

body balance center andernach

Die Räumlichkeiten haben sich geändert, das Konzept ist geblieben. Vibrationstraining mit Power Plate. Eine gute Alternative für Sportmuffel. Ebenso werden Ernährungsberatung und Ultraschallbehandlungen angeboten.

Die Trainingseinheiten sind kurz, je nach Konstitution zwischen 10 und 30 Minuten. Der Ablauf besteht aus Aufwärmen, Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Massage.

Power Plate bietet die Möglichkeit gezielt Problemzonen zu trainieren, steigert die Effizienz und erhöht Ihren Grundumsatz. Das Hautbild verändert sich, die Muskeln werden aufgebaut, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Mit 20 Minuten Power Plate Training ersetzen Sie ein zweistündiges Training im Fitness-Studio.

Laura Meindl und Ihr Team führen Sie durch ein individuell, abgestimmtes Trainingsprogramm und bleiben stets an ihrer Seite.

Neue Adresse:

Laura Meindl

Grüner Weg 40

56626 Andernach

Fon 02632 / 24 23 86

[www.bbc-andernach.de](http://www.bbc-andernach.de)

[info@bbc-andernach.de](mailto:info@bbc-andernach.de)