

# Probetraining

EMS TRAINING  
**im.pulsiv**



## Das erwartet Dich

- ✓ Ca. 60 Minuten Betreuung durch einen Personal Trainer
- ✓ Vollständige Trainingsbekleidung + Handtuch
- ✓ Klärung aller Fragen zu Trainingszielen und -zustand
- ✓ 20 Minuten EMS-Training - zeitsparend und hocheffektiv
- ✓ Trainingsintensität und Übungsauswahl werden individuell auf Dich eingestellt
- ✓ Einhaltung der SAFE & SAUBER Hygienestandards
- ✓ Muskelkater am Tag danach - ist ganz normal

EMS-TRAINING  
A GLOBAL MOVEMENT!

miha bodytec  
made in germany

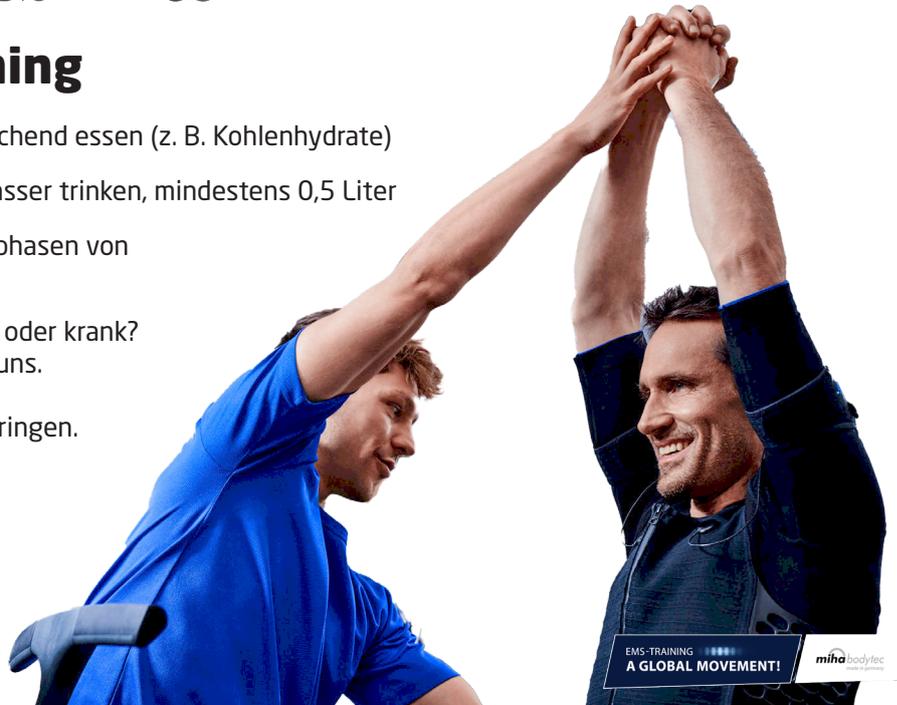
 **EMS**  
KRAFT

 **EMS**  
CARDIO

 **EMS**  
ERNÄHRUNG

## Checkliste Probetraining

- 2 - 3 Stunden vor dem Training ausreichend essen (z. B. Kohlenhydrate)
- Kurz vor dem Training ausreichend Wasser trinken, mindestens 0,5 Liter
- Vor und nach dem Training Erholungsphasen von mindestens 48 Stunden einplanen
- Du fühlst Dich nicht gut? Bist erkältet oder krank? Bitte halte nochmal Rücksprache mit uns.
- Du brauchst keine Sportkleidung mitbringen.



EMS-TRAINING  
A GLOBAL MOVEMENT!

miha bodytec  
made in germany

EMS TRAINING  
**im.pulsiv**

Geisingerstraße 40a, 74321 Bietigheim-Bissingen  
0162 193 6224  
info@im-pulsiv.de  
www.im-pulsiv.de