

Training unter Strom Alakara Travel mit neuem Fitness-Angebot



Das Reisebüro „Alakara“ ist jetzt auch Fitness-Studio – und ein ganz besonders „spannungsreiches“ dazu: Im Rückraum seiner Agentur in der Hans-Sachs-Straße hat Inhaber Ilhan Alakara einen Fitness-Raum eingerichtet, in dem er „TurboTraining22“ anbietet: während man unter fachlicher Anleitung leichte Fitnessübungen ausübt, wird der Körper mit Strom durchflutet. Diese Elektro-Muskel-Stimulation ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem ein intensiver Muskelreiz erzeugt wird, der mit normalem Training nicht oder nur schwer erreicht werden kann. Das 22-minütige Training – so versprechen die Hersteller der Firma miha bodytec – wirke soviel wie acht Trainingseinheiten in einem herkömmlichen Fitnessstudio. Ob Muskelaufbau, Gewebestraffung, Fettreduktion oder Linderung von Rückenbeschwerden: Diese neuartige Methode ist ideal als Ergänzung des regulären Trainings im Studio und für Frauen und Männer, die wenig Zeit haben und diese besonders effektiv nutzen wollen – auch am Wochenende! Dusche, Getränke, Powerriegel und vieles mehr stehen vor Ort zur Verfügung.

Turbo-Training22 · Hans-Sachs-Str. 22, Mo-So. 10:00 bis 23:00 Uhr und nach Vereinbarung
Tel. 23 70 29 95, www.turbo-training22.de, www.alakara.de

LEO-Chefredakteur Bernd Müller machte den Selbsttest und ließ sich an die Steckdose anschließen – lest seine Eindrücke unter www.leo-magazin.de (Lifestyle & Health)