



Mit HappyFit zur Strandfigur

Is es jetzt mitten im Sommer nicht schon längst zu spät um mit einem gezielten Training für die angestrebte Bikini- oder Badehosenfigur zu beginnen? Diese Frage stellen sich jedes Jahr immer wieder viele Frauen und Männer, um dann die Figuroptimierung auf den nächsten Sommer zu verschieben. Doch halt! Es ist nie zu spät, um mit einem gezielten, regelmäßigen Training und einer vernünftigen Ernährung zu beginnen und der eheste Termin ist der Beste. Notwendig ist, sich aufzuraffen, den inneren Schweinehund zu überwinden und dann ab ins Studio. In den 26 HappyFit Studios kommen sie ihrer Idealfigur und dem Six-Pack schon nach wenigen Wochen immer näher. Wichtig ist Ausdauer- und Krafttraining zu kombinieren, wobei der Schwerpunkt beim Krafttraining liegen soll. Durch das Krafttraining werden Muskeln aufgebaut und das sind die Brennöfen des Körpers, in denen die meiste, über die Nahrung zugeführte Energie,

verbrannt wird. Mehr Muskeln bedeuten einen höheren Grundumsatz, der rund 70 Prozent des gesamten Kalorienverbrauchs ausmacht. Um die Figur auf Vordermann zu bringen, sollten mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche am Plan stehen. Ideal wären 2 Einheiten Ausdauer- und 2 Einheiten Krafttraining. In allen HappyFit Studios stehen den Kundinnen und Kunden dazu optimalste Trainingsgeräte zur Verfügung. Schon ab 7 Uhr in der Früh kann trainiert werden, in den HappyFit Premium Studios sogar schon ab 6 Uhr.

Worauf noch warten?

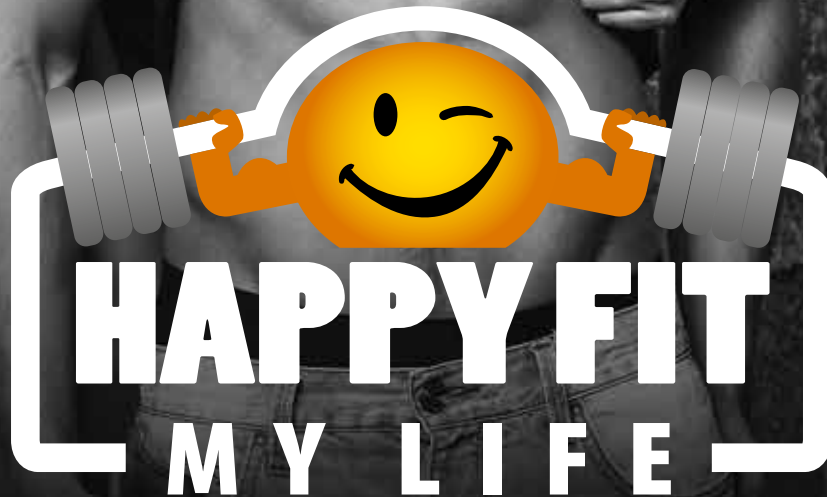
Jetzt in einem HappyFit oder HappyFit Premium Studio anmelden und an der Last-Minute-Strandfigur fehlen! Das engagierte HappyFit Team hilft dir dabei! Das VIP-Package, das Training, Getränke, Solarium, Vibrafit und vieles mehr beinhaltet, gibt es im HappyFit bereits ab € 7,49 pro Woche. www.happyfit.eu



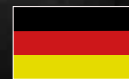
TOP QUALITÄT ZUM FITTESTEN PREIS

Glückliche Muskeln
für unglaubliche

€ **4**<sup>pro
Woche</sup>_{,99*}



WWW.HAPPYFIT.EU



WÄHLE ZWISCHEN 6-, 12- UND 24-MONATSPACKAGES!

ALL-CLUBS-FOR-ONE! Trainiere mit unserem VIP-Package in allen HappyFit Clubs ohne Aufpreis!

Mo-Fr 07:00-23:00 Uhr, Sa|So|Feiertag 09:00-20:00 Uhr

Unsere Covermodels Lisa und Paul sind stolze HappyFit Mitglieder.

Foto: Copyright Judith Jura-Bender

Mindestvertragslaufzeit 6 Monate, zzgl. einmaliger Verwaltungs- und Transpondergebühr von € 49,99 pro Person.

*Dieser Preis ist gültig bei Abschluss eines 24-Monatspackages.