

Neues Personal Fitness-Training

„Cologne Body Coach“ arbeitet mit innovativer EMS-Methode

Lindenthal (vd). Daniel Bialobrzeski ist 33 Jahre alt, Diplom-Sportwissenschaftler und seit kurzem als „Cologne Body Coach“ aktiv. Der Personal Fitness-Trainer betreibt dabei das wohl kleinste Fitness-Studio von Köln - in seiner Wohnung in der Landgrafenstraße 62: „Für meine Trainingsmethode benötige ich nicht viel Raum, ich brauche nur eine funktionstüchtige Steckdose.“ Und deshalb besucht der „Cologne Body Coach“ seine Kunden auch gerne in ihrem Zuhause oder an ihrem Arbeitsplatz.

Möglich ist dies dank der innovativen EMS-Methode, mit der Daniel Bialobrzeski seine Kunden in exklusiven, individuellen Einzeleinheiten trainiert: „EMS bedeutet Elektro-Muskel-Stimulation. Mittels niederfrequentem Reizstrom, der über Elektroden auf den Körper geleitet wird, werden Muskelkontraktionen hervorgerufen. In der Physiotherapie wird die EMS-Methode bereits seit vier Jahrzehnten erfolgreich angewandt, im Ganzkörpertraining erst seit ein paar Jahren. Bis vor kurzem war sie nur Spitzensportlern und Astronauten vorbehalten, jetzt steht diese innovative Methode der Muskelkräftigung aber auch normalen und ambitionierten Sportlern sowie Schmerzpatienten zur Verfügung.“ Das Ganzkörpertraining mit der EMS-Methode hilft dabei, abzunehmen, Rücken- und Gelenkbeschwerden zu lindern oder gar zu beseitigen,



verspricht Daniel Bialobrzeski, der seine Kunden nicht nur trainiert, sondern auf Wunsch auch in Sachen gesunder Ernährung berät. Lediglich Träger von Herzschrittmachern können nicht mit der EMS-Methode trainieren.

Neujahrsaktion: Kommen auch Sie in den Genuss des EMS-Ganzkörper-Personaltrainings mit dem Artculus x8 von Loncego und zahlen Sie für 10 Einheiten statt 600 Euro nur 299 Euro! (Probetraining kostenfrei)

die typischen weiblichen Problemzonen zu straffen oder die Athletik zu verbessern. Und das Beste ist: „Es wirkt so schnell wie keine andere Kräftigungsmethode: 20 Minuten EMS-Training ersetzen mehrere Stunden herkömmliches Training mit Hanteln und Geräten in einem normalen Fitnessstudio. Zeitgleich werden alle Hauptmuskelgruppen des Körpers gekräftigt. Dies bestätigen mehrere Studien der Deutschen

Wer ein unverbindliches, kostenloses Probetraining vereinbaren möchte, kann den „Cologne Body Coach“ Daniel Bialobrzeski unter Telefon 0177/ 5966685 oder per Mail an info@colognebodycoach.de kontaktieren. Nähere Informationen auch unter www.colognebodycoach.de



Sporthochschule Köln und der Universität Bayreuth.“