

P R E S S E M I T T E I L U N G

Winterspeck adé – Mit SPEED-FIT bleiben Berliner Frauen auch im Winter schlank

Das Berliner Fitness-System SPEED-FIT hilft Frauen dabei, ihre Figur auch über den Winter und die kommenden Feiertage ohne Diät schlank und straff zu halten.

Berlin, 28. Oktober 2009

Die Advents- und Weihnachtszeit steht schon bald wieder vor der Tür. Selbst gebackene Plätzchen, Lebkuchen und Glühwein verleiten in den nächsten Wochen zum ausgiebigen Genuss. Alle Jahre wieder fragt sich jede Frau, wie sie trotz dieser Leckereien ihre Figur halten oder sogar ein paar Pfunde abnehmen kann, ganz ohne Diät oder obskure Wundermittel.

Die Kundinnen von SPEED-FIT kennen die Antwort auf diese Frage. Durch ein neuartiges Trainingssystem werden in kurzer Zeit fast alle Muskelgruppen trainiert. Das Training mit SPEED-FIT ermöglicht neben dem Muskelaufbau und der Gewichtsreduktion auch weitere Vorteile für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden. Die Haut wird straffer, Fett abgebaut und Cellulitis reduziert. Das optimiert nicht nur den eigenen Gesundheitszustand, sondern steigert auch die Lebenslust und stärkt das Selbstvertrauen.

Das Training findet am sogenannten SPEEDtrainer statt, welcher Elektroimpulse erzeugt und diese mithilfe einer speziellen Trainingsausrüstung auf den Körper überträgt. Eine Trainingseinheit dauert lediglich 15 Minuten. In dieser Zeit erfolgt alle fünf Sekunden ein Impuls, der die Muskeln zur Kontraktion bringt und auch tiefer gelegene Muskeln erreicht, die mit normalen Fitnessgeräten meist gar nicht oder nur schwer trainiert werden können.

Zwei Trainingseinheiten von 15 Minuten pro Woche sind völlig ausreichend, da eine Trainingseinheit etwa 20 bis 30 Stunden herkömmlichem Fitnessstraining entspricht. Studien der sportwissenschaftlichen Universität Bayreuth und der Sporthochschule Köln belegen die Erfolge, die mit dem ganzheitlichen SPEEDtraining erreicht werden können. Die Leistungsfähigkeit wird nachweislich erheblich gesteigert, der Körper geformt und gestrafft.

Weiteres Pressematerial ist im PR-Office
abrufbar unter www.pr4you.de

Hartnäckig hält sich allerdings das Gerücht, Krafttraining lasse Frauen muskulös aussehen. Doch dieser Mythos ist falsch. Nur wenige Frauen sind aufgrund ihrer Genetik in der Lage, Muskeln wie ein Mann aufzubauen. Im Vergleich zu Männern produzieren Frauen nur etwa ein Drittel des männlichen Geschlechtshormons Testosteron, welches mit verantwortlich für den Aufbau von Muskelpaketen ist.

„Unsere Kundinnen sind von dem SPEEDtraining begeistert, da sie mit geringem Aufwand ihren Körper fit halten können und so auch jünger wirken. Der Winterspeck hat gegen das Konzept von SPEED-FIT keine Chance. Niemand muss damit befürchten, dass nach den Festtagen die Hose nicht mehr passt“, erklärt Torsten Danneberg, Geschäftsführer von SPEED-FIT.

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

Abdruck frei, Beleghinweis erbeten
387 Wörter, 2.811 Zeichen mit Leerzeichen

Weiteres Pressematerial:

Sie können im Online-Pressefach schnell und einfach Bild- und Textmaterial zur kostenfreien redaktionellen Verwendung downloaden:

<http://www.pr4you.de/pressefaecher/speed-fit/>

Weiteres Pressematerial ist im PR-Office
abrufbar unter www.pr4you.de

Ansprechpartner für Rückfragen:

(1) PR-Agentur PR4YOU

Ansprechpartner: Holger Ballwanz, Marko Homann

PR-Agentur PR4YOU
Schonensche Straße 43
D-13189 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 43 73 43 43
Fax: +49 (0) 30 44 67 73 99
E-Mail: presse@pr4you.de
Internet: www.pr4you.de

(2) EUROPEAN SPEED-FIT LTD.

Ansprechpartner: Torsten Danneberg, Thomas Hufnagel

EUROPEAN SPEED-FIT LTD.
Niederlassung Deutschland
Albrechtstraße 12
D-10117 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 280 44 77 0
Fax: +49 (0) 721 15 15 99 49 8
E-Mail: danneberg@SPEED-FIT.de
Internet: www.SPEED-FIT.de

Weiteres Pressematerial ist im PR-Office
abrufbar unter www.pr4you.de

Hintergrundinformationen:

Über SPEED-FIT

Sehr zentral und in unmittelbarer Nähe zum Bahnhof Friedrichstraße gelegen, befindet sich in der Albrechtstraße / Ecke Schiffbauerdamm der erste SPEED-FIT Club Berlins. Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung lassen sich hier mit nur wenig Aufwand maximale Trainingserfolge erzielen: 15 Minuten SPEEDtraining ersetzen circa 20 Stunden konventionelles Fitnesstraining.

SPEED-FIT hat sich dabei zum Ziel gesetzt, die eigene Devise „Der schnellste Weg zur Topfigur“ für alle Mitglieder erfolgreich umzusetzen. Die umfangreiche Trainingseinführung in das SPEEDtraining wird dafür beispielsweise mit neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft kombiniert.

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