

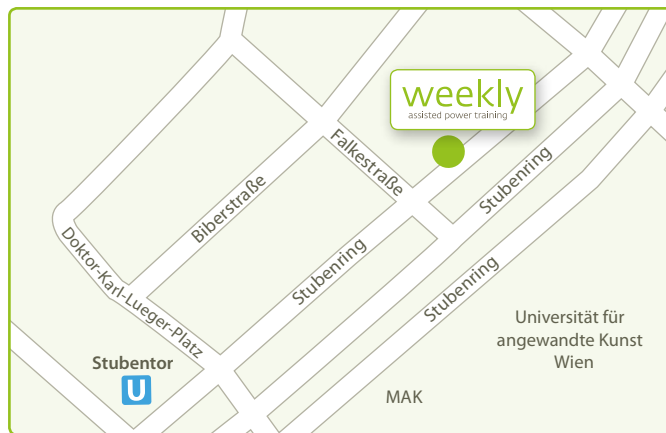
„Kraft ist die Basis für ein aktives Leben. Deshalb möchte ich mit Weekly Ihren Körper kräftigen und mehr Bewusstsein für dieses wertvolle Instrument schaffen. Für genug Kraft in allen Lebenslagen und Freude am Leben.“

**Mag. Christian Rabitsch**

Inhaber und Geschäftsführer von Weekly

## Weekly zum Stubenring.

Haben Sie Fragen zu unserem smarten Krafttraining oder möchten Sie einen Termin vereinbaren? Dann setzen Sie sich doch mit uns in Verbindung!



**Weekly Assisted Power Training**, Stubenring, 18/4, 1010 Wien  
Telefon 01 5121043, mail@weekly-powertraining.at  
[www.weekly-powertraining.at](http://www.weekly-powertraining.at)

Gleich online einen **kostenlosen und unverbindlichen Informationstermin** buchen:

[www.weekly-powertraining.at/informationstermin](http://www.weekly-powertraining.at/informationstermin)

# weekly

assisted power training

Smartes Krafttraining für mehr Wohlbefinden im Alltag und der sportlichen Freizeit.



nur  
**30 Min.**  
pro Woche

Ob Familienausflug, Radrennen, Klettertour oder einfach ein Nachmittag mit Ihren Freunden, Kindern oder Enkeln – nur wenn unser Körper gesund, schmerzfrei und leistungsfähig ist, können wir uns den schönen, angenehmen und herausfordernden Dingen des Lebens zuwenden und diese genießen. Um die zahlreichen Aufgaben des alltäglichen Lebens zu meistern, braucht es vor allem eines: (Lebens-) Kraft.

## 30 Minuten gezieltes Krafttraining pro Woche für mehr Kraft in allen Lebenslagen – das ist die Devise von Weekly.



In diesem Sinne bieten wir sportwissenschaftlich erforshtes, assistiertes Krafttraining, welches Ihre Leistungsfähigkeit steigert und eine solide Basis für ein aktives Leben sowie die Ausübung unterschiedlichster Sportarten bildet. Ein trainiertes Muskelkorsett gibt Kraft für den Alltag, schützt vor Verletzungen, stützt die

Gelenke und hilft im Verletzungsfall durch schnellere Regeneration. Dank hoher Trainingsintensität sind 30 Minuten pro Woche ausreichend, um im Verhältnis zu regelmäßigem Besuch eines Fitness-Centers deutlich bessere Erfolge zu erzielen.

„Mehr Kraft für die intensive Zeit mit meinen Kindern“

Katherina Tesarova, Mutter aus Leidenschaft



## Mit Krafttraining bleiben Sie fit, gesund und attraktiv.

### Fit & leistungsfähig



**Fit durch den Alltag sowie besondere private und sportliche Herausforderungen meistern**

- Steigerung des persönlichen Leistungsniveaus
- Stärkung während und nach der Babypause
- Vorbereitung auf sportliche Herausforderungen
- Regeneration nach Verletzungen

### Gesund & schmerzfrei



**Zivilisationskrankheiten, Verspannungen und Rückenproblemen entgegenwirken**

- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Förderung der Beweglichkeit
- Vorbeugung von Verletzungen
- Prävention von Osteoporose und Diabetes

### Attraktiv & selbstbewusst



**Muskeln straffen sowie nachhaltig Gewicht reduzieren und halten**

- Verbesserung der Körperhaltung
- Straffung der Haut durch Muskelaufbau
- Gewichtsreduzierung und -stabilisierung

Mehr Informationen zu unserem gezielten Krafttraining für junge Erwachsene, Frauen, Berufstätige, Best Ager und Sportler finden Sie auf [www.weekly-powertraining.at](http://www.weekly-powertraining.at)



„30 Minuten pro Woche für mehr Kraft und Vitalität“

Karl-Heinz Fellingner, Finanzvorstand

## Smartes Krafttraining. Sie trainieren gezielt, effizient und mit Ihrem persönlichen Trainer!

### Gezielt trainieren

- Begleitet durch Ihren erfahrenen Personal Trainer
- Ihr Gesundheits- und Fitnesszustand sowie Ihre persönlichen Ziele als Basis
- Konzentriertes Arbeiten ohne fremde Blicke
- Hochwertige Trainingsgeräte
- Regelmäßige Kontrolle Ihrer Trainingsfortschritte
- Tipps für Bewegung und Fitness in Ihrem Alltag
- Ganzheitliche Betreuung durch unser Vital-Team auf Wunsch

### Zeit effizient nutzen

- Optimale Muskelbeanspruchung in nur 30 Minuten pro Woche
- 100% Verfügbarkeit der Geräte
- Optimierte Trainingszeit bei Top-Ergebnissen
- Services, die Ihnen das Training erleichtern (z. B. Terminerinnerung, Handtuchservice)

Und das alles bei **freier Terminwahl** und **einfacher Buchung online** oder direkt vor Ort nach dem Training.