

# Der schnellste Weg zur Topfigur

SPEED-FIT begeistert mit extrem zeitsparendem Ganzkörper-Training

**TEGEL** Schlank sein und schön sein – das will jeder! Doch eben nicht jeder will dafür stundenlang im Fitness-Studio schwitzen.

Seit Anfang des Jahres gibt es nun auch in Tegel die exklusive Trainingsmethode „SPEED-FIT“, in der 5. und 6. Etage des Facharztzentrums, direkt am U-Bahnhof Alt-Tegel (Schloßstraße 5, 13507 Berlin). Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung bietet SPEED-FIT die Möglichkeit, mit wenig Aufwand maximale Trainingsergebnisse zu erzielen.

15 Minuten SPEEDtraining entsprechen 20 Stunden herkömmlichem Fitnesstraining, denn bei dieser modernen Form des Trainings werden alle 500 Muskeln gleichzeitig beansprucht. Auch tiefer liegende Muskelpartien, welche auf herkömmliche Art und Weise nur schwierig zu erreichen sind, werden sehr gut mittrainiert. Nicht nur aus diesem Grund sprechen sich nun immer mehr Mediziner für diese Form des Trainings aus. Die Wirksamkeit des



SPEEDtrainings konnte auch bereits durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt werden. Die Ergebnisse sind unter anderem:

- Muskelaufbau
- Linderung bzw. Beseitigung von Rückenbeschwerden
- Fett- und Gewichstreduktion
- Straffung
- Cellulite-Glättung

Schon nach wenigen Trainingseinheiten sind erste Erfolge sichtbar und spürbar. Zum anderen werden die Ziele und Trainingserfolge mit den SPEED-FIT Mitarbeitern in einer regelmäßigen Körperdatenerfassung kontrolliert, so dass die Erreichung der Trainingsziele jederzeit sichergestellt wird.

Für Leute, die vor allem ihre überflüssigen Pfunde verlieren möchten, empfiehlt es sich das Zusatzangebot SPEED-SLIM zu nutzen. Hier erhält der Trainierende einen ganz individuellen Ernährungsplan auf Basis von über 40 verschiedenen Blutwerten. Dieser ermöglicht es, die verschiedenen Stoffwechselprozesse anzukurbeln und besonders effektiv und dauerhaft Körperfett sowie Gewicht zu reduzieren.

SPEED-FIT ist innovativ und für jeden zu bekommen. Für eine erste Terminvereinbarung wird um telefonische Anmeldung gebeten. Weitere Informationen sind im Internet unter [www.SPEED-FIT.de](http://www.SPEED-FIT.de) abrufbar.



Effizient und effektiv: SPEED-FIT ermöglicht bei nur 15 Minuten Trainingsaufwand maximale Trainingsergebnisse. Foto: SPEED-FIT

**SPEED-FIT Tegel**  
(im Facharztzentrum Tegel)  
Schloßstraße 5  
13507 Berlin  
Tel. 030 / 43 60 46 46

**SPEED-FIT Mitte**  
(direkt am Bhf. Friedrichstr.)  
Albrechtstraße 12  
10117 Berlin  
Tel. 030 / 280 44 770