

Gezondheid ! Update

EASYFIT, partner voor een gezonder, fitter en aangenaam leven.

Najaar 2010/Pag. 1

NIEUWE AANPAK VOOR TAL VAN GEZONDHEIDSPROBLEMEN WERKT !!

- ▶ Rugproblemen
- ▶ Gewrichtsproblemen
- ▶ Slaapstoornissen
- ▶ Oververmoeidheid
- ▶ Hoge bloeddruk
- ▶ Stress symptomen



Recente wetenschappelijke studies tonen duidelijk aan dat tot 85% van de personen met één of meerdere van bovenstaande symptomen na een **gericht oefenprogramma van slechts 6 oefensessies per maand van amper 35 minuten reeds na 6 weken een duidelijke verbetering van hun klachten beschreven.**

Dit oefenprogramma bestond uit oefeningen aan een hoge weerstand maar met weinig herhalingen en over een zeer beperkte bewegingsuitslag en met een extra belasting in de excentrische fase.

Bijzonder aan dit programma was dat 98% van de proefpersonen, zelfs de personen met zware lichamelijke problemen, deze oefeningen volledig pijnvrij konden uitvoeren. Dit programma is echter enkel uit te voeren, ofwel met een persoonlijke trainer, ofwel met de volledig automatische Milon Toestellen. Uw EasyFit centrum is in uw regio het enige centrum dat over dit soort toestellen beschikt.

GEZOCHT!

60 personen tussen de 35 en de 80 jaar oud die regelmatig lichamelijke klachten hebben én die reeds langere tijd niet regelmatig aan sport gedaan hebben.



Gezondheid ! Update

EASYFIT, partner voor een gezonder, fitter en aangename leven.

Najaar 2010/Pag. 2

Gezocht : 60 personen tussen de 35 en de 80 jaar oud die regelmatig lichamelijke klachten hebben én die reeds langere tijd niet regelmatig aan sport gedaan hebben.

**Onze ervaring leert dat deze onderzoeken snel volboekt zijn.
Reserveer daarom tijdig jouw deelname !**

- Telefonisch een afspraak maken.
- Evaluatie gesprek met een trainer en instellen van de toestellen (1 uur)
Sportkledij meebrengen!
- 9 x oefenen verspreid over 6 weken (35 minuten)
- Her-evaluatie van de klachten na 6 weken
- Uw deelname in de kosten: € 79 voor de 6 weken.

EasyFit, uw actieve gezondheidspartner !

1. Unieke resultaat gerichte aanpak
2. Wetenschappelijk bewezen methodes
3. Veiligheid, eenvoud en efficiëntie is onze leuze
4. Uitgebreide keuze aan vervolgprogramma's
5. Gezellige en sociale clubs
6. Iedereen is welkom, van 12 jaar tot 88+!



Maak nu uw afspraak

voor een gratis én vrijblijvend adviesgesprek met aangepaste gezondheidstests en metingen.



EASYFIT Schaffen
EASYFIT Hamme
EASYFIT Tennisdel Genk
EASYFIT Zuienkerke (Brugge)
EASYFIT Diepenbeek
TOPFORM DANCE & EASYFIT
EASYFIT Rillaar (DeMax)
EASYFIT O Sports Tonaeren

Nieuwe Dijkstraat 105
St. Jansstraat 25
Sledderloweg 98
Blankenbergse Steenweg 6A
Wijkstraat 43
Europalaan 97
Diestsesteenweg 143
Leopoldwal 62

3290 Diest 013/32 61 82
9220 Hamme 052/415 015
3600 Genk 089/20 93 40
8377 Zuienkerke 050/312 612
3590 Diepenbeek 011/33 40 10
8560 Gullegem 056/42 19 25
3202 Rillaar (Aarschot) 016/50 26 23
3700 Tonaeren 012/747 402