

# EMS Fitness Aktion



## Verletzungsfrei durch EMS - Training!

**ems dynamics**  
fitness | personal training | health

Die **SG Regensburg** und unser neuer Partner „**ems dynamics**“ in Regensburg machen dich fit.

„**Personal EMS Training**“ macht dich fit für die neue Saison!

**Aktionszeitraum: 31.07.2020 bis 30.10.2020**



# EMS Fitness Aktion



## **Trainieren wie die Profis**

EMS- Training ist das Training des 21. Jahrhunderts. Bei uns erwarten euch einzigartige Trainingskonzepte und individuelle Workouts. Qualifizierte EMS-Experten mit jahrelanger Trainingserfahrung sorgen für permanente Dynamik, Spaß und viel Motivation auf dem Weg zu Eurem Ziel. Zum Einsatz kommt dabei die innovative EMS-Technologie (Elektro-Muskel-Stimulation) von XBody.

Als Vorreiter einer neuen Herangehensweise setzen wir nicht allein auf übliche EMS-Trainingsmethoden. Wir kombinieren EMS mit klassischen, Equipment gestützten Übungen, um so ein optimal effizientes, ganzheitliches Training zu gewährleisten. Durch diese unverkennbare Kombination haben wir uns auf dem EMS-Markt von der Konkurrenz abgesetzt und können Dir ein deutlich effektiveres Training anbieten, als es mit herkömmlichen, statischen Workouts möglich wäre. Sollte Dir das immer noch nicht reichen, kannst Du Dich noch zusätzlich in unseren Kursen auspowern.

Den aktuellen Kursplan findest Du oben beim Reiter Fitness Workouts → Kurstrainings.

**Effektiver Muskelaufbau in kürzester Zeit und trotzdem sehr körperschonend – das bewirkt Training bei EMS-Dynamics!**

# EMS Fitness Aktion



## EMS-TRAINING

Effektiver Muskelaufbau in kürzester Zeit und trotzdem sehr körperschonend – das bewirkt Training bei EMS-Dynamics!



## EMS-CARDIO

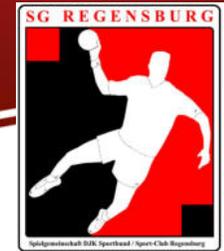
Kurze Trainingseinheiten auf dem Crosstrainer oder Laufband reichen mit Unterstützung von EMS aus, um die Kilos ganz schnell purzeln zu lassen!



## FITNESS WORKOUTS

In klassischen, auf deine Wünsche zugeschnittenen Trainingseinheiten berät dich dein Personal Coach und versorgt dich mit Tipps und Tricks.

# EMS Fitness Aktion



## Zeitplan

Jeder kann einmal die Woche (**Freitags**) 20 min am Training teilnehmen.

- |                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 1. Team (maxi. 4 Pers.) | 18.00 Uhr |
| 2. Team (maxi. 4 Pers.) | 18.30 Uhr |
| 3. Team (maxi. 4 Pers.) | 19.00 Uhr |
| 4. Team (maxi. 4 Pers.) | 19.30 Uhr |

## [Hier geht's zum Kalender:](http://sg-regensburg-handball.de/events/kategorie/ems-aktionswochen)

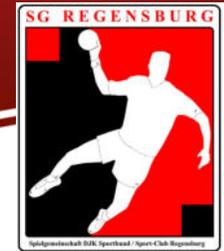
<http://sg-regensburg-handball.de/events/kategorie/ems-aktionswochen>

## +++Wichtig+++

Um den Zeitplan einhalten zu können, solltet Ihr 10-15 Minuten vor Trainingsbeginn anwesend sein. Ihr könnt euch Vorort umziehen. Im Idealfall sollte nur mit Hallenschuhe trainiert werden.

Nur wer sich vorher im bereitgestellten Kalender der SG Regensburg eingetragen hat, kann auch trainieren. Diese Freitag – Trainingszeiten sind **ausschließlich** für die SG Regensburg reserviert. Getränke sind vorhanden. Unter Berücksichtigung der Hygienemaßnahmen könnt Ihr auch duschen.

# EMS Fitness Aktion

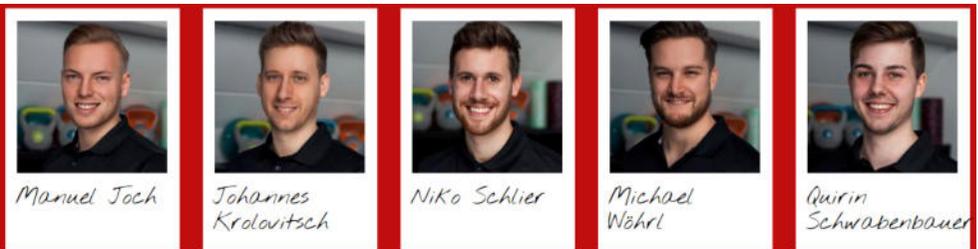


## Kosten des Trainings

Die Freitag – Trainingszeiten können zu vergünstigten Konditionen genutzt werden. „EMS dynamics“ berechnet in unserer Kooperation je Training und Person **nur 7,50 EUR statt 36,00 EUR** (Barzahlung nach jeder Trainingseinheit.)



REGENSBURG WEST  
Hermann-Köhl-Straße 18a  
93049 Regensburg  
Tel: 0941/382 264 86



E-Mail: [regensburgwest@ems-dynamics.de](mailto:regensburgwest@ems-dynamics.de)

Dein Ansprechpartner: MANUEL JOCH ( Inhaber)

Sport- und Gesundheitstrainer / Sport- und Fitnessbetriebswirt; u.v.m.

# EMS Fitness Aktion



## Weiter Informationen und Hinweise

Wer das Training außerhalb der Freitag – Trainingszeiten nutzen möchte, kann dieses zu vergünstigten Konditionen über das „EMS dynamics“ Studio machen. Termine nach Vereinbarung bei „EMS dynamics“

Das kleingruppen Training kostet regulär 36 EUR je Trainingseinheit. Im Zuge unserer Partnerschaft können **wir euch das Training für 17,50 EUR also mit 50% Rabatt ans Herz legen.** (Barzahlung nach jeder Trainingseinheit.) Bei diesen genannten Preisen handelt es sich nicht um einen Vertrag. Nach den ersten „Schnuppertraining“ empfehlen wir aus Kostengründen einen Jahresvertrag. Die Kosten hierzu könnt Ihr bei „EMS dynamics“ erfragen. Auch hier gibt es für die SG Regensburg Sonderkonditionen.

# EMS Fitness Aktion



## REGENSBURG NORD

Günzstraße 5

93059 Regensburg

Tel: 0941/382 250 75

E-Mail: [regensburgnord@ems-dynamics.de](mailto:regensburgnord@ems-dynamics.de)

## REGENSBURG WEST

Hermann-Köhl-Straße 18a

93049 Regensburg

Tel: 0941/382 264 86

E-Mail: [regensburgwest@ems-dynamics.de](mailto:regensburgwest@ems-dynamics.de)

Dein Ansprechpartner: Herr Manuel Joch

[www.ems-dynamics.de](http://www.ems-dynamics.de)