



DAS 20 Minuten- EMS-TRAINING

SO TRAINIERT MAN IM 21. JAHRHUNDERT!

EMS-Training erstreckt sich auf den ganzen Körper und ist eine der erfolgreichsten heute existierenden Trainingsmöglichkeiten.

Das Krafttraining wirkt auf die gesamte Muskulatur und gleicht muskuläre Mängel sowie Dysbalance wirksam aus.

Keine Trainingsform ist so effektiv und zeitsparend. Ob Abnehmen, Formen, Straffen, Festigen, Rückenschmerzen lindern, den Stoffwechsel ankurbeln, Stress oder Cellulite reduzieren – mit EMS-Training erreichen Sie Ihre Ziele so schnell wie möglich. Mit nur 20 Minuten Training pro Woche erzielen Sie sensationelle Erfolge.

Also warum zwei Stunden quälen, wenn Sie das Gleiche in 20 Minuten haben können?

**VEREINBAREN SIE JETZT
IHR KOSTENLOSES
PROBETRAINING!**

**20 MINUTEN
EMS-TRAINING
AB 13,90 €**



Jochen Schlenkrich mit den Inhabern des „lady's first“ Doris und Peter Lange.



Joachim Schlenkrich hat EMS für Sie getestet und ist davon begeistert: „EMS ist das effektivste Training, das ich je erlebt habe!“



- Abnehmen
- Formen und Festigen
- Muskelaufbau
- Rückenschmerzlinderung
- Ausdauer und Fitness



Dreikönigsstraße 6-8 | 91054 Erlangen
Telefon: 0 91 31/20 55 42
www.ladys-first-erlangen.de
kontakt@ladys-first-erlangen.de



Perfekt & gezielt trainiert in nur 20 MINUTEN