

VITASPORT AG im Steiger 5200 BRUGG

Tel 056 441 72 71

www.vitasport.ch

Das 20 - Minuten Training

Keine Zeit? Gibt's nicht!

Die wichtigsten positiven Auswirkungen durch das Training mit der Fitvibe

Muskulatur:

Zunahme der Muskelstärke

Verbesserung Muskelelastizität und Entspannung

Optimierung der Muskeldehnung

Verkürzung der Heilphase

Löst Verspannungen

Sehnen, Bänder, Bindegewebe, Gelenke

Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke und der Adhäsionseigenschaften

Blutgefässe

Verbesserung der Durchblutung und des Stoffwechsels

Verringert die Bildung von Oedemen

Nervensystem

Schmerzdämmung

Mobilisation und Sensibilisierung des Nervensystems

Haut

Verbesserung der Durchblutung

Bekämpfung von Cellulite

In Kombination von Muskelstärkung: Straffung der Haut

Hormone

Zunahme der Produktion von Wachstumshormonen

Verringerung des Stresshormons Cortisol

Knochen und Knorpel

Verstärkung des Knochengewebes

Verbesserte Heilung der Knorpel

Verbesserung der Knochendichte

Allgemeine Effekte

Mobilitätssteigerung

Figur- und Haltungskorrekturen

Beckenstabilisierung

Fördert die Entschlackung



FitVibe Preisliste

Aufladbare Chipkarte für Vitasport Mitglieder

100 Min. Fr. 100.—

200 + 10 Min. Fr. 200.—

300 + 20 Min. Fr. 300.—

Inklusive 2 betreute Trainingseinheiten

Aufladbare Chipkarte für Nichtmitglieder

100 Min. Fr. 120.—

200 + 10 Min. Fr. 240.—

300 + 20 Min. Fr. 360.—

Inklusive 2 betreute Trainingseinheiten

Einzelpreise Vitasport Mitglieder

Fr. 1.-- / Minute

1 betreute Trainingseinheit Fr. 35.—

Dauer ca. 20 Minuten

Einzelpreise Nichtmitglieder

Fr. 1.20 / Minute

1 betreute Trainingseinheit Fr. 38.—

Dauer ca. 20 Minuten

Depot für Chipkarte Fr. 20.—

