

NEU: Handytrim-Aktiveinheit!



Das bewegende Rahmenprogramm

- für Tagungen & Kongresse
- optimale Einbeziehung Ihrer Teilnehmer
- mehr Energie auf Ihrer Veranstaltung

Begeisterung
garantiert



Empfohlen von der Interessengemeinschaft
der Rückenschullehrer (IGR).



Handytrim-Aktiveinheit

Schenken Sie Aktivität & Bewegung!

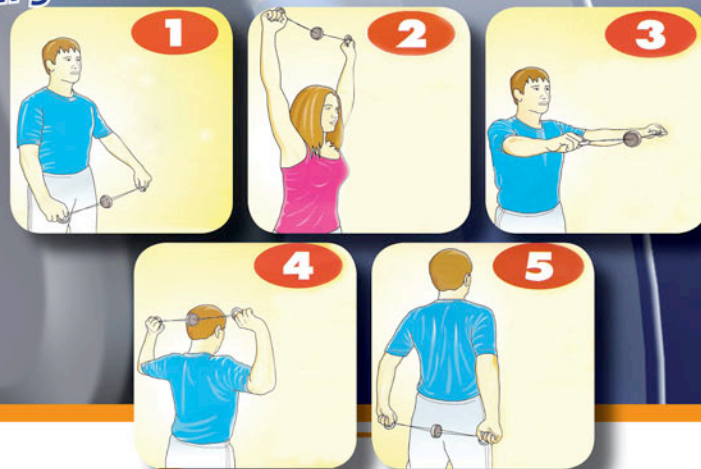
Handytrim
- alles dreht sich um eine Scheibe.

Das innovative Fitnessgerät für den Tagungsalltag:

Handytrim® ist ein Rotationsexpander, bestehend aus zwei Griffen und einer Aluminiumscheibe, die durch rhythmische Zugsbewegungen in Bewegung gehalten wird. Es wiegt gerade mal 200 g, passt dabei in jede Hosentasche und die Handhabung ist kinderleicht. Mit fünf Basisübungen trainieren und festigen Sie die gesamte Stütz Muskulatur des Oberkörpers. Die Rotation der Aluminiumscheibe sorgt je nach Geschwindigkeit für Zugkräfte von bis zu 10 kg an jedem Griff. Das regt den Kreislauf und die Durchblutung des Muskels an und fördert den Abtransport von Schlacken. Handytrim ist gerade mal so groß wie ein Handy. Das ermöglicht den einfachen Transport des praktischen Fitness-Gerätes. Damit ist der kleine Rotationsexpander der ideale Begleiter auf Tagungen und Kongressen, auf langen Autofahrten, im Zug oder im Flugzeug.

- Handytrim bringt Spaß und Bewegung in den Tagungsalltag.
- Handytrim passt in jede Hosentasche.
- Handytrim wird von der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer (IGR) empfohlen.
- Schon 5 Minuten täglich schaffen nachhaltige Ergebnisse.
- Handytrim sorgt für neue Energie und Sauerstoff im Blut.
- Handytrim löst Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich.
- Handytrim strafft das Gewebe und baut Muskeln auf.

Fünf Basisübungen straffen den gesamten Oberkörper:



powered by

handytrim
5-Minute Workout

Handytrim-Aktiveinheit

15 Minuten für mehr Energie auf jeder Tagung!

Machen Sie Ihre Veranstaltung unvergesslich...

...mit dem bewegenden Rahmenprogramm:

- schwingvolle Trainingseinheiten
- Zeitbedarf: nur 15 Minuten
- Fitnessgerät Handytrim steht im Fokus
- jeder Teilnehmer erhält ein Handytrim
- Multimedia-Unterstützung für Unterhaltung & Abwechslung
- Bis zu 100 Teilnehmer möglich
- Übungen für Entspannung & bessere Fitness

Die Innovation im Tagungswesen...

Ein Programm, das sich auszahlt:

- konzentrierte Tagungsgäste
- positive Effekte für die Teambildung
- sorgt für Spaß & Unterhaltung
- reduziert Stress
- einfache Integration in den Tagungsalltag
- belebt Ihre Tagungen und Seminare

powered by

handytrim
5-Minute Workout

Handytrim-Aktiveinheit

Bewegung kann so einfach sein!

Fit mit Handytrim - Die Programm-Inhalte:

- Interaktives Fitness-Programm zur Aktivierung
- 15 Minuten angeleitete Trainingseinheit
- Mini-Fitnessgerät Handytrim wird erklärt und vorgestellt
- Überlassung von je 1 Handytrim pro Teilnehmer - auf Wunsch mit Ihrem Logo!
- Professionelle Anleitung durch zertifizierten Trainer

Studien bescheinigen die Wirkung:

In einer Studie vom deutschen Olympiarzt Dr. Albert Gübba-cher (2008) geben 88 % der Probanden an, dass sich ihre Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden durch die regelmäßige Anwendung von Handytrim schon nach 4 Wochen Training deutlich verbessert haben.



powered by

handytrim
5-Minute Workout

Handytrim-Aktiveinheit

Das bewegende Rahmenprogramm
für Tagungen & Kongresse



handytrim-akademie

office: Panitzstraße 14
04229 Leipzig

tel: 0341 / 26 02 758
fax: 0341 / 339 651 063
mail: info@handytrim-akademie.de
web: www.handytrim-akademie.de



Empfohlen von der Interessengemeinschaft
der Rückenschullehrer (IGR).

