

# STUDIO 58

TANZSCHULE & FITNESS



# EMS

## PERSONAL-TRAINING

Das zeitsparende und hochwirksame Ganzkörpertraining

# EMS PERSONAL-TRAINING

Nur **20 Minuten pro Woche** reichen,  
um **effektive Trainingserfolge** zu erleben!



EMS ist die Abkürzung für Elektro-Muskuläre-Stimulation und wurde aus dem Leistungssport übernommen. Während einer Trainingseinheit von nur 20 Minuten wird ein individuelles komplettes Ganzkörpertraining mit persönlicher Betreuung absolviert. Alle großen Muskelgruppen im Körper, inklusive der schwer erreichbaren, tiefliegenden Stabilisatoren, werden gelenkschonend trainiert.

## VORTEILE DES EMS PERSONAL-TRAININGS:

- **Nur 20 Minuten Training pro Woche reichen**
- **Trainingseffekt maximal / Trainingsaufwand minimal**
- **Individuelle Betreuung durch Personaltrainer**
- **Gewichtsabnahme und Gewebestraffung**
- **Muskelaufbau und Fettreduktion**
- **gezieltes Rücken- und Beckenbodentraining**
- **individuell dosiertes, gelenkschonendes Krafftraining**

Jetzt  
**KOSTENLOSES  
PROBETRAINING**  
vereinbaren!

Entdecken Sie das exklusive EMS Personal-Training für Ihre ganze Muskulatur und warum 20 Minuten pro Woche reichen.

**STUDIO 58 TANZSCHULE & FITNESS**  
Drausnickstraße 58 | 91052 Erlangen  
Telefon 09131 - 5 33 18 90  
info@studio58-erlangen.de  
www.tanzschule-erlangen.de  
www.studio58-erlangen.de

**STUDIO 58**  
TANZSCHULE & FITNESS