

Fit in 34 Minuten

Das milon-System bietet eine elementare und einfache Philosophie: SICHER, EINFACH UND EFFEKTIV. Einfach, da der milon Zirkel sich von selbst einstellt. Der Trainer speichert dabei die persönlichen Parameter auf Ihrer Chipkarte, woraufhin sich die Geräte vollkommen automatisch einstellen.

Sicher, weil die Bedienung mit der persönlichen Chipkarte ganz individuell ist. Über das Multifunktionsdisplay wird beim ersten Training die Belastung gewählt und das Gerät wird millimetergenau an ihre Körpermaße angepasst. Die Parameter werden auf der Karte gespeichert. Das heißt, dass bei allen folgenden Trainingssitzungen keine erneuten Anpassungen vorgenommen werden müssen! Karte einfach einstecken und fertig.

Effektiv, weil Sie mit dem milon-Zirkel die jeweiligen Körper- und Muskelpartien schneller und spürbar effektiver trainieren. In 1-Kilogramm-Schritten wird die Belastung im konzentrischen und exzentrischen Bereich getrennt eingestellt. Die Erhöhung der exzentrischen Belastung erlaubt in kürzerer Zeit eine bessere Muskelstimulation. Dadurch ist milon-Training effektiveres Training! 30% effektiver als herkömmliches Training. In nur 17 Minuten zweimal pro Woche werden Sie fit – in nur 34 Minuten zweimal pro Woche werden Sie topfit! Probieren Sie es aus.

schen Bereich getrennt eingestellt. Die Erhöhung der exzentrischen Belastung erlaubt in kürzerer Zeit eine bessere Muskelstimulation. Dadurch ist milon-Training effektiveres Training! 30% effektiver als herkömmliches Training. In nur 17 Minuten zweimal pro Woche werden Sie fit – in nur 34 Minuten zweimal pro Woche werden Sie topfit! Probieren Sie es aus.



milon von A bis Z

dank modernster Chipkartentechnologie

effizientes Training bringt schneller Ergebnisse

Ausdauer- und Krafttraining gleichzeitig

macht das Trainieren einfacher

milon ist für jedes Alter geeignet

bessere Haltung

weniger Abnutzung

Verbesserung von Bindegewebe, Muskulatur und Osteoporose

SICHER. EINFACH UND EFFEKTIV.

Physio Balance



Christina Scholz

Christina Scholz, Physiotherapeutin bei Physio Balance:

„In unserer Praxis behandeln wir auf Rezept und auch auf Selbstzahlerbasis. Natürlich muss man nicht im Fitnesscenter Balance trainieren, um sich von uns behandeln zu lassen. Vielmehr profitieren alle Patienten davon, dass wir im Rahmen des Balance-Centers Synergien nutzen können, die am Ende Ihnen zugutekommen werden.“



Physio Balance
Praxis für Physiotherapie



LEISTUNGEN AUF EINEN BLICK:

- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Kl. Massagetherapie
- Wärmetherapie
- Fango
- Elektrotherapie
- Ultraschall
- Krankengymnastik

Die Praxis für Physiotherapie „Physio Balance“ befindet sich direkt auf dem Gelände des Balance-Centers.

Das umfangreiche Leistungsspektrum der Praxis ist quasi direkt nebenan.

Neu bei Physio Balance:

BOBATH

Das Bobath-Konzept erstellte die englische Krankengymnastin Berta Bobath zusammen mit ihrem Mann, dem Neurologen Dr. Karel Bobath. Es ist für Heranwachsende wie für Erwachsene geeignet, die angeborene oder erworbene Störungen des zentralen Nervensystems sowie sensomotorische Auffälligkeiten, kognitive Beeinträchtigungen oder andere neurologische Krankheitsbilder haben.

Da hilft keine Diät



Die sogenannten Winkearme sind ein weit verbreitetes Phänomen. Diese schlaife Haut unter Ihren Oberarmen werden Sie jedoch nicht los, indem Sie sofort mit einer Diät anfangen. Immerhin handelt es sich hierbei um erschlafftes Bindegewebe und untrainierte Muskulatur. Schwabbelige Arme sind übrigens bei schlanken Menschen wesentlich verbreiteter als bei Übergewichtigen! Da hilft weder Massage noch Diät. Der einzige Weg, sich von diesem ungewollten Anhängsel zu verabschieden, ist Training! Das Gewebe, auch subkutanes Gewebe

genannt, erfüllt eine wichtige Aufgabe. Es verbindet unsere Haut mit der Muskulatur und speichert auf der anderen Seite auch Fett. Ergo haben sich bei Winkearmen zu viele Fettreserven abgelagert. Ein kontinuierliches Muskeltraining sorgt hingegen für eine gute Haut-Muskel-Verbindung und verhindert damit die Speicherung von Fett im Bindegewebe. Darüber hinaus hat ein regelmäßiges Training der Muskulatur auch viele andere Vorteile. Ein guter Muskeltonus führt zu einer besseren Gelenkführung und schützt so das Gelenk vor Verschleiß.

