

**Rad-Sport-Zenter  
HERMANN**

Feldkircherstr. 74  
9494 Schaan  
Tel. 233 35 36

Öffnungszeiten:  
Di-Fr 14-18.30 Uhr  
Sa 9-12, 13.30-16 Uhr

**Dienstag bis Freitag:**  
15.00 Uhr bis 19.00 Uhr

**Samstag:**  
10.00 Uhr bis 19.00 Uhr

- Hute für Damen und Herren
- Schals-Tucher
- Handschuhe etc.
- Einkaufs-Gutscheine

**WMA TOURISTIK**  
Ihr Busreisesprofi  
WALTER MARKER AUTOREISEN AG, FL-9493 Mauren

Wir bieten Ihnen  
TAGESFAHRTEN  
MEHRTAGESREISEN  
FERIENREISEN  
RUNDREISEN  
ORGANISATION FÜR GRUPPEN UND VEREINE

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!  
Tel.: 00423-370 15 60, Fax: 00423-370 15 61  
E-Mail: wma@touristik.li www.touristik.li

*salutaris*

**NEU: POWER PLATE  
FITNESS (R)EVOLUTION 2002**



- Fitnessstraining
- Aerobic
- Hypoxi-Training
- Kreativer Tanz
- Bio-Sauna

Öffnungszeiten:

Mo-Mi	8-14 und 16-21 Uhr
Do	8-12 und 16-21 Uhr
Fr	9-13 Uhr
Sa	9-12 Uhr

Für weitere Informationen über unser Programm rufen Sie uns bitte an

Salutaris Establishment  
Wally Lorez Pauritsch  
Landstr. 168 9494 Schaan, Liechtenstein  
Tel +423 / 230 03 30, Fax +423 / 230 03 34  
e-mail salutaris@datacomm.ch  
www.salutaris.li

**Sensation im Fitness-Bereich: Power Plate**

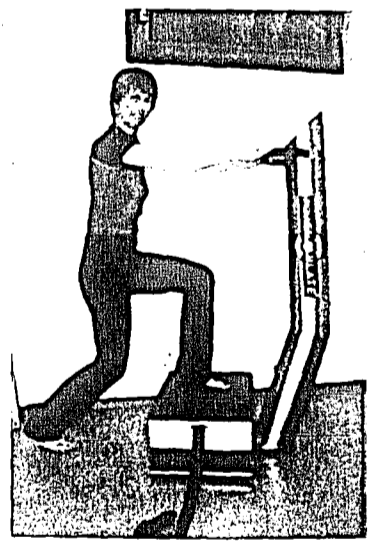
Krafttraining durch Vibration - maximaler Effekt bei minimalem Zeitaufwand

Die Leistungssteigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit ist ein zentrales Ziel der Fitness. Durch die Vibration wird die Muskulatur in einer Weise stimuliert, die zu einer erhöhten Energieaufnahme führt. Die Kombination aus Vibration und Krafttraining führt zu einer erhöhten Energieaufnahme und damit zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit.

Die Power Plate ist ein innovatives Trainingsgerät, das die Vorteile der Vibration mit dem Krafttraining kombiniert. Durch die Vibration wird die Muskulatur in einer Weise stimuliert, die zu einer erhöhten Energieaufnahme führt.

Die Power Plate erzeugt eine ständige mechanische Vibration in der Cross-Section, von 7 bis 15 mm in Frequenzbereich zwischen 30 und 100 Hertz. Wenn man auf dem Gerät trainiert, wird die Bewegung unterstützt, wodurch die Energieaufnahme und die Leistungsfähigkeit während der Trainingzeit gesteigert werden. Dies führt zu positiven Effekten wie: Muskelkraft, Zuwachs, verbesserte Beweglichkeit und Koordination, erhöhte Blutzirkulation und Fettverbrennung, und nicht zuletzt Zunahme der Knochenmasse.

**Dies alles bei 85% Zeiterparnis!**  
Als mögliche Anwender kommen folgende Personengruppen in Frage: Fitness-Suchende, die keine Zeit haben, 1-benötigende, Osteoporose-Patienten, ältere Menschen, Kinder, Rekonvaleszente, Spitzensportler.



Durch die massive Stimulation während des Trainings wird eine erhebliche Menge an Hormonen ausgeschüttet: Wachstumshormone, Neurotrophine, Endorphine, Dopamin, Serotonin, Glückshormone.

**Zu finden ist dieses neuartige Trainingsgerät im Fitnesscenter SAUTARIS in Schaan, Landstrasse 168, Tel 230 03 30**

www.salutaris.li  
http://www.salutaris.li/ und  
www.power-plate.de/  
http://www.power-plate.de/