

Präzise Körperanalyse mit dem INBODY 770

Mit den „InBody“-Geräten kann man die Zusammensetzung des Körpers analysieren – dazu gehören unter anderem die genaue Fett- und Muskelverteilung in den einzelnen Körpersegmenten (Rumpf, Arme, Beine), intra- und extrazelluläres Wasser (Ödeme) sowie Viszeralfett (Organfett). Beruhend auf einer Weiterentwicklung der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse (BIA) messen und bewerten die Systeme ohne den Einfluss empirischer Schätzwerte (wie Alter, Geschlecht) und erreichen dadurch eine hohe Genauigkeit und Reproduzierbarkeit der Messungen.



Die bei der Messung gewonnenen Daten bilden die Grundlage für uns um eine individuelle Empfehlung für die Trainings- und Ernährungsplanung auszusprechen.

Eckold, Julia 21 Jahre

„Als ich starke Rückenschmerzen bekam, musste ich handeln und meldete mich im Fit for Life an. Ich trainiere jetzt bereits seit 2 Jahren hier im Studio. Durch regelmäßiges Training verschwanden die Schmerzen und die Kilos wurden auch weniger. Anfang April habe ich am „My Line“ Programm „my intense Plus“ teilgenommen, um mehr über gesunde Lebensmittel und Zutaten zu erfahren. Die Skepsis zu Beginn war groß. Doch nach den acht Wochen hatte ich nicht nur einen besseren Einblick in gesunde Ernährung bekommen, sondern auch gut sechs Kilo weniger auf den Hüften.“



Es lohnt sich, dass man früh etwas für die Gesundheit tut! Vielen lieben Dank auch an das super liebe Team hier im Studio! Kompetente Hilfe und die nötige Prise Humor steigern die Motivation!“
Eure Julia



Der fle-xx-Zirkel ist für jeden geeignet, der von Rückenschmerzen geplagt ist.

Das Training an fle-xx arbeitet Fehlhaltungen aktiv entgegen und reduziert somit schmerzhaft Zustände im Körper. Bei sitzender Tätigkeit oder einseitiger Belastung, wie beispielsweise im Radsport, kann fle-xx präventiv eingesetzt werden, um lange schmerzfrei und leistungsfähig agieren zu können.

So kann auch jemand, der noch keine akuten Schmerzen hat, von regelmäßigem Training an fle-xx profitieren. Die körperliche Belastung im Alltag ist in den letzten Jahren rapide gesunken, dank Auto etc. wird der Mensch immer bequemer und körperlich inaktiv. Der Körper ist jedoch auf Belastung und Betätigung ausgelegt; einem ganzheitlichen Training kommt so eine große Bedeutung zu. An fle-xx wird der Muskel entgegen der einseitig gebeugten Alltagshaltung wieder in die Länge trainiert und bewegt – man spricht hier von Muskellängentraining.

Renate Sauerbrey, 65 Jahre

„Ich bin schon sehr lange Mitglied im Fit for Life. Ich glaube seit 2001. Aber zum regelmäßigen Training komme ich erst seitdem ich im Ruhestand bin. Durch das kontinuierliche Training habe ich festgestellt, dass dies meiner Gesundheit sehr gut tut. Ich fühle mich dadurch viel fitter, habe mehr Kondition und bin auch mehr belastbarer geworden.“

Besonders zu empfehlen wäre hier die FLEXX- Strecke. Sie hat mir dabei geholfen meine Nacken und Rückenprobleme erheblich zu lindern bzw. in den Griff zu bekommen. Das kann ich nur weiterempfehlen! Wie bei allem im Leben ist die Regelmäßigkeit das Ziel des Weges.



Eine gute Verbindung mit dem regelmäßigen Training war auch eine Ernährungsumstellung. Dadurch konnte ich mich schon von einigen Kilos trennen.

Aber es steht außer Frage, dass ich jedes Mal den inneren Schweinehund besiegen muss.

Anschließend fühle ich mich wieder prima und gut.“

Probiert es selber aus!



Ihr Meisterbetrieb für:

- * Grabgestaltung
- * Restaurationen
- * Naturstein am Bau
 - Fensterbänke
 - Treppenanlagen
 - Bodenbeläge

Ahornweg 6 (direkt am Friedhof) in
98646 Hildburghausen 03685/700408
info@steinmetz-willnat.de
www.steinmetz-willnat.de

STEINMETZ Willnat & Rußwurm