

SPEED-FIT Club jetzt auch in Tegel

Tegel. Am 15. Februar eröffnete ein neuartiges Fitnessstudio in der 5. und 6. Etage des Facharztzentrums in Tegel (Schloßstr. 5, 13507 Berlin). Der neue „SPEED-FIT Club“ liegt verkehrsgünstig in der Nähe vom U-Bahnhof Alt-Tegel, vom S-Bahnhof Tegel und der Autobahnabfahrt Waidmannsluster Damm. Das neue Studio ist eine Filiale des erst vor drei Jahren am Schiffbauerdamm in Mitte entstandenen SPEED-FIT Clubs.

Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung können besonders Berufstätige hier mit wenig Aufwand maximale Trainingserfolge erzielen: 15 Minuten SPEEDtraining entsprechen laut Geschäftsführer Torsten Danneberg ca. 20 Stunden konventionellem Fitnesstraining! An einem „SPEEDtrainer“ (Foto) werden alle ca. 500 Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Eine Trainingseinheit dauert lediglich 15

Minuten: Alle fünf Sekunden bringt ein Impuls die Muskeln zur Kontraktion, er erreicht auch tiefer gelegene Muskeln, die normale Fitnessgeräte meist nicht oder nur schwer trainieren. Nachweislich formt und strafft sich der Körper, und man wird leistungsfähiger!

Weitere Informationen sind im Internet unter www.SPEED-FIT.de abrufbar.



Jetzt auch für Nordberliner gut zu erreichen: „SPEED-FIT“