„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

Mit Leichtigkeit!

Gewicht gesund und effizient reduzieren

Version 122(S)-07 / 2013

www.aerolution.de

Associate Member of IHRSA

aerolution basiertes Energiestoffwechseltraining
nur bei uns:

PFT
Personal Fitness Training
mit MARCO BRAENDLI

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

aerolution®
optimal trainieren

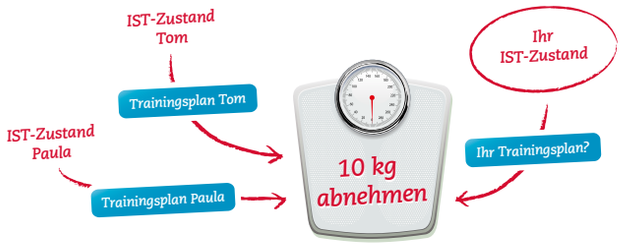
Gewicht runter, Lebensfreude rauf!

Sie wollen überflüssige Pfunde loswerden und haben schon vieles ausprobiert?

Dann werden Sie endlich schlank! Trainieren Sie nach der patentierten aerolution Energiestoffwechselanalyse gezielt Ihren Fettstoffwechsel:

- **gesund und sicher**
- **effizientes Training in jeder Minute**
- **volle Erfolgskontrolle schafft Motivation**

Kein Navi berechnet die Route ohne den Startpunkt zu kennen – aber Abnehm-Training einfach so drauf los? „Mich kostet das Training Überwindung genug! Ich möchte Ergebnisse sehen, um durchzuhalten“, sagen Sie. Das können wir gut nachvollziehen. Um mit uns gesund und effizient abzunehmen, müssen wir Ihren IST-Zustand kennen. Denn Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel bestimmen die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers.



Die aerolution Energiestoffwechselanalyse ermittelt mit der patentierten Methode aeroscan Ihren IST-Zustand individuell und präzise. Wir zeigen Ihnen die individuellen Trainingszonen, in denen Sie besonders viel Fett verbrennen und die Kilos am schnellsten verschwinden.

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 auch für untrainierte und übergewichtige 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 Ihr Körper am meisten Fett verbrennt. Jetzt nennen Sie uns nur noch Ihr Zeitkontingent und Ihr Wunschgewicht und wir erstellen Ihnen Ihren individuell-optimalen Trainingsplan. Ihr Vorteil: Sie trainieren jederzeit gesund und effizient. Jede einzelne Trainingsminute bringt Sie Ihrem Wunschgewicht näher – ein gutes Gefühl, jederzeit das Richtige für Ihre Gesundheit zu tun.

TIPP: Kombinieren Sie dieses Training mit dem aerolution weight management und Sie kommen mit der richtigen Ernährung noch schneller voran. Ihr Trainer berät Sie gern.

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.

aerolution®