

salutaris

Anti aging
Fitnesscenter



- o Fitnesstraining
- o Aerobic
- o Hypoxi-Training
- o Power Plate
- o Bio-Sauna

Öffnungszeiten
Mo-Mi 8-11 und 16-21 Uhr
Do-Fr 8-12 und 16-21 Uhr
Sa 9-14 Uhr
So 9-12 Uhr

Für weitere Informationen über unser Programm rufen Sie uns bitte an

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

Fitnesstraining – das natürliche «Anti Aging»

Anti-Aging frei übersetzt bedeutet den natürlichen Alterungsprozess zu verzögern bzw. anzuhalten. Auch wenn das chronologische Alter weiter fortschreitet, kann der Körper jung bleiben. Am besten lässt man den körperlichen Abbau gar nicht erst in Gang kommen. Ein durch gezielte Bewegung fit gehaltener Körper bremst auf natürliche Weise den biologischen Alterungsprozess.

Was bringt Fitnesstraining?

- Ausdauertraining stärkt Herz und Kreislauf, trägt zu einem natürlichen Stressabbau bei und steigert die Leistungsfähigkeit
- Krafttraining erhält die Muskulatur stark, jung und einsatzbereit
- Beweglichkeitstraining sorgt für einen elastischen Bewegungsapparat

Bei all diesen Trainingsarten wird die Fettverbrennung angekurbelt und damit das Gewicht reduziert.

Power Plate und Hypoxi-Trainer

Im Fitness Salutaris finden Sie zusätzlich zu den herkömmlichen Fitnessgeräten die Möglichkeit mit dem Power Plate zu trainieren. Damit lassen sich mit erstaunlich kleinem Zeitaufwand tolle Erfolge erreichen.

Für gezielte Umfangsreduktion der Problemzonen bei den Damen steht der Hypoxi-Trainer zur Verfügung.