

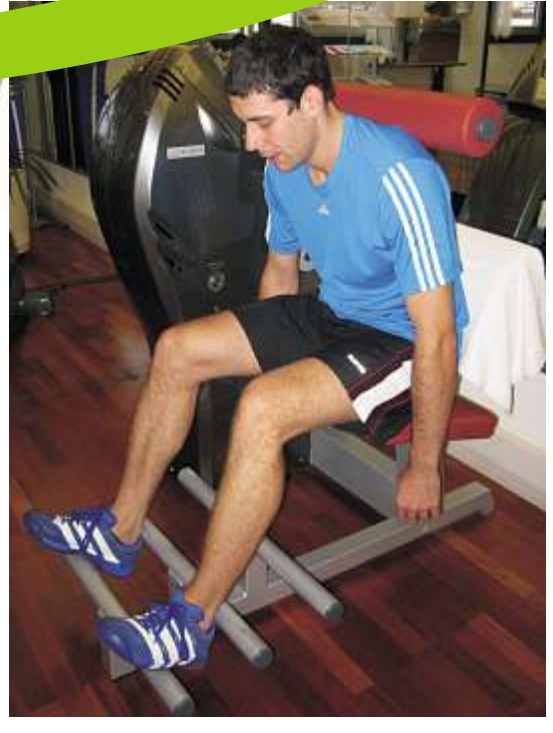
Milonzirkel: einfacher und schneller war Fitness noch nie zu haben

Auf die Plätze – fertig – fit

Der Milonzirkel ist die modernste Trainingseinrichtung im Bereich Kraft-Ausdauer. Ein chipgesteuertes Circuit-Training für jene, die möglichst wenig Zeit für ihre Fitness aufwenden wollen. An jeder Station wird eine Minute trainiert, dann während einer halben Minute das Gerät gewechselt und geruht. Die Reihenfolge ist vorgegeben und optimal den aktuellsten Erkenntnissen der Trainingslehre angepasst. Ein ganzheitliches intensives Training aller Muskeln, welches den Stoffwechsel in hohem Masse anregt. Trotz kurzer Trainingsdauer (eine Runde in 17 Minuten) ist wegen der hohen Qualität ein leichtes Abnehmen möglich. Noch nie war es einfacher und schneller, fit zu sein. In den beiden TC Training Center Pfäffikon und Lachen stehen die einzigen Milonzirkel in unserer Region.



Einfacher geht es nicht: Karte reinschieben (das Gerät wird automatisch auf die persönlichen Sitzpositionen und Trainingsgewichte eingestellt) und los. Wenn die Wassersäule (Bild rechts) eine Minute lang blubbert wird trainiert, danach während einer halben Minute das Gerät gewechselt und geruht. Bis zum nächsten Blubbern... Auf die Plätze – fertig – anrufen!



TC TRAINING CENTER
www.tc-schwyz.ch

Jetzt anrufen und sich für ein Gratis-Milontraining anmelden

TC Pfäffikon
055 420 16 61

TC Lachen
055 442 50 33