Unser Team

Balance-Mitarbeiter stellen sich vor



Name: Oksana Pluschnikov

Alter: 23

Hobbys:
Tanzen, Freunde treffen

Lieblingessen:
leckerer Salat

Aufgabe:
Auszubildende, in allen Abteilungen zu finden und Zumba-Kurse

• **Vibrier' Dich fit wie die Stars**
• **Atemberaubende Kurse**
• **Figurcoaching**

Wir haben alles, was Dich bewegt
ab 6,90 €
pro Woche, für Schüler, Studenten und Azubis

AKTUELLE FITNESSKURSE:

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|
| 9.30 – 10.15 Uhr Fit ab 50 | 9.15 – 10.00 Uhr Bauch, Beine, Po | Max. 15 Teilnehmer  | 9.30 – 10.15 Uhr Rückenfitness | 9.30 – 10.30 Uhr Reha-Sport |
| 10.15 – 11.00 Uhr Rückenfitness | 10.00 – 11.00 Uhr Reha-Sport | | 10.15 – 11.00 Uhr Rückenfitness | 16.00 – 17.00 Uhr Kinder-Reha |
| 18.00 – 19.00 Uhr Spin-Racing | 17.00 – 18.00 Uhr Tai Chi | 18.00 – 19.00 Uhr Reha-Sport | 18.00 – 18.30 Uhr Bauchkiller |  |
| 19.00 – 19.30 Uhr Bauchkiller | 18.00 – 19.00 Uhr Zumba | 19.00 – 19.45 Uhr Rückenfitness | 18.30 – 19.15 Uhr Aerobic/Step | |
| 19.30 – 20.30 Uhr Power Pump | 19.15 – 20.00 Uhr Rückenfitness | 19.45 – 20.15 Uhr Knack Po | 19.15 – 20.00 Uhr Power Pump | |

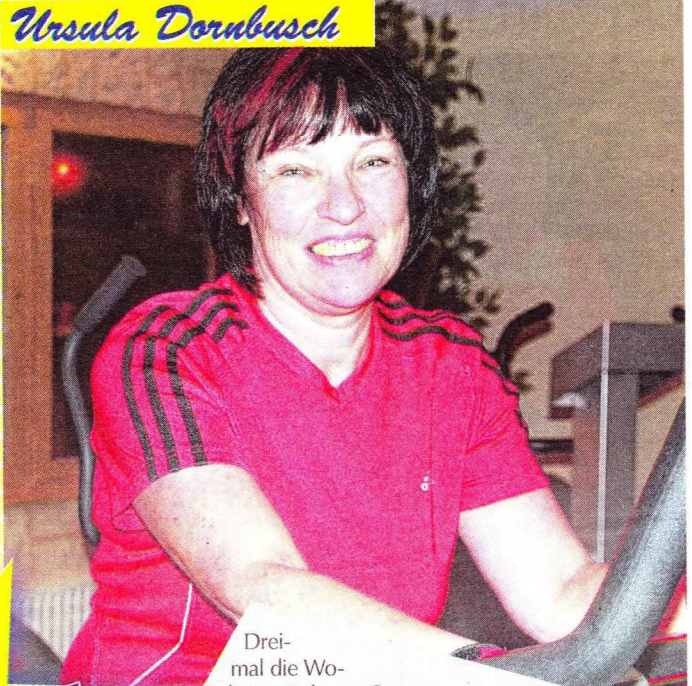
Wichtig: Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt. Anmeldung im Fitnessstudio!

Günter Peters



Jede Trainingsstunde hat auch positive Auswirkungen für den täglichen Alltag. Durch die regelmäßige Anstrengung und Bewegung habe ich keine so starken Zwickerchen wie verschiedene Altersgenossen. Auch die Figur stimmt am Ende, und damit auch das persönliche Wohlbefinden. Schließlich belastet ja unnützes Gewicht auch das Herz. Das Balance-Center ist gut ausgestattet und ich habe genug Platz, um in Ruhe zu trainieren.

Ursula Dornbusch



Drei-mal die Woche ins Balance-Center zu gehen gehört mittlerweile fest zu meinem Leben. Sehr schön finde ich, dass im Balance jeder so akzeptiert wird, wie er ist. Das Personal ist einfühlsam, geht bei der Erstellung der Trainingspläne auf Sorgen und Nöte ein und nimmt sich viel Zeit. Außerdem kann man hier toll soziale Kontakte knüpfen. So freut man sich nicht nur, dass man sich insgesamt gesünder und besser fühlt, sondern auch auf die Menschen hier im Studio freut.

Balance-Familie

IHRE ZIELE – MIT UNSEREM KNOW-HOW

Gewichtsreduktion

Übergewicht abbauen – aktiv und passiv !!!
Mit Fitnessstraining können Sie Übergewicht abbauen und Ihre Figur straffen.
Zeit und Ausdauer führen zum Erfolg.
Aktive Bewegung und Bewegungsmassagen helfen an den Problemzonen.
Wir stellen Ihnen ein persönliches Trainings- und Ernährungsprogramm zusammen!!!

Herz-Kreislauf-Training

Kreislauf und Gelenke in Schwung halten !
Sie können gern allein an den Geräten Ihrer Wahl trainieren oder sich einem unserer motivierenden Kurse anschließen. Wir weisen Sie umfassend am Trainingsgerät ein und beraten Sie gern.
An unseren modernen und vor allem sehr sicheren Fitnessgeräten macht das Training Spaß!!!

Muskelaufbau

Ausgewogenes Training aller Muskelgruppen!
Unsere modernen Trainingsgeräte bieten vielfältige Übungsmöglichkeiten zur gezielten Belastung aller Muskelgruppen des Körpers.
Wichtig ist das richtige Verhältnis von Beanspruchung und Erholung. Krafttraining für gezielte Muskelstraffung individuell oder nach Trainingsplan!



Rückentraining

Rückenbeschwerden müssen nicht sein!
Lernen Sie mit Hilfe von Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, besser mit Ihrem Rücken umzugehen. Sie beugen muskularen Verspannungen vor und fühlen sich vitaler. Rückenschule mit einem kraftaufbauenden Programm!!!



Herausgeber
BALANCE-CENTER MUSIOL *Balance*

Baumschulenweg 20, 04758 Oschatz
Tel. 03435 932211

Layout & Druck:

Torgau Druck Sächsische Lokalpresse GmbH
Fotos: CS/bilderbox/Balance/SWBOZI