

**JETZT TERMIN
VEREINBAREN**



KÖRPERKUNDIG

0211 428881

info@koerperkundig.de

www.koerperkundig.de

GANZ BEQUEM
PER WHATSAPP



**JETZT
TERMIN
VEREINBAREN**

EMS TRAINING

20 MINUTEN AUFWAND - MAXIMALE WIRKUNG



EMS-TRAINING – IHRE **GESUNDHEIT** IM FOKUS

Elektromuskelstimulation (EMS) ist ein wissenschaftlich anerkanntes Trainingsverfahren, das gezielt tief liegende Muskelgruppen aktiviert. Besonders wirksam ist es bei muskulären Dysbalancen, Rückenbeschwerden und Bewegungsmangel – ohne Überlastung der Gelenke oder des Herz-Kreislauf-Systems.

FÜR WEN IST EMS GEEIGNET?

Für alle, die in kurzer Zeit viel erreichen wollen:

- Frauen & Männer jeden Alters
- Sporteinsteiger & Fitnessprofis
- Menschen mit Rückenproblemen
- Patient*innen in der Präventions- oder Aufbautherapie
- Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit
- Berufstätige mit Zeitmangel
- Seniorinnen und Senioren zur Erhaltung der Mobilität

VORTEILE AUS THERAPEUTISCHER SICHT:

- ✓ Gelenkschonendes Training für alle Altersgruppen
- ✓ Aktivierung von bis zu 90 % der Muskulatur
- ✓ Wirksam bei Rücken- und Nackenschmerzen
- ✓ Verbesserung von Haltung, Stabilität und Körpergefühl
- ✓ Stärkung der Beckenboden- und Tiefenmuskulatur
- ✓ Unterstützend in Reha, Prävention und Therapie

IN 20 MINUTEN ZUM NEUEN KÖRPERGEFÜHL

Durch kontrollierte elektrische Impulse wird die natürliche Muskelkontraktion verstärkt. Die Intensität und Frequenz werden individuell auf Ihre körperlichen Voraussetzungen abgestimmt – stets begleitet durch geschultes Fachpersonal.

Terminabsprache:

spontan möglich

Laufzeiten:

3 - 24 Monate

