



PREMIUM

... denn es geht um **DICH!**



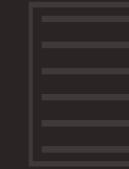
Play Video



LEISTUNGSÜBERSICHT & ANGEBOTE

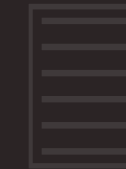
Sechs Gründe für BEST FITNES & Expertenstimmen	4-5
Betreuung & Gesundheits-Check	6-7
Mobilisation als Grundlage - FLE-XX [©]	8-9
Premium-Training bringt mehr Erfolg	10-11
Die Zielnavigation - persönliche Trainingswünsche festlegen	12-13
Trainingsplanung und automatische Einstellungen	14-17
Reha Fit - OA Dr. Harald Schwischi	18-19
Keine Fehler mehr - eGym [©] Biofeedback	20-21
Die Trainings APP - Analyse, Kontrolle, Motivation u.v.m.	22-23
Kurse - Mehr Spaß und Abwechslung in der Gruppe	24-25
Punktgenau abnehmen an den Problemzonen	26-27
Slim-Body [©] - Infrarot Bauchkillerprogramm	28-29
Trilipo [©] Therapie bringt Sofortterfolge und strafft die Haut	30-31
Slim-Laser [©] Therapie - Neue Problemzonenbehandlung	32-33

Sechs Gründe warum Sie bei uns richtig sind:



- 1 Schöne Figur ja, aber im Vordergrund steht die Gesundheit**
Der Gesundheitserhalt und die Verbesserung der Fitness haben bei uns immer Vorrang!
- 2 Nur der Trainingserfolg und Ihr persönlicher Nutzen zählen**
Wir wollen, dass Sie schnell Erfolge haben. Dadurch bleiben Sie motiviert.
- 3 Mobilisation steht vor dem Krafttraining**
Fle-xx® dient Ihnen als qualifiziertes Basisprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit.
- 4 Kraftgeräte sind gleichzeitig Diagnostikinstrumente**
Mit eGym® sind wir in der Lage, Ihnen vom ersten Tag an ein wirksames Training zu garantieren. Regelmäßige Kraftmessungen, verschiedene Trainingsmethoden, permanente Trainingskontrolle und automatische Geräteeinstellungen u.v.m. sind einzigartig.
- 5 Facharztkooperationen für mehr Know-How**
Wir sind für Sie in ständigen Kontakt und Austausch mit Ärzten und Therapeuten
- 6 Patentierte Spezialprogramme gegen Problemzonen**
Slim-Body®, Trilipo® Therapie, Slim-Laser Therapie®

Expertenmeinungen:



”



Die Kombination von qualifizierten Mobilisationsmaßnahmen wie Fle-xx und dem betreuten, sicheren Krafttraining eGym sind Voraussetzung für einen gesunden Bewegungs- und Stützapparat. Das durchdachte Trainingssystem im BEST Fitness & Therapie ist dafür bestens geeignet und empfehlenswert.

OA Dr. Harald Schwischi, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, FA für allgemeine Chirurgie

Play Video Dr. Schwischi



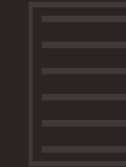
”



Durch die langjährige gute Zusammenarbeit mit Martin Wirth und seinem Team kann ich ein gesundheitsorientiertes Training im BEST Fitness aus ärztlicher Sicht bestens empfehlen.

Dr. Peter Aluani, Arzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur und TCM

Gesundheits-Monitoring – Ablauf und Nutzen

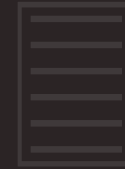


- 1 Isokinetische Kraftmessung für den richtigen Trainingsreiz**
Für ein erfolgreiches Training benötigt jeder Muskel einen Mindestreiz (Schwellenreiz). Dieser wird an jedem Trainingsgerät ermittelt und durch regelmäßige Messungen laufend angepasst. Über diese Kraftwerte wird auch Ihr biologisches Alter bestimmt.
- 2 Muskuläre Dysbalancen & Asymmetrien erkennen**
Dysbalancen entstehen durch fehlende oder falsche Bewegungsmuster im Alltag. Sie sind vielfach Ursache von Wirbelsäulen- und Gelenkserkrankungen. Über Kraftmessungen können diese identifiziert und durch ein gezieltes Training ausgeglichen werden.
- 3 Herzcheck, Stressbelastung & Fitnesslevel - Achten Sie auf Ihr Herz!**
Damit Ihr Herz noch lange für Sie schlagen kann, sollten Sie negativen Stress möglichst vermeiden und Ihren Fitnesszustand verbessern um negative Auswirkungen zu vermeiden.
- 4 BIA-Messung | Bestimmung der Körperzusammensetzung**
Mit der genauen Ermittlung von Muskulatur, Körperfettverteilung, Knochenmasse und Körperwasser lassen sich der Grundