

Trainieren Sie effektiv & effizient
in 30 Minuten.



Auch den Kleinen gefällt es bei uns. Ihre Kinder sind in jedem Alter herzlich willkommen.



Die Zeit der Ausreden ist vorbei! Erreichen Sie Ihre Trainingsziele mit wenig Aufwand und viel Spaß. Rufen Sie uns an, um einen Termin für eine unverbindliche Probestunde zu vereinbaren.

amica mea
der Sportclub für Frauen

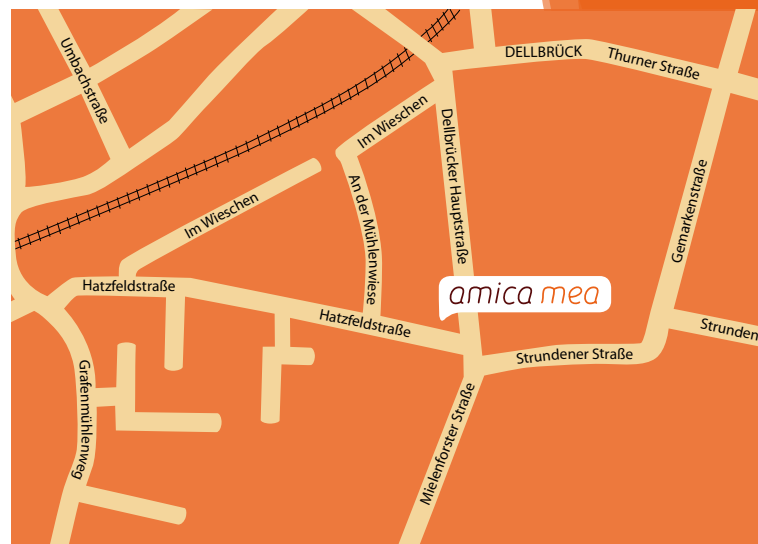
Öffnungszeiten:

Montag-Freitag

8-13 Uhr und 16-21 Uhr

Samstag

9-14 Uhr



Eva Böhner

Hatzfeldstraße 18

51069 Köln

info@amicamea.de

www.amicamea.de

Tel 0221/922 32 882

Fax 0221/922 32 883

STÄRKE DICH SELBST.

ATMOSPHÄRE
MITEINANDER
IMMER FÜR DICH DA
CHANCE
ANSPORN

MUSKELKRAFT
ERNÄHRUNG
AUSDAUER

amica mea
der Sportclub für Frauen

TRAINIEREN SIE IN 30 MINUTEN IHRE KRAFT, AUSDAUER, BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION.

Bei amica mea trainieren Sie in einem Trainingsrund-parcour. Sie steigen an gewünschter Stelle ein und machen einfach so lange mit, wie es Ihre Zeit erlaubt. So können Sie Ihr Training flexibel in Ihren Tag einplanen, denn Sie wählen selber den Tag und die Uhrzeit Ihres Besuches und trainieren trotzdem in einer Gruppe. Dabei unterstützen wir Mütter außerdem mit unserem qualifizierten Kinderbetreuungsangebot.

Abwechselnd trainieren Sie auf neuartigen Geräten, die Ihre Muskulatur stärken sowie Step-Stationen, auf denen Ihre Ausdauer und Koordination abwechslungsreich und mit viel Spaß bei optimaler Trainingsherzfrequenz verbessert wird. Die hydraulischen Geräte



Ihre persönliche Trainerin führt Sie sicher zum Erfolg

Schweinehund besiegt! Ein super Gefühl!

des Parcours benötigen keinerlei Einstellungen. Sie trainieren Agonisten und Antagonisten gleichzeitig. So wird Ihre Trainingseinheit einfach, effizient und zeitsparend. Wenn Sie eine Übung schneller ausführen, erhöht sich der Widerstand, bei langsamerer Durchführung wird er geringer. Ihre Kraft ist zu jedem Zeitpunkt größer als der zu überwindende Widerstand. Dadurch kontrolliert die Muskulatur stets, dass keine Belastung auf die Knochen übertragen wird – so bleibt Ihr Training gelenkschonend und an Ihren individuellen Trainingszustand angepaßt.

Bei der optimalen Ausführung der Bewegungen unterstützen Sie zu jeder Zeit unsere ausgebildeten Trainerinnen. Eine von ihnen ist ständig im Parcours unterwegs, auch bereit, Sie bei kleinen Motivations-schwierigkeiten ein bisschen anzufeuern. Wenn Sie es wünschen, arbeiten wir gemeinsam an der Verbesserung Ihrer Ernährung, um Ihren Trainingserfolg noch spürbarer werden zu lassen.

Besuchen Sie uns im Club und machen sich selbst ein Bild von unserem Angebot. Wir laden Sie herzlich dazu ein.



Wir stärken Ihnen den Rücken! Bewegung und Entspannung vertreiben Verspannungen und Streß.

Parcourtraining bei amica mea – ist das etwas für mich?

Für diejenigen, die:

- es vorziehen dynamisch und intensiv, aber ohne herkömmliche Gewichte gelenkschonend zu trainieren.
- sowohl eine Kräftigung und Straffung des ganzen Körpers wünschen, als auch Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken möchten.
- auf wirksame Art und Weise dauerhaft abnehmen wollen.
- in 30 Minuten Ihre Gesundheit verbessern möchten.
- ihr Kind während des Trainings gerne in guten Händen wissen.
- eine aktive Unterstützung während Ihres Trainings hilfreich finden – wir motivieren und betreuen Sie in jeder Trainingseinheit.



Bodyshaping anstatt nur Gewicht reduzieren