



**DEIN MAX. TRAINING:**



**100 Kraftübungen  
allein, zu zweit, im Kurs**



**Kraftanalysen mit  
Trainingssteuerung**



**12 Faszienübungen**



**effektiv/optimal/kreativ**



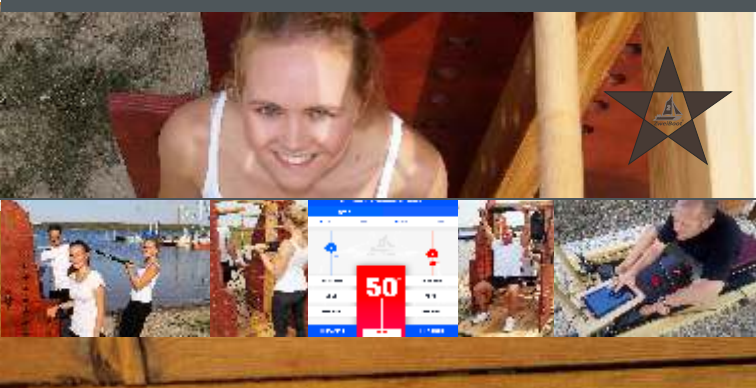
**SPORT AND SPIRIT**

[www.zweiboot.com](http://www.zweiboot.com)

**MED 4 FIT**  
medical studio

mehr Infos: [www.med4fit.de](http://www.med4fit.de), Tel.: 034205 411 311  
Öffnungszeiten: Mo.- Fr. 9.00-13.00 & 15.30-21.30  
Mi. 9.00-21.30, Sa. 14.00-18.00, So. 10.00-14.00 Uhr

ZENTRUM - MARKRANSTÄDT - TEICHWEG 16



**Wolltest du schon immer Meer?**

**ZWEIBOOT®-CAMP** ist ein dreidimensionales, multikomplexes Krafttraining an völlig neuen Geräten. Ob alleine, zu zweit gegeneinander oder in einer Gruppe, das Training ist bedeutend effektiver als an herkömmlichen Kraftgeräten oder Freihanteln. Ein Grund dafür sind die vielen verschieden wählbaren Belastungsvarianten. Nach dem anfänglichen Maximalkraftcheck am ZWEIBOOT® wird das Training gezielt kontrolliert und du kannst wählen ob du isometrisch (gelenkschonende, ideale Verbesserung der Maximalkraft), isokinetisch / adaptiv (bester Muskelaufbau durch angepasste Belastung über den gesamten Bewegungs- und Übungsverlauf) oder klassisch dynamisch am Seilzugturm trainieren willst. Dabei sind alle Übungen extrem funktionell und physiologisch. Ein geringer Trainingszeitaufwand ist ein weiterer Vorteil, da du alles an einem Gerät durchführst.

**Komm ins ZWEIBOOT®-CAMP und erreiche deine Ziele schneller als Andere!**  
**[www.zweiboot.de](http://www.zweiboot.de)**