

**JETZT 1 MONAT
PROBETRAINING
ZUM 1/2 PREIS!***

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Der persönliche Sportclub in Ihrer Nähe:

Mrs.Sporty Club
Altmanndorf / Kabelwerk
Helene-Potetz-Weg 3/1/Lokal 2
1120 Wien
Mobil-Tel.: 0664/529-24-60
www.mrssporty.at

Eröffnung: Mitte Oktober 2009

**IHR PERSÖNLICHER SPORTCLUB:
260 X IN DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH,
ITALIEN UND DER SCHWEIZ.**

* Angebot gültig bis 31.03.2010 in Verbindung mit einer Mitgliedschaft. Kündigungsrecht innerhalb des ersten Monats. Nicht mit anderen Vergünstigungen kombinierbar.

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub



**Entdecken Sie Ihre
sportliche Seite.
Und machen Sie Ihre
guten Vorsätze wahr.**

**JETZT 1 MONAT
PROBETRAINING
ZUM 1/2 PREIS!***

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Erreichen Sie jetzt Ihre Ziele!

KÖRPER STÄRKEN

Mrs.Sporty Mitglieder trainieren an hydraulischen Geräten, bei denen sich der Widerstand automatisch der eigenen Kraft anpasst. Das Kräftigungstraining im individuellen Schwierigkeitsbereich ist besonders effizient und sorgt für einen gelenkfreundlichen und sanften Muskelaufbau.

AUSDAUER VERBESSERN

Das abwechslungsreiche Zirkeltraining sorgt für die Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Koordination und Beweglichkeit wirken als natürliche Sturzprophylaxe.

GEWICHT REDUZIEREN

Der erhöhte Energieverbrauch während und nach dem Training sorgt in Kombination mit unserem Ernährungsprogramm für dauerhaft sichtbare Resultate.

STRESS ABBAUEN

Bewegung bei Mrs.Sporty setzt Energien frei und sorgt für körperliches Wohlbefinden. Die neue Lebenslust lässt einen die Anforderungen des Alltags leichter bewältigen.

BAUCH STRAFFEN

Die Kombination des Mrs.Sporty Trainings- und Ernährungskonzepts ermöglicht es Bauchfett zu reduzieren und Bauchmuskulatur aufzubauen.

Das macht Mrs.Sporty aus.

DAS 30-MINUTEN-TRAININGSKONZEPT

2 - 3 mal pro Woche 30 Minuten Zirkeltraining bei Mrs.Sporty reichen bereits aus, um Ihre individuellen Ziele zu erreichen. Die Kürze der Trainingseinheiten, die flexiblen Startzeiten und die persönliche Betreuung bei Mrs.Sporty erleichtern es Ihnen, das Training erfolgreich in den Alltag zu integrieren.

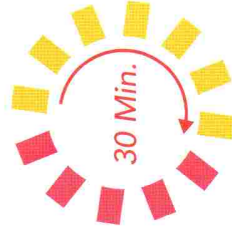
DAS MASSGESCHNEIDERTE ERNÄHRUNGSKONZEPT

Das Training wird um ein gesundes und ausgewogenes Ernährungskonzept ergänzt, damit Sie nicht nur Ihr Gewicht reduzieren, sondern es auch dauerhaft halten können.

DIE INDIVIDUELLE BETREUUNG UND DIE PERSÖNLICHE ATMOSPHÄRE

Aktive Unterstützung motiviert! Darum begleiten wir Ihre Erfolge von Anfang an, Schritt für Schritt – und ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen. Sie trainieren bei uns zu jeder Zeit in einer angenehmen und persönlichen Atmosphäre gemeinsam mit anderen Frauen.

Und so einfach funktioniert's:



1. Aufwärmen
2. Kräftigungsübungen
3. Ausdauertraining
4. Abkühlen
5. Dehnübungen

30 Minuten
Zirkeltraining:
individuell und
effektiv.

