

# Preise

Mitgliedschaften:

12 Monate 119,00 €/Monat\*

24 Monate 99,00 €/Monat\*

Schnupperstunde (max. 2x) 59,00 €

10er-Karte 499,00 €\*  
\*Anamnese, Karte, Unterkleidung, Eingangstest)

Probetraining 29,00 €

Starterpaket 99,00 €

(Anamnese, Karte, Unterkleidung, Eingangstest)

*\*Trainiert wird einmal pro Woche 20 Minuten.*

*Zweite Trainingseinheit pro Woche: zuzüglich 50,00 €/Monat*

## EMS TRAINING

powered by CATO Health & Sports Company

Schweigerstraße 12 | 38302 Wolfenbüttel

www.cato-wf.de | Telefon: 0 53 31/93 56 86

# PT LOUNGE

---

EMS TRAINING WOLFENBÜTTTEL



## EMS hilft bei ...

- Fettabbau
- Muskelaufbau
- Körperstraffung
- Reduktion des Körperumfanges
- Lösen von Verspannungen
- Linderung und Beseitigung von Muskelschmerzen aller Art z. B. Rückenschmerzen
- Hilfe bei Inkontinenz
- Steigerung der Mobilität

## Was ist EMS-TRAINING?

Werden Muskeln durch **elektrische Impulse** angeregt, ist vom EMS-Training die Rede. Bei dieser Methode stimulieren sogenannte **Nieder- oder Mittelfrequenzen** das Gewebe. Bei korrekter Umsetzung dieses Verfahrens besteht **keinerlei Gefahr** für den Menschen.

Deutlich werden diese Impulse durch kurze Muskelzuckungen. Ähnlich wie beim klassischen Training löst eine Folge dieser Zuckungen Muskelkontraktionen aus.

**Der Vorteil des EMS-Trainings:** hierbei werden alle großen Muskel-

gruppen gleichzeitig beansprucht. Darüber hinaus erreichen die ausgelösten Impulse auch tiefer liegende Muskeln.

Dadurch wird ein deutlich effektiver und nachweislich stärkerer Trainingseffekt als beim herkömm-

lichen Kraftsport erzeugt. Bereits ein bis zwei Trainingseinheiten à 20 Minuten die Woche genügen, um spürbare Erfolge zu erzielen.