

## Nichts überzeugt mehr als ein Training!

Wir bieten Ihnen einen Fitnesszirkel,  
der ein zell-effizientes und gesundes  
Gesamtkörpertraining aller Muskel-  
und Alltagsgruppen ermöglicht.  
Der spezielle Movens Widerstandsgeber  
ermöglicht ein Trainingsgefühl wie im Wasser,  
sodass die Gelenke geschont werden.

## Ihre Vorteile auf einen Blick

- ▶ Schnell und einfach in nur 30 Minuten trainieren
- ▶ Dauerhaft sichtbare und spürbare Erfolge
- ▶ Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungstraining
- ▶ Mehr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit
- ▶ Motivationsanreiz durch Spaß am Gruppentraining
- ▶ Keine Einstellungen, keine komplizierten Pläne
- ▶ Individuell angepasstes Trainingskonzept
- ▶ Ein gesundes Training für jung und alt

Unser Konzept bringt Sie an Ihr Ziel!



Ein Trainingsgefühl  
wie im Wasser!

Das Movens- Zirkeltraining ist eine  
abwechslungsreiche Art zu trainieren,  
um maximale Trainingseffekte zu erzielen.  
Das Zirkeltraining kann gleichzeitig Kraft, Ausdauer,  
Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessern  
und ist ideal für alle, die rundum fitter werden möchten  
und dabei auch noch abschmecken wollen.

Vereinbaren Sie Ihr persönliches Probetraining.  
Wir sind gerne für Sie da!

Adresse & Öffnungszeiten Movens Zirkelstudio



Ein effektives Training  
von Anfang an!



**FIT IN 30  
MINUTEN**

Vereinbaren Sie jetzt  
Ihr persönliches,  
kostenloses und  
unverbindliches  
**Probetraining!**



Mehrere - die richtige Entscheidung!

Ein spezieller Widerstandscharakter der Trainingsgeräte ermöglicht ein einzigartiges Trainingsgefühl wie beim Schwimmen im Wasser, sodass die Gelenke geschont werden.

Dadurch ist der Einsatz auch für Gesundheits-, Alter- und Präventionstraining geeignet. Männer oder übergewichtige Menschen profitieren ebenfalls von dem gelenkschonenden Training ohne Verletzungsrisiko der Muskeln.

Durch die individuelle Trainingsanpassung ist der Diätenmarkt abnehmend ist und auch für Leistungssportler geeignet. Er bietet dann ein flexibles Kraft-, Ausdauer- und Rückentraining und ist durch seine Diätenfunktion ein modernes, zukunftsweisendes Trainingsgerät.

Ihr Schlüssel zum Wohlfühlen!



Movens - das ideale Training für:

- mehr Kraft und Ausdauer
- Stärkung der Körperkräfte
- Gelenke schonen werden
- Muskelaufbau
- Rückenförderung

**movens®**  
biodynamische  
therapie & trainingsgeräte

...ein individuelles Ganzkörpertraining  
in nur 30 Minuten!



**PRESS & BOW**  
Sorgt für einen kräftigen und geraden Rücken.

Benutzerfreundliche  
Chipkartensteuerung!



**ROMAN**  
Zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Haltung.

Abwechslungsreiche  
Trainingsmethoden!



**SPINMASTER**  
Trainiert die Muskeln für eine aufrechte Haltung.



individuell und  
persönlich!



**LEGMASTER**  
Stärkt die Muskeln mit einem mass. Effekt.



**LATINEX**  
Für einen flexibleren Schultergürtel und eine gute Kopfhaltung.

Schnell und  
einfach!



**ADDER**  
Für einen sicheren und federnden Gang.



**DOUBLEXY**  
Für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung.



**SPINADEME**  
Trainiert die Muskeln, die den Bandscheiben Halt geben.



**BICEPS**  
Gibt straffe Arme und einen kräftigen Griff.