

# IHR PROBETRAINING

## Das erwartet Sie:

- Persönlich betreutes Training
- Dauer: ca. 60-75 Minuten
- Ausführliche Beratung und Erklärung
- Trainingskleidung + ABS-Socken
- Viel Motivation und ein hocheffektives Training
- Gekennzeichnete Parkplätze vor dem Haus
- Ein gutes Gefühl :)

## Ihre Checkliste - Haben Sie an alles gedacht?

- Ausreichend Wasser getrunken? (mind. 0,5 L)
- Ich fühle mich nicht unwohl und bin gesund?
- Und habe Lust auf eine neue Art des Trainierens?

## Diese Erkrankungen sollten **nicht vorliegen**:

- Akute Erkrankungen (z. B. bakterielle, virale, entzündliche Prozesse, fieberhafte Erkrankungen)
- Kürzlich vorgenommene Operationen
- Arteriosklerose, arterielle Durchblutungsstörungen
- Stents und Bypässe, die weniger als 6 Monate aktiv sind
- Unbehandelter Bluthochdruck
- Diabetes Mellitus
- Schwangerschaft
- Elektrische Implantate, Herzschrittmacher
- Herz-Rhythmus-Störung
- Tumor- und Krebserkrankung
- Blutungsstörung, Blutungsneigung (Hämophilie)
- Neuronale Erkrankungen, Epilepsie, schwere Sensitivitätsstörungen
- Bauchwand- und Leistenhernien
- Akuter Einfluss von Alkohol, Drogen, Rauschmittel

## So finden Sie uns:

SPORLASTIC Sports & Health  
Hechinger Straße 12  
72622 Nürtingen  
Tel. 07022 244327

[www.sporlastic-sportshealth.com](http://www.sporlastic-sportshealth.com)

