



VITALE RÄUME VITALE MENSCHEN



- Ganzheitliche Analysen und Farbkonzepte **für Ihr Wohlbefinden!**
- Energetische Analysen für Grundstücke, Häuser und Schlafplätze (Wasseradern, Erdverwerfungen) mit E-Smog-Messung **für Ihre Gesundheit!**
- Tao-Geomantie / Erdvitalisierung **für positive Energie!**
- Feng Shui Gartenplanung **für Ihren Kraftplatz!**
- Seminare und Beraterausbildung **für Ihren Erfolg!**



Feng Shui Institut Stein
Karin B. Stein & Helmut Stein

Bergstraße 21
89171 Illerkirchberg / Ulm
Tel. 07346.9205 889
info@feng-shui-stein.de
www.feng-shui-stein.de

fitness



P15

Training im *Feng Shui* Ambiente

Trainieren in einer Umgebung, die durch ihre Gestaltung die Trainingseffizienz verbessert und vor allem das Wohlbefinden deutlich erhöht. Unbewusst zwar, aber nach der Neugestaltung des P15 am Neu-Ulmer Petrusplatz haben die Trainingsräume und die Sanitärbereiche eine belebende Atmosphäre und eine angenehm positive Ausstrahlung. Hier macht das Trainieren Spaß und das trägt wesentlich zum Erfolg bei.

Während der Renovierungsphase im April wurde nicht „einfach nur“ neu gestrichen und der Boden ausgetauscht. Alexander Brender holte sich mit Karin B. Stein vom Feng Shui Institut Stein eine Spezialistin ins Haus, die die Räume nach Feng Shui Kriterien völlig „umkremelte“.

Die Rezeption hat einem offenen, großzügigen Eingangsbereich Platz gemacht und ist präsent, aber nicht dominant. Frisches Frühlingsgrün und das satte Braun des Holzfußbodens sind die dominierenden Farben, die sich in allen Räumen wiederholen und zum harmonischen Gesamteindruck beitragen. Mit dieser spürbaren Ausgewogenheit von Farben, Formen und der Anordnung des Mobiliars und der Geräte im Raum gehört das P15 zu den ersten Fitnessstudios, die das Feng Shui Konzept bei der Gestaltung ihrer Räume berücksichtigten.

Absolut innovativ auch die Gerätemarke „eGym“, die modernste Fitness-Technologie, die es momentan auf dem Markt gibt. Mit einer persönlichen Karte, auf der die eigenen Werte gespeichert werden, stellen sich die Geräte automatisch ein und leiten die Trainierenden durch ihr individuell ermitteltes Trainingsprogramm. Die Beratung und Einstellung vor Beginn des ersten Trainings ist ein



wesentlicher Bestandteil des Trainingsprogramms. Regelmäßige Betreuung durch die Trainer und die im Gerät gespeicherten Trainingsintervalle gewährleisten notwendige Anpassungen.

Fotos: Adam Kapalla



Zusätzlich wird die Betreuung der Trainer durch eine App ergänzt, die sämtliche Trainings- und Mitgliedsdaten direkt mit der App des Mitgliedes synchronisiert, sodass die eigenen Erfolge oder Defizite mobil einsehbar sind.

Zum Trainingsangebot gehören das Training an Ausdauergeräten, gezieltes Muskeltraining, ein umfangreiches Kursangebot und das P15 „Körperformen“ EMS Studio. Letzteres ist die Abkürzung für Elektromyostimulation und bezeichnet ein besonders intensives Training. Mit elektrischen Impulsen werden zusätzliche Muskelreize erzeugt, die auch tieferliegende Muskelbereiche erreichen und bei dem durch den Wechsel von An- und Entspannung ein effizientes Training in zeitsparenden 20-Minuten-Einheiten pro Woche ausreichend ist.

Feng Shui hat seinen Ursprung in China und ist eine über 3500 Jahre alte Wissenschaft, die sich mit den Einflüssen von Natur und Umwelt auf den Menschen und sein Verhalten beschäftigt. Je nachdem, wo der Mensch lebte, musste er sich an die Gegebenheiten anpassen. Heute befinden sich die Menschen überwiegend in geschlossenen Räumen, deren Gestaltung daher einen entsprechend hohen Einfluss hat. Die Aufgabe des Feng Shui ist es, in jedem Umfeld die Harmonie zwischen den Menschen und seiner Umgebung herzustellen. Übertragen auf das P15 bedeutet das Gesundheit und Wohlbefinden – die besten Voraussetzungen für einen positiven Trainingserfolg.

P15

FITNESS CLUB

**NACH GROSSEM UMBAU JETZT
STARTEN UND SPAREN!**

**ÜBERZEUGEN SIE SICH WIE EINFACH,
ZEITSPAREND UND EFFEKTIV MAN IM
21. JAHRHUNDERT TRAINIERT.**



**DAS GANZE, IN NACH FENG SHUI
GESTALTETEN RÄUMEN, BESTENS BETREUT.**



**VEREINBAREN SIE IHR
KOSTENLOSES BERATUNGSGESPRÄCH
UNTER DER 0731-76006
WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH.**