

Elke, 68 - Rentnerin

77

Meine lang anhaltenden

Rückenschmerzen habe ich endlich wieder im Griff!

RÜCKEN

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



Elke erreichte durch das regelmäßige Training am wellengang eine deutliche Verbes-

Besonders ihre Schmerzen im Lendenwir-

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



serung ihrer Rücken- und Gelenkprobleme.

belbereich konnte sie deutlich reduzieren, und dadurch endlich wieder ihren Alltag genießen.





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



SANFTES SCHWINGUNGSTRAINING FÜR IHRE GESUNDHEIT

WellenGang GmbH • Talweg 8 • 75417 Mühlacker • Fon: 07041 96 15 240 • mail info@wellengang.com



STRESSREDUKTION

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

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.

perlichen und mentalen Bereich.



- + Enorme Kraftsteigerung der Schnell-, Maximal- und Reaktivkraft

 - Verbesserung der Koordination & Muskel-

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.



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

"

....

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



Besonders bei den Entspannungsübungen genießt sie die Entspannung im kör-



zen Körper - da habe ich

mit dem wellengang die richtige Wahl getroffen,

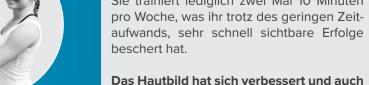




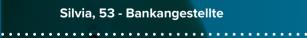


- + Verbesserung von Wassereinlagerungen und
- → Schnellere Gewichtsabnahme

PERSÖNLICHER ERFOLG



ihr Beinumfang hat sich reduziert.



99 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!

