

## SRT-ZEPTORING VIBRATIONSTRAINING

### *Rezeptorenunterstütztes Training*

*Basis eines SRT Trainings sind 2 vibrierende Platten, die sich stochastisch- randomisiert, also sich ständig ändernd und nicht vorhersehbar in alle Dimensionen bewegen. Durch permanent wechselnde Bewegungen und Auslenkungen, wird der Trainierende in ein ständiges Ungleichgewicht gebracht, um mit einem sofortigen neuro-muskulär gesteuerten Ausgleichen zu reagieren.*

#### *Ihr Nutzen:*

- *Unterstützung des Stoffwechsels*
- *Beseitigung muskulärer Dysbalancen*
- *Erhöhte Knochenfestigkeit*
- *Verbesserung der Muskelkraft*
- *Unterstützung der Bindegewebselastizität*
- *Verbesserung der Koordination*
- *Sturzprophylaxe*



*Vereinbaren Sie gleich ein Info- Gespräch oder ein kostenloses Probetraining!*

*Wir freuen uns auf SIE*

Burgmannsfit, Burgmannshof 6, 31582 Nienburg,  
Tel.: 05021 / 921110, [www.burgmannsfit.de](http://www.burgmannsfit.de)

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 7.00 - 21.00,

Freitag 7.00 - 19.00, Samstag 10.00 - 15.00