

„Irgendwie trainieren“ können Sie überall – sportmedizinisch fundiert nur bei uns. Unser aerolution basiertes Training bietet Ihnen folgende Vorteile:

- Ziele tatsächlich erreichen
- Trainieren mit System
- Jede Trainingsminute optimal nutzen
- Gesund bleiben



aerolution®  
optimal  
trainieren

aerolution®  
optimal  
trainieren

Sicher trainieren!

Gesundheit und  
Wohlbefinden sicher  
erhalten

[www.aerolution.de](http://www.aerolution.de)



Associate Member of



aerolution basiertes Energiestoffwechseltraining  
nur bei uns:

**PFT**  
Personal fitness Training  
v. MARCO BRAENDLI

Braendli Marco | Eidg.-Dipl. Fitness-/Personaltrainer  
+41 (0) 79 816 83 93 | [info@pft-fitnesstraining.ch](mailto:info@pft-fitnesstraining.ch)  
[www.pft-fitnesstraining.ch](http://www.pft-fitnesstraining.ch)

Version: 12/15/07/2013



# So bleiben Sie fit mit Leichtigkeit.

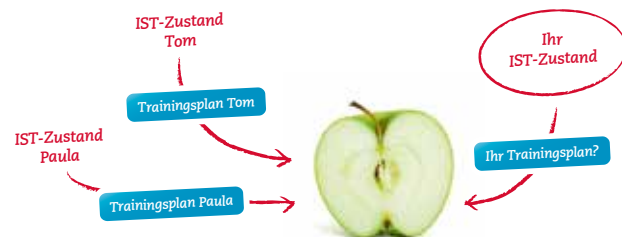
## Sie wollen Ihre Fitness verbessern und gesund bleiben? Aber nicht „irgendwie“, sondern sicher und mit System?

Dann machen Sie die patentierte aerolution Energiestoffwechselanalyse und trainieren mit uns in Ihren sicheren und gesunden Trainingsbereichen:

- immer sicher
- 100% gesund
- auch bei Diabetes oder Bluthochdruck

## Warum eine Analyse des Energiestoffwechsels?

Keine Autofahrt ohne Sicherheitsgurt – aber Training einfach drauflos? „Nicht mit mir! Denn ich möchte mich bis ins hohe Alter gesund fit halten!“, sagen Sie. Wir sind ganz Ihrer Meinung! Um Ihre Fitness zu erhalten oder zu steigern, müssen wir Ihren IST-Zustand kennen. Denn Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel bestimmen die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers.



Individuell und präzise ermittelt die aerolution Energiestoffwechselanalyse Ihren persönlichen IST-Zustand. Die patentierte Methode aeroscan zeigt, wie weit Sie im Training gehen können – sicher und gesund.

## Wie funktioniert die aerolution Energiestoffwechselanalyse?

Dank der patentierten aeroscan Methodik dauert die Analyse nur 10 Minuten. Sie trainieren bei mäßiger körperlicher Belastung auf Ihrem Lieblings-Cardiotrainer. Deshalb ist der aeroscan besonders auch für untrainierte und ältere Menschen geeignet. Während der Messung atmen Sie einige Male durch ein kleines Mundstück. Die dabei analysierten Atemgase machen sichtbar, wie Ihr Stoffwechsel auf verschiedene Trainingsintensitäten reagiert. Die Messergebnisse zeigen uns die Trainingsbereiche, in denen Sie besonders gesund trainieren und auch die, die zu intensiv für Sie sind. So können Sie Ihrer Gesundheit zuliebe diese zu intensiven Bereiche künftig vermeiden.



Wenn Sie uns jetzt noch Ihr Zeitkontingent nennen, erstellen wir Ihnen Ihren optimalen Trainingsplan. Ihr Vorteil: Sie trainieren in jeder einzelnen Minute gesund und effizient und tun mit Sicherheit das Richtige für Ihre Fitness.

## Darum ist das aerolution Training genau das Richtige für Sie.

Wir haben uns für eine neue Trainingsphilosophie entschieden. Diese beruht auf dem weltweit anerkannten Standard der Sportmedizin zur Ermittlung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Denn nur wenn wir wissen, wo Sie stehen, können wir Sie optimal entsprechend Ihrer Ziele trainieren.

**Unser Anspruch:** Wir wollen, dass Ihre Zeit und Ihr Geld mit uns optimal investiert sind. Wir wollen Sie auf direktem Weg zu Ihrem Ziel bringen!

Grundlage ist die direkte Analyse des Energiestoffwechsels in Ruhe und unter Belastung. Wir analysieren, wie Ihr Körper die Energieträger Fette und Kohlenhydrate in Bewegungsenergie umsetzt. Keine andere Methode misst Ihre persönliche körperliche Leistungsfähigkeit individueller und direkter – das ist der Goldstandard.

