RÜCKEN

- Gezielte Behandlung von Verspannungen
- Lockerung des gesamten Muskelapparates
- Verringerung der Sturzgefahr durch höhere Muskelkraft und Stabilität
- Effizientes Beckenbodentraining

Elke, 68 - Rentnerin

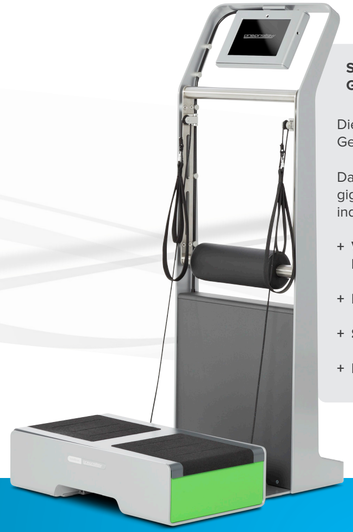
„Meine lang anhaltenden Rückenschmerzen habe ich endlich wieder im Griff!"

PERSÖNLICHER ERFOLG

Elke erreichte durch das regelmäßige Training am wellengang eine deutliche Verbesserung ihrer Rücken- und Gelenkprobleme.

Besonders ihre Schmerzen im Lendenwirbelbereich konnte sie deutlich reduzieren, und dadurch endlich wieder ihren Alltag genießen.

Von Beginn an fühlte sie sich mit den niedrigen Einstiegsfrequenzen sicher und kann sich ihr individuelles Trainingsprogramm ohne das Schwingungstraining nicht mehr vorstellen.



Sanftes Schwingungstraining für Ihre Gesundheit!

Die wellengang Geräte sind die Lösung für die Gesundheit Ihres Körpers!

Das sanfte Schwingungstraining kann unabhängig von Alter oder Fitnessstand betrieben und individuell angepasst werden.

+ **Verringerung der Sturzgefahr durch höhere Muskelkraft & Stabilität**
+ **Effizientes Training der Tiefenmuskulatur**
+ **Schnellere Gewichtsabnahme**
+ **Lockerung des Muskelapparates**

ERFOLGE

wellengang

SANFTES SCHWINGUNGSTRAINING
FÜR IHRE GESUNDHEIT

WellenGang GmbH • Schlattstraße 65 • 75443 Ötisheim • tel. 07041 96 15 240 • mail info@wellengang.com

wellengang

STRESSREDUKTION

- Mentale Entspannung bei liegenden Übungen
- Optimal im Brust- und Lendenwirbelbereich
- Linderung von stressbedingten muskulären Anspannungen

Silvia, 53 - Bankangestellte

„Ich sitze am Tag ca. 10 Stunden am Schreibtisch, da lasse ich mir Entspannung durch den wellengang nicht entgehen! Entspannt, lockert und tut einfach gut!"

PERSÖNLICHER ERFOLG

Durch das regelmäßige Schwingungstraining hat Silvia ihre Fitness deutlich verbessert und fühlt sich im Alltag vitaler und belastbarer.

Gerade durch das spezielle Training für den HWS-Bereich haben sich ihre Kopfschmerzen reduziert. Durch die entspannenden Übungen des Wellengang hat sie zusätzlich gelernt, mit dem Alltagsstress umzugehen.

Besonders bei den Entspannungsübungen genießt sie die Entspannung im körperlichen und mentalen Bereich.

KRÄFTIGUNG

- Enorme Kraftsteigerung der Schnell-, Maximal- und Reaktivkraft
- Effizientes Training der Tiefenmuskulatur
- Verbesserung der Koordination & Muskelbalance

Markus, 51 - Jurist

„In meinem Beruf brauche ich Kraft und zwar im ganzen Körper - da habe ich mit dem wellengang die richtige Wahl getroffen, ich bin fit!"

PERSÖNLICHER ERFOLG

Markus hat durch das Training mit dem wellengang eine deutliche Leistungssteigerung erlangt.

Er fühlt sich deutlich fitter und hat seinen Muskelanteil um 2 kg aufgebaut.

Mit dem wellengang kann er sich in kürzester Zeit auspowern und alle Muskelgruppen in seinem Körper effektiv und nachhaltig trainieren.

Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Sein Körperfett hat sich um 8 % reduziert.

FIGUR/KÖRPER

- Schnelle Straffung durch Verbesserung und Neuaufbau des Bindegewebes
- Verbesserung von Wassereinlagerungen und Cellulite
- Schnellere Gewichtsabnahme

Carolin, 26 - Studentin

„ich war wirklich fasziniert, wie schnell ich deutliche Verbesserungen gespürt habe!"

PERSÖNLICHER ERFOLG

Carolin trainiert seit über einem Jahr an dem wellengang und war nach kurzer Zeit von der Effektivität des Ganzkörper-Schwingungstrainings fasziniert.

Sie trainiert lediglich zwei Mal 10 Minuten pro Woche, was ihr trotz des geringen Zeitaufwands, sehr schnell sichtbare Erfolge beschert hat.

Das Hautbild hat sich verbessert und auch ihr Beinumfang hat sich reduziert.