



CASTELLANOS
TECHNO FITNESS

Zusammenfassung des Ablaufes des Trainings EMS

1. Besprechung und definition des Zieles
2. Gesundheitshinweise & Abklärungen
3. Erklärang des Ablaufes des Training
4. Vorbereitung mit eigene spezielle EMS bekleidung (Funktionelle Unterwäsche FU) Einmalige Kostenpflichtig CHF 50.-
5. Für die Leitung der Elektrostimulation des AQ2 Gerät zu den Körper muss die FU gefeuchtet werden mit hilfe des Trainer und einen Spray mit Wasser.
6. Weste wird angezogen
7. Definition des Trainingsprogramm
8. Training kann starten (ca.22 Minuten)

** Bitte Wasserflasche und Schweisstuch mitnehmen

Preisliste EMS Training AQ2 - Personal Training

Probetraining	CHF 55.-
Einzeltraining	CHF 65.-
5er Abo	CHF 300.-
10er Abo	CHF 575.-

STANDORTE

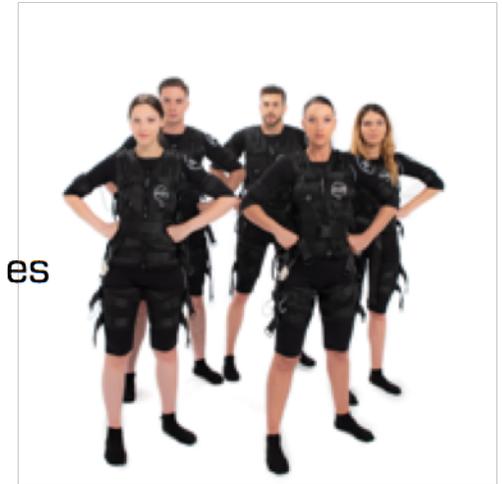
WINTERTHUR ZH & RHEINAU ZH

Termine bei Andy +41 (0)78 883 2990

andy@ak-tennis.ch - mehr infos unter ak-tennis.ch

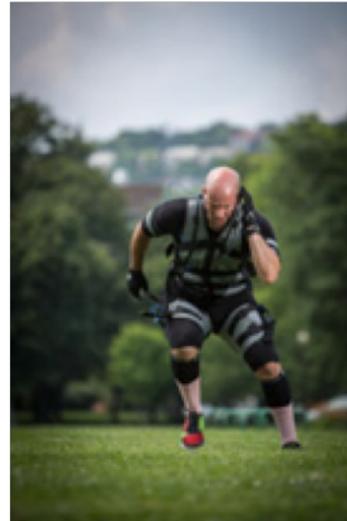
EMS AQ2 ELECTRIC MUSCLE STIMULATION

„Ganzkörper - EMS
Ist die mächtigste
Trainingsmethode, die es
zur Zeit gibt.“



Ausdauer | Kraft | Muskelaufbau
Beweglichkeit | Gesundheit

ENERGIE ERLEBEN



Und am Ende einfach mit einem guten Gefühl nach Hause gehen!
Neue Leistungsebenen erreichen, den eigenen Körper Erkunden, sich gut fühlen, attraktiv aussehen - dafür stehen die **high-tec Systeme von AQ2**.

Ihr neues Körpergefühl
Ihre individuellen Ziele und zeitsparend

Gezielter Muskelaufbau
Ausgleich muskulärer Dysbalancen
Gelenkschonend
Verbesserte Durchblutung
Körperfettreduktion
Strahlung der Haut und des Bindegewebes
Reduktion von Rückenschmerzen
Muskelverspannungen

Fitness & Sport
Schönheit & Wohlbefinden
Gesundheit & Prävention

INDOOR & OUTDOOR
DRAHTLOSE WESTE

STANDORTE

WINTERTHUR ZH & RHEINAU ZH

TERMINE BEI ANDY KUMMER 078 883 2990

andy@ak-tennis.ch - mehr infos unter ak-tennis.ch