

Jetzt neu in Pforzheim – VIBRATIONSTRAINING in der Gruppe bei **mylife VIBRATION**

Eröffnung am Sa. 13. + So 14. November 2010 von 10 – 20 Uhr

mit den patentierten Originalgeräten von Galileo®!



Ob allein oder in der Gruppe, im mylife VIBRATION bringen wir Sie in Schwung!

Ab jetzt: Galileo®-Gruppenkurse

- Galileo Figur
- Galileo Gesundheit*
- Galileo Leistung

Fit in 20 Minuten!

* von Krankenkassen zertifiziert als Präventionskurs



Chipkartengesteuertes Fitnessstraining mit dem original **Milon-Zirkel!**

Alle Geräte werden mit einer **Chipkarte** bedient, auf der alle individuellen Trainingsdaten und Geräteeinstellungen gespeichert werden.

Die Milon-Geräte stellen sich **vollautomatisch** ein und Sie können gleich mit dem Training beginnen.



Der Mensch braucht Bewegung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Ein muskulär gut ausgebildeter Körper schmerzt nicht und Bewegung schützt vor Volkskrankheiten wie Osteoporose, Diabetes oder Gelenkverschleiß. Bei mylife FITNESS können Sie mit geringem Zeitaufwand etwas für Ihre Gesundheit, Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden tun.

Mit Galileo trainieren Sie Leistung, Kraft, Dehnfähigkeit, Schnelligkeit und Balance in einem Schritt. Galileo Training bedeutet **ganzheitliches, funktionelles Muskeltraining** bei geringem Zeitaufwand: Bereits zwei Trainingseinheiten pro Woche sind ausreichend, um positive Effekte für Ihre Muskulatur und längerfristig auch auf Ihre Knochen zu erzielen.

Kostenlose Vorträge (Dauer ca. 30 Minuten):

Samstag 13.11.:

16.00 Uhr Möglichkeiten und Grenzen des Vibrationstrainings

18.00 Uhr Galileotraining bei Rückenschmerzen

Sonntag 14.11.:

11.00 Uhr Arthrosetherapie mit Galileo

15.00 Uhr Möglichkeiten und Grenzen des Vibrationstrainings

Zu jeder vollen Stunde können Sie unsere Kurse ausprobieren!

**Attraktive
Eröffnungs-
angebote**



Squash
Badminton
Sauna
Bistro

Steingrubenweg 4-6 · 75177 Pforzheim

Hinter dem Wartbergfeibad · A8-Ausfahrt Pforzheim-Nord

Tel. 07231-52 919 · www.sportoasepforzheim.de

Eröffnungsparty:

Sa 13.11.

ab 20.00 Uhr

mylife
FITNESS

Gutschein

Probetraining + Getränk an der Eröffnungsparty

Sa 13.11. ab 20.00 Uhr

Steingrubenweg 4-6 · 75177 Pforzheim
Tel. 07231-155 22 45 · www.mylife-pforzheim.de

