

Das Training im Intervall-System:
Für Deine attraktive Bodyform
Für mehr Energie im Alltag
Für Spaß und schnelle Ergebnisse

Mit **mypulse** Bodyforming

kannst Du ordentlich Fett verbrennen.
Gleichzeitig baust Du schöne formierte
Muskeln auf.



Warum **mypulse** -Training?

- es stärkt Dein Immunsystem
- es aktiviert Deinen Stoffwechsel
- super „Bodyforming“
- es betont den Muskelaufbau
- mehr Energie im Alltag
- macht einfach Spaß und gute Laune
- es lehrt Deinen Körper Stresssituationen zu meistern

Warum sind Muskeln wichtig?

Muskeln richten Deinen Körper auf,
machen Dich hübsch und kräftig und
geben Dir die attraktive Bodyform.
Die Muskelzellen sind zudem die besten
Fettverbrenner.

*Josefine: „Endlich ein Training bei dem ich
gerne schwitze.“*

*Barbara: „Seit ich dieses Training mache
bin ich nur mehr selten krank.“*

*Florian: „Ich bin schon gut trainiert, aber
dieses Training bringt mich an meine
Grenzen.“*

mypulse

fun
challenge
quick results





Was ist *mypulse* -Training?

Das myPULSE Training ist eine Kombination aus Cardiointervall- (HIIT) und funktionellem Training zu motivierender Musik.

Beim Cardiointervall- Training wechseln sich Belastungs- und Erholungsphasen ab, z.B.: 20 Sek. Knie hoch und 10 Sek. marschieren.

Das funktionale Training stärkt mehrere Muskelgruppen gleichzeitig.

Das myPULSE Training sorgt für maximale Energie im Körper und bietet schnell bemerkenswerte Ergebnisse durch die hohe Kalorienverbrennung und Muskelstärkung.

Für wen ist das myPULSE -Training?

Für all jene Personen die:

- Spaß und Herausforderung im Training suchen.
- Beruflichen und privaten Stress abbauen wollen
- fit bleiben/werden wollen

MyPULSE Training gibt Dir mehr Kraft, dies führt zu mehr Energie im Alltag und Du erhältst Dein Idealgewicht.

mypulse **Bodyforming**
Für Deine betonte Körperform

Durch die abwechslungsreichen Übungen und den Tempowechsel bleibt das Training immer spannend.

„Zähle nicht die Kilos auf der Waage, sondern die betonten Formen an den richtigen Stellen Deines Körpers.“

Anett Gém

mypulse **Training**
in Bozen, Lana und Mals

Anett Gém



Dienstags 19:00-21:00 Uhr SSV Bozen in Haslach

Mit Anett Gém +39 340 008 4319
anett.gem81@gmail.com
Facebook: mypulsetraining