

## Tipp!

### Gezielt trainieren

- Begleitet durch einen erfahrenen Personal Trainer
- Ihr Gesundheits- und Fitnesszustand sowie persönliche 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 ein 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 das Training erleichtern (zum Beispiel Terminerinnerung, Handtuchservice)
- Und das alles bei freier Terminwahl und einfacher Buchung online oder direkt vor Ort nach dem Training

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

# Smartes

# Krafttraining

**E**in gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Wissen wir natürlich. Und auch, dass regelmäßige Bewegung uns bis ins hohe Alter aktiv und vital hält. Wäre da nicht der innere Schweinehund, der uns lieber mit dem Aufzug fahren, als Treppen steigen lässt. Der uns sagt: 3x pro Woche im Fitnesscenter schwitzen, mühsam! Aber halt. Was wäre, wenn wir bloß 30 Minuten pro Woche in aktives Krafttraining investieren müssten? Moderne Geräte, persönliche Begleitung durch einen Trainer und individuell angepasste Übungen. Das Smarte Training wird ihnen gefallen. Neugierig?

Das Leben des modernen Menschen bietet immer weniger Möglichkeiten zur natürlichen physischen Muskelarbeit und somit zur Kräftigung des Körpers. Es fehlt uns an physischem Widerstand. Die Konsequenz: unser biologisches System passt sich dieser „Unterforderung“ an und baut Muskelmasse ab. Die Folgen davon reichen von einfachen Verspannungen bis

hin zu ernsthaften Zivilisationskrankheiten wie Arthritis oder Bandscheibenvorfall. Rückenschmerzen beruhen in rund 80% der Fälle auf einer geschwächten Muskulatur. So ist unsere Lebensqualität stark in Mitleidenschaft gezogen.

Mit nur 30 Minuten smartem Krafttraining pro Woche beugen wir solchen Zivilisationskrankheiten aktiv vor und lindern bestehende Schmerzen. Zudem wirkt sich korrekt ausgeführtes Krafttraining positiv auf den Knochen-, Zucker- und Fettstoffwechsel aus. Das ist ganz wesentlich bei der Prävention und Therapie von Osteoporose- und Diabetes, hilft beim Abnehmen und leistet einen wertvollen Beitrag zum Erhalt unserer Gesundheit.

Gezieltes Krafttraining steigert zudem Ihre Leistungsfähigkeit und bildet somit eine solide Basis für ein aktives Leben und die Ausübung unterschiedlicher Sportarten. Ein trainiertes Muskelkorsett gibt Kraft für den Alltag, schützt vor Verletzungen, stützt die Gelenke und fördert im Verletzungsfall eine rasche Regeneration.