

## Erfolgreiches Figur- und Gewichtsmanagement und Ganzkörpertraining FITGUR.



Ich trainiere seit 6 Wochen mit FITGUR bei Fitness Günter Kratzer und habe schon 5 kg Fettgewebe abgenommen. Mein Programm zielt darauf ab Muskelmasse aufzubauen und Fettgewebe abzubauen. Es macht mir richtig Spass mit Günter Kratzer zu trainieren. Er findet immer die richtige Balance zwischen der Herausforderung und meinem inneren Schweinehund. Das Bewegungstraining bringt mein Herz-Kreislaufsystem und Stoffwechsel auf Trapp und das miha bodytec EMS-Training stärkt meine Muskulatur am ganzen Körper und das gelenkschonend. Am Anfang wurde zusätzlich ein Ernährungsprotokoll erstellt und wichtige Ernährungsfragen besprochen. Denn eine ausgewogene Ernährung ist die dritte Stellschraube an der gedreht wird um mein Ziel Idealgewicht dauerhaft und nachhaltig, ein Leben lang, zu erreichen. Katrin H.

### FITGUR

- Figur- und Gewichtsmanagement
- als Personal-Training
- ist die Trainingsoption für alle Kundenwünsche
- Ausdauer, Athletik und EMS-Training
- Abnehmen dauerhaft

### EMS-Training mihabodytec

- Effektives Ganzkörpertraining
- ab 20 Minuten pro Woche
- mit Elektro.Muskel.Stimulation
- 18 mal effektiver als konventionelles Gerätetraining

Lassen Sie sich von mir beraten.Vereinbaren Sie Ihr Probetraining in Nürnberg-Laufamholz.