

# BRAND NEU!

# MILON-TRAINING Und Deine Krankenkasse bezahlt!

**NEU: Jeder bestimmt seine Trainingszeit im Studio selbst!**

**Alle gesetzlichen Krankenkassen erstatten 80 bis 100 % der Kursgebühr.**

#### **Was ist das Neue an diesem Kurs?**

Feste Termine, Anwesenheitspflicht, sich Abhetzen um rechtzeitig im Kursraum zu sein? Das alles ist Schnee von gestern! Sie sind an keine Termine gebunden und Sie erledigen Ihre Kursinhalte einfach online, von wo und wann Sie immer wollen!

Übrigens ist das der erste gerätegestützte, zertifizierte Krankenkassenkurs in Lichtenfels! Bei diesem Kurs bestimmen Sie Ihre Trainingszeit im Studio absolut individuell!

Sie wollten schon immer mal das Training an den hochmodernen, vollautomatischen Milon-Geräten probieren und sich den Einstieg am besten von Ihrer Krankenkasse bezahlen lassen? Dann ist dieser Kurs wie für Sie gemacht!

#### **Was ist das Besondere an den Milon-Geräten?**

Die Milon-Geräte werden mit einer vom Trainer, personalisierten und individuell auf Sie eingestellten Chip-Karte gesteuert. Auf dieser Karte werden alle Ihre persönlichen Sitz- und Hebelpositionen, sowie Ihre Trainingsgewichte gespeichert.

**Ihre Geräte stellen sich dann komplett automatisch ein!**

So werden die häufigsten Fehler, die an herkömmlichen Fitnessgeräten gemacht werden (falsche Einstellung der Geräte, suboptimale Wahl der Gewichte, unkontrollierte Bewegungen), durch das Trainieren mit dieser Karte von vornherein vermieden.

#### **Bekomme ich dann eine persönliche Einweisung?**

Natürlich - wie immer bei uns - weisen wir Sie ganz persönlich in Ihr Training ein und stellen ebenso alle Geräte individuell auf Sie und Ihre Bedürfnisse ein.

#### **Wie lange dauert so ein Training?**

Fit in 17 Minuten und top fit in 34 Minuten! Im Milon-Zirkel können Sie Ihre Trainingszeit durch kurzes, hocheffizientes Training **um 50% verkürzen!** Schon mit **2x 34 Minuten pro Woche** lassen sich hervorragende Erfolge erzielen.

#### **Was bringt mir das Milon-Training?**

Verschiedenste Trainingseffekte sind bereits mehrfach durch Studien belegt worden.

Hier sind einige Ihrer Vorteile:

- Ihre Ausdauer (Kondition) wird optimal trainiert und verbessert.
- Ihre Kraftausdauer steigert sich signifikant.
- Es gibt kein effektiveres Training bezüglich

Ihres Kalorienverbrauchs.

- Ihre Rückenmuskulatur wird aufgebaut und Ihre Beschwerden gelindert.
- Ihre Stresspegel werden drastisch verringert.
- Ihre Körperstraffung verbessert sich.
- Ihr Wohlbefinden und Selbstwertgefühl werden gesteigert.
- Ihre Knochendichte verbessert sich.

#### **Für wen ist das Milon-Konzept geeignet?**

Ganz einfach: Für alle! 15-80 Jahre, Männer und Frauen, Fitte und alle, die es noch werden wollen.

#### **Brauche ich Computerkenntnisse um an den Milon-Geräten zu trainieren?**

Nein, ganz im Gegenteil: Unsere ausgebildeten Trainer stellen Ihnen die Geräte persönlich und individuell ein: Nur Karte rein, auf Start drücken und los geht's!

Alle sind begeistert wie kinderleicht und sicher das Training mit den Milon-Geräten ist. Jetzt können Sie sich dieses Training von Ihrer Krankenkasse bezuschussen lassen!

Probieren Sie es aus und lassen Sie sich davon begeistern!

Sportstudio Highlight, Pabstenweg 10, Lichtenfels 09571-739112

*Highlight*