

**NEUNZIG MINUTEN  
DIE SICH WIRKLICH  
LOHNEN**



**SCHNECKENHAUS**  
Dein Sport- und Vereinszentrum

**eGYM**

**Vortrag 1**

## **eGYM macht Training so einfach wie nie!**

Muskeltraining gegen: Bewegungsmangel, Übergewicht und Krankheiten

**MYZONE**<sup>®</sup>



**Vortrag 2**

## **Training mit MyZone**

Erfassung, Messung und Analyse Ihrer Trainingsdaten

**Wann?** Samstag, den 22. Februar 2014 um 16 Uhr

**Wo?** Schneckenhaus – Dein Sport- und Vereinszentrum, Bräuckenstr. 95,  
58511 Lüdenscheid, Parkplatz ehemals Kaufpark Honseler Bruch 24 anfahren.

**JETZT zum Vortrag anmelden!!! Mitglieder dürfen 1 Person mitbringen!**



**Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V.**

Postfach 28 65

58478 Lüdenscheid

Telefon: 02351 985630

E-Mail: [schneckenhaus@turbo-schnecken.com](mailto:schneckenhaus@turbo-schnecken.com)

**JETZT  
ZUM VORTRAG  
ANMELDEN!**

Mitglieder dürfen eine  
Person mitbringen.

**[www.turbo-schnecken.com](http://www.turbo-schnecken.com)**

## Der Muskel ist das Erfolgsorgan.

### Innovatives Sportangebot bei den Turbo-Schnecken

*Lüdenscheid.* Man weiß heute, dass der Muskel das Erfolgsorgan ist. Alle inneren Organe sind dafür da den Muskel versorgen. Wenn die Muskulatur abbaut dann bauen auch die inneren Organe und der Herzmuskel ab. Die Folge: Ihr Gewicht nimmt zu, Krankheiten setzen sich schneller durch und Sie fühlen sich mit jedem Jahr schlechter. Und das einzige was Sie dagegen unternehmen können ist Ihre Muskulatur zu erhalten. Hiermit verbinden die meisten Menschen jedoch stundenlanges Training an mehreren Tagen in der Woche und dafür hat man in der Regel keine Zeit.

- Sie haben eigentlich **keine Zeit für Fitness?**
- Sie möchten **erst wissen**, ob es etwas bringt?
- Sie **denken**, das machen nur junge und schlanke Menschen?
- Sie möchten sich **vorerst** nicht lange binden?

### Die Heilwirkung unserer Muskeln.

Trainierte Muskulatur kann viel mehr als uns nur Kraft zu geben. Gut trainierte Muskeln nehmen ungeahnten Einfluss auf unsere Gesundheit. Aktuelle Untersuchungen belegen die positiven Veränderungen im gesamten Organismus. So aktivieren Sie z. B. Ihr Immunsystem, unterstützen den Stoffwechsel, und regen die Fettverbrennung an. Muskeln sind dazu geschaffen bewegt und trainiert zu werden. Sonst verkümmern Sie. Ohne regelmäßiges Training verliert der Mensch im Laufe seines Lebens mehr als 30% seiner Muskelmasse und damit ihre gesundheitsfördernde Wirkung. Viele körperliche Einschränkungen unter denen Menschen leiden sind keine zwangsläufig auftretenden Erscheinungen, sondern eine Folge von untrainierten Muskeln.

### Fitnessstraining der Zukunft erfolgreich getestet.

Genau aus diesem Grund haben die Turboschnecken in Lüdenscheid vor kurzem die modernste vollautomatische Trainingsinnovation angeschafft – den eGYM-Zirkel. Sie halten Ihren Chip vor das Gerät, es stellt sich automatisch für Sie ein, Sitz- und Hebelpositionen sowie Ihre Trainingsgewichte werden in wenigen Sekunden eingestellt und Sie müssen nur noch das tun was Ihnen auf dem Display angezeigt wird. Es spart viel Zeit und tut gut.

### Falsche Einstellungen, Ausführungen und Gewichte gehören also der Vergangenheit an.

Das ganze dauert nur 30 Minuten und bringt spürbare Erfolge bereits in den ersten vier Wochen. Neben der enormen Zeitersparnis ist das Training an diesen speziellen Geräten deutlich effektiver als an herkömmlichen Fitnessgeräten. Die Erfolge bei den Mitgliedern bestätigen die Wirksamkeit des Zirkels.

### So einfach war es noch nie!

Auch Berufstätige werden es schaffen die zwei kurzen Einheiten von je nur 30 Min. pro Woche in Ihren Alltag zu integrieren. Sie werden ein paar Pfunde abnehmen, sich besser fühlen und sogar Rückenprobleme sind schon in vielen Fällen nach kurzer Zeit verschwunden. Die positive Wirkung wird auch Ihr Wohlbefinden spürbar steigern.

### Im zweiten Teil der Veranstaltung werden wir MYZONE vorstellen.

Bei MYZONE handelt es sich um ein einzigartiges Hard- und Softwaresystem zur Erfassung, Messung und Analyse Ihrer Trainingsdaten, egal ob bei uns, privaten Aktivitäten oder dem Spaziergang mit dem Hund. MYZONE bietet ein übersichtliches Design der Trainingsdaten, einen farblichen „Live-stream“ im Schneckenhaus und vieles mehr. Damit ist MYZONE die perfekte Lösung, um Sie bei Ihren Aktivitäten zu unterstützen, zu motivieren und auf ganz neue Weise mit uns zu verbinden.

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Sie erreichen uns unter 0 23 51 / 98 56 30.**