



Minimaler Zeitaufwand,
maximaler **Erfolg**

Mit *effective Circuit-Training* macht
Ihnen das Training Spass!

effective[®]
circuit-training



**Familien
Fitness Center**

Am S-Bahnhof Haan-Gruiten
Thunbuschstr. 14, 42781 Haan
Telefon 0 21 04 - 6 03 76
www.ffc-fitness.de

effective[®]

circuit-training

Was ist *effective*?

- ✓ ein motivierendes Training in der Gruppe mit Betreuung
- ✓ ein ideales Kraft- und Ausdauer-Training
- ✓ ein Ganzkörpertraining in nur 30 Minuten
- ✓ sieben patentierte Fitnessgeräte mit einem hydraulischen Widerstandssystem - vergleichbar mit Widerstand im Wasser
- ✓ ein geniales Training in zwei Richtungen, z.B. Brust und Rücken
- ✓ ein Training immer in der optimalen Kraftkurve und an der Leistungsgrenze



Im effective - Circuit können alle trainieren, ob Fitness-Anfänger, Profis, Jüngere, Ältere, Übergewichtige oder Rekonvaleszente.

Welche Vorteile bietet *effective*?

- ✓ Optimales Herz-Kreislauf-Training
- ✓ Optimales Fettverbrennungs-Training
- ✓ Schonendes Rückentraining
- ✓ Mit geringstem Zeitaufwand
- ✓ Ohne Verletzungsgefahr
- ✓ Ohne Muskelkater
- ✓ Mit persönlicher Trainerbetreuung in der Gruppe.



Wie läuft *effective*?

effective
circuit-training



Termin für eine Einweisung mit dem Trainer vereinbaren und danach in die Kursliste eintragen. Vor dem *effective* - Training 15 Min. an einem Cardiogerät aufwärmen, Getränk organisieren wegen des Kreislaufes, 30 Minuten *effective* - Training, anschließend noch 15 Min. Cool-Down. Fertig!

effective[®]
circuit-training



effective
circuit-training

Optimales, gesundheitsorientiertes Figur- training mit Trainerbetreuung in der Gruppe!

- ✓ in nur **30 Minuten** leichter **Abnehmen!**
- ✓ **Rücken & Wirbelsäule** stärken!
- ✓ mit persönlicher **Betreuung!**

✓ **Mit effective Circuit-Training
macht Ihr Training Spaß!**

Ja, ich will mehr Infos.

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Alter

Reservieren Sie jetzt Ihre
kostenlose persönliche
Beratung mit **effective** im
Familien Fitness Center
Telefon 02104-60376