

AM  
16.04.11  
NEU-  
ERÖFFNUNG

Fitness auf die andere Art:  
Ihr **besser drauf** Studio jetzt 2 x in Hamburg!  
Und das erwartet Sie am Eröffnungstag.

10.15 Uhr  
**besser drauf** RÜCKENFIT-TRAINING

10.45 Uhr  
**besser drauf** BAUCH-BEINE-PO-TRAINING

10.45 - 11.15 Uhr  
Probieren Sie das Galileo®-Training selber aus.  
Unsere Trainer stehen Ihnen gern zur Seite.

11.15 Uhr  
**besser drauf** GANZKÖRPERTRAINING

11.45-12.15 Uhr  
**besser drauf** BAUCH-BEINE-PO-TRAINING

12.15 - 13.00 Uhr  
Probieren Sie das Galileo®-Training selber aus.  
Unsere Trainer stehen Ihnen zur Seite.



Hier sind wir zu finden:  
**Im Herzen von Hohenfelde.**  
Nähe der U-Bahnstation  
Uhlandstraße.

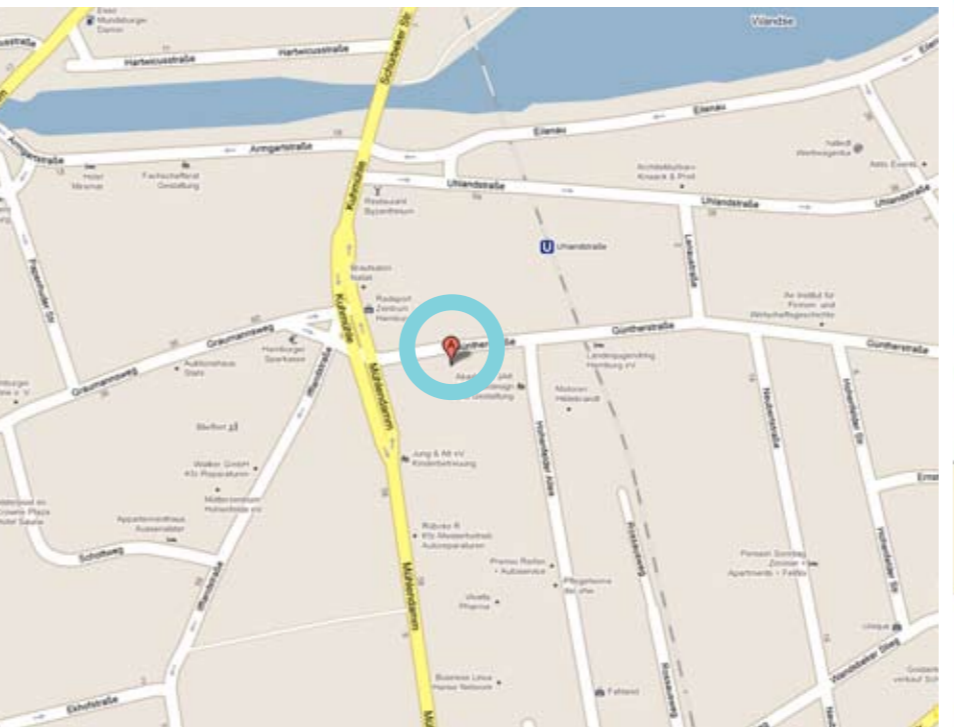
**besser drauf** Studio  
Hamburg **Hohenfelde**  
Güntherstraße 8  
22087 Hamburg

Tel: 040-28 00 27 60  
Fax: 040-28 00 27 61

**Öffnungszeiten**  
Mo., Mi., Fr. 08.00 - 20.00 Uhr  
Di. u. Do. 09.00 - 12.00 Uhr  
16.00 - 20.00 Uhr  
Sonntag 09.00 - 12.00 Uhr

Gestaltung: Julia Sauter www.suzsite.de

Weitere Infos finden Sie auch auf unserer Internetseite:  
**www.besser-drauf.com**



**NEUERÖFFNUNG**

**Am 16.04.2011**  
**Tag der offenen Tür von 10.00 - 13.00 Uhr**



**besser drauf**  
STUDIO

**Güntherstraße 8** in Hamburg Hohenfelde  
bei der U-Bahnstation Uhlandstrasse



Am **16.04.2011** eröffnen wir unser zweites **besser drauf** Studio in der **GÜNTHERSTRASSE 8** in Hamburg Hohenfelde mit einem **Tag der offenen Tür**.

Sie haben von **10.00 bis 13.00 Uhr** die Möglichkeit, sich stündlich ein vielseitiges Trainingsprogramm anzuschauen. **Oder machen Sie einfach mit!**

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr **besser drauf** Team

## 20 Minuten Training werden Sie überzeugen!



## Galileo®-Training

Bis zu 1.800 Schritte in 1 Minute – und Sie bewegen sich keinen Zentimeter.



Unser Galileo®-Training ist besonders geeignet für die Ziele:

- **Kräftigung des gesamten Körpers**
- **Aufbau der Rückenmuskulatur**
- **Stärkung des Beckenbodens**
- **Figurformung und Reduktion des Unterhautfettgewebes**
- **Lösung von Verspannungen**
- **Stressabbau**
- **Osteoporose Prävention**
- **Hautstraffung und Abbau von Cellulite**



**20 Minuten und Sie sind fit!**

Das Prinzip von Galileo® beruht auf dem natürlichen Bewegungsablauf beim Gehen. Das patentierte System arbeitet wie eine Wippe, wodurch die Muskulatur in Beinen, Bauch und Rücken während des Galileo®-Trainings aktiviert wird. Die Trainingsschwerpunkte auf einzelne Muskelgruppen werden allein durch die Körperhaltung variiert.

- **effektives Training in 20 Minuten**
- **qualifizierte Trainer/-in**
- **individueller Trainingsplan**
- **laufende Trainingsplananpassung**
- **Erfolge schon nach kurzer Zeit sichtbar**
- **Kinder können gerne zum Training mitgebracht werden**
- **Wasser wird zu jedem Training gestellt**