

# EMS-Training

## Technologie:

EMS-Training bedeutet Elektromuskelstimulation und ist ohne Gewichte möglich und es entstehen keine Gelenkbelastungen. Die Intensität kann auf jeden Muskel und somit auf den gesamten Körper individuell eingestellt werden.

## Training allgemein:

Das Training findet immer unter qualifizierter Leitung statt und wird abwechslungsreich und individuell auf Sie zugeschnitten. Sie trainieren in der Regel nur 20 Minuten pro Woche. Mögliche Ziele sind Fitness, Muskelaufbau, Gewichtsoptimierung, Straffung, Reduktion von Rückenbeschwerden sowie Stabilisation der Gelenke. Auch weitere, individuelle Ziele sind möglich.

## EMS-Training gegen Rückenbeschwerden:

Das Training stärkt die tiefliegende Rückenmuskulatur (die mit herkömmlichen Methoden schwer angesteuert werden kann), beseitigt muskuläre Dysbalancen und verbessert die Körperhaltung. Da keine zusätzlichen Gewichte nötig sind, entsteht auch keine zusätzliche Belastung der Wirbelsäule. Studien der Universität Bayreuth und der Deutschen Sporthochschule Köln zeigen deutliche Verbesserungen der Beschwerden. Schon nach drei Monaten Training konnten die Schmerzen deutlich reduziert werden.

## Firmen-Fitness-Tarif:

- **Startpaket** (eine EMS-Trainingsbekleidung, 2 x Körperanalyse, Chipkarte, Beratung, Anamnese): **65 €**
- **Schnupperpaket für Neukunden** (3 Monate): **30 €/Einheit**
- **Mitgliedschaft über 12 Monate:** **30 €/Einheit**



**Zum Vertragsabschluss bringen Sie bitte Ihren Mitarbeitenausweis mit.**

**Weitere Informationen (hier kann auch ein Probetraining vereinbart werden): [kwikfit Home - kwikfit \(kwikfit-ems-training.de\)](https://www.kwikfit-ems-training.de)**

kwikfit GmbH  
Kaiserstr. 56  
69115 Heidelberg  
06221-6549840