FÜR JEDEN DAS PASSENDE TRAINING

Vier Programme stehen zur Auswahl. Das Vibrationsprogramm läuft jeweils 10 Minuten, kann aber individuell in der Intensität verändert werden. Grundsätzlich kann jeder Kunde die Lichtanwendung und das Vibrationsprogramm beliebig miteinander kombinieren bzw. getrennt voneinander nutzen. Egal, ob Jung oder Alt: Mit den individuellen Vibra Shape-Programmen kommt jeder schnell ans gewünschte Ziel. Natürlich im ganz privaten Umfeld einer geschlossenen Kabine.

PROGRAMM 1

Wellness - Lockerung und Entspannung der Muskulatur

Dieses Programm dient zur Lockerung und verspricht Entspannung pur für Ihre Muskulatur. Sanfte Bewegungen mit einer niedrigen Schwingungsfrequenz.

Dauer: 10 Minuten

> Lockerung von Verspannungen und Entspannung für die Muskulatur
> Verbesserung der Rückenmuskulatur
> Erhöhung der Beweglichkeit
> Wiederherstellung und Verbesserung der Muskelfunktionen (z. B. nach Verletzungen)

PROGRAMM 2

Fitness - schonendes Training für Einsteiger

Dieses Programm ist für Einsteiger geeignet und verbessert nach und nach Ihre Fitness. Stärkere Bewegungen mit einer mittleren Schwingungsfrequenz.

Dauer: 10 Minuten

> Steigerung der Fitness
> Gewichtsreduzierung durch Kalorienverbrennung
> Verbesserung der Muskelfunktion, speziell im Rückenbereich
> Förderung der Durchblutung

PROGRAMM 3

Fitness - kräftigendes Training für Fortgeschrittene

Dieses Programm kann besonders Freizeitsportlern empfohlen werden und dient einer Kräftigung Ihrer Muskulatur. Starke Bewegungen mit einer hohen Schwingungsfrequenz.

Dauer: 10 Minuten

> Steigerung der Fitness
> Gewichtsreduzierung durch Kalorienverbrennung
> Kräftigung der Muskulatur
> Förderung der Durchblutung
> Training von inter- und intramuskulärer Koordination

PROGRAMM 4

Beauty - Verfeinerung des Hautbildes und Vorbeugung gegen Cellulite

Dieses Programm dient zur Vorbeugung von Cellulite und Verfeinerung Ihres Hautbildes. Sanfte Bewegungen mit wechselnder Schwingungsfrequenz.

Dauer: 10 Minuten

> Vorbeugung von Cellulite und Straffung der Haut
> Gewichtsreduzierung durch Kalorienverbrennung
> Verfeinerung des Hautbildes
> Förderung der Durchblutung
> Anregung der Entwässerung

WHK
SOLARIEN · SERVICE · ZUBEHÖR

W & H Klaus GmbH
Baslerstraße 13
79312 Emmendingen
Tel. 07641/93356-0
Fax 07641/93356-30
info@klaus-solarien.de
www.whk-sun.de