

Fit im Sauseschritt - 20 Minuten Training pro Woche reicht

COLOGNE BODY COACH präsentiert neuartiges Fitness-Konzept im Sauna Hof Hahn

Mit frischem Pioniergeist stellte sich der 34-jährige Diplom-Sportwissenschaftler und Personal-Fitness-Trainer Daniel Bialobrzkeski Mitte Juli 2012 einer neuen Herausforderung. Nachdem er lange Zeit als COLOGNE BODY COACH in Köln seine Kundschaft Zuhause und im Büro besucht hat, hat er sich nun mit einem Studio im Sindorfer Sauna Hof Hahn niedergelassen.

Im SAUNA HOF HAHN freut er sich über perfekte Bedingungen: Mein Studio bietet eine angenehme Atmosphäre, die Verkehrsanbindung am Autobahnkreuz Kerpen ist sensationell, der Sauna Hof Hahn hat über 300 Parkplätze und ich kann mich auf das wesentliche, meine Kunden konzentrieren.

Und wer mag, kann nach der Trainingseinheit in der großzügigen Saunalandschaft weiter schwitzen und herrlich entspannen.“ Bialobrzkeski setzt mit seinem Trainings-Konzept auf die Elektrische Muskel-Stimulation(EMS). Mittels eines Anzugs, in den Elektroden eingnäht sind, werden alle Muskeln des Körpers zeitgleich angespannt. Diese Trainingsmethode grenzt sich von der in herkömmlichen Fitness-Studios ab, in denen an zahlreichen Geräten zumeist nur einzelne Muskeln trainiert werden. Wie Studien der Deutschen

Sporthochschule Köln und der Universität Bayreuth belegen, erzielt man mit EMS-Training einen um das 18-fache größeren Trainingseffekt als mit normalem Fitness-Training. Im Vergleich zum herkömmlichen Training, bei dem zwei bis drei Mal in der Woche bis zu 90 Minuten trainiert wird, reichen jetzt 20 Minuten pro Woche aus. „Doch das Training ist das eine, die Motivation über einen längeren

Zeitraum das andere“, weiß Bialobrzkeski zu berichten. Gerade am Anfang eines Jahres locken viele Studios mit scheinbar attraktiven Angeboten. Nach einem motivierenden Probe-Training landet man als Kunde ziemlich direkt in der Abo-Falle und endet sehr häufig als zahlende Kartei-Leiche. Denn in der Regel trainiert man für sich allein, Freude und Motivation lassen schnell nach und Fehler schleichen sich ein. Bei COLOGNE BODY COACH wird man dagegen von der ersten bis zur letzten Minute von einem Personal-Trainer begleitet, mo-

tiert und korrigiert. Der Effekt dabei: Muskelwachstum für den Mann und Straffung für die Frau, muskuläre Disbalancen, gerade im Rumpfbereich eine häufige Ursache bei Rückenproblemen, werden beseitigt und das Hautbild verbessert. Sogar Patienten mit Inkontinenz, wie Senioren oder auch jüngere Frauen nach schweren Entbindungen, erfahren eine enorme Linderung oder sogar Beseitigung ihres Problems, da der Beckenboden optimal gestärkt wird. Eine Optimierung der Figur ist durchaus erwünschter Nebeneffekt. EMS-Training, das von der ersten Minute an wirkt. Und das Beste ist: Durch das Studio-Konzept und die kurzen intensiven Einheiten kann sich jetzt auch der Normalbürger einen Personal Trainer leisten. Wer sich über die EMS-Trainings-

methode informieren möchte: Am 19. Januar lädt COLOGNE BODY COACH von 10-18 Uhr bei kulinarischen Köstlichkeiten zum Tag der offenen Tür und Neujahrsempfang in den Sauna Hof Hahn ein. Wer schon im Vorfeld ein kostenloses Probetraining vereinbaren möchte:

**Cologne Body Coach
im Sauna Hof Hahn
Europaring · 50170 Kerpen
Tel.: 02273-9533448
e-mail:
info@colognebodycoach.de
Informationen unter: <http://www.colognebodycoach.de>**

**Tag der offenen Tür
19. Jan. 2013
von 10 – 18 Uhr**



tiert und korrigiert. Der Effekt dabei: Muskelwachstum für den Mann und Straffung für die Frau, muskuläre Disbalancen, gerade im Rumpfbereich eine häufige Ursache bei Rückenproblemen, werden beseitigt und das Hautbild verbessert. Sogar Patienten mit Inkontinenz, wie Senioren oder auch jüngere Frauen nach schweren Entbindungen, erfahren eine enorme Linderung oder sogar Beseitigung ihres Problems, da der Beckenboden optimal gestärkt wird. Eine Optimierung der Figur ist durchaus erwünschter Nebeneffekt. EMS-Training, das von der ersten Minute an wirkt. Und das Beste ist: Durch das Studio-Konzept und die kurzen intensiven Einheiten kann sich jetzt auch der Normalbürger einen Personal Trainer leisten. Wer sich über die EMS-Trainings-