden angeboten. Auch in Viktring legen die Personaltrainer das Hauptaugenmerk auf die stabilisierende Wirkung der Muskulatur, also die muskuläre Balance des Körpers, um sowohl beim Thema Abnehmen als auch bei den Themen Fit im Job, Gesundheitsprävention für die Generation 35+, Spitzen- und Breitensport die bestmögliche Grundvoraussetzung herstellen zu können. Nähere Informationen finden Sie unter www.bodyandmotion.at