

Galileo[®] Training

Gesundheit verbessern mit Galileo[®]

- ▶ Durch wissenschaftliche Studien belegt
- ▶ Besonders schonend für Herz-Kreislauf-System und Gelenke
- ▶ Durchblutungsfördernd
- ▶ Stoffwechsellanregend

Nervensystem

- ▶ Verbesserung der Kommunikation und Koordination

Muskelleistung

- ▶ Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft
- ▶ Beckenbodentraining
- ▶ Bodyforming

Herz-Kreislauf-System

- ▶ Längere Gehstrecke
- ▶ Verbesserung der Ausdauerleistung

Muskelfunktion

- ▶ Verbesserung der Muskelfunktion
- ▶ Lockerung und Stärkung der Rückenmuskulatur
- ▶ Verbesserung von Dehnfähigkeit und Flexibilität
- ▶ Muskellockerung

Knochen

- ▶ Positive Wirkung gestärkter Muskeln auf Knochen

Reduktion Sturzrisiko

- ▶ Gleichgewichts- und Koordinationstraining
- ▶ Muskelleistung und Ausdauer

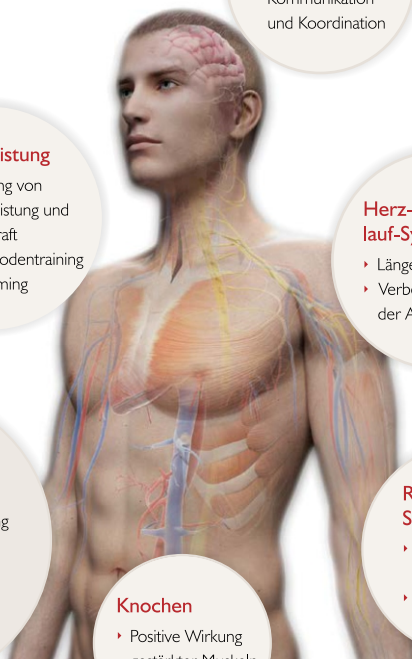


Bild: Fotolia

Fit In ...und Sie fühlen sich wohl

Heinrichruher Weg 111 • 03238 Finsterwalde
Tel.: 0049 (0)3531 704380 • www.fitin-finsterwalde.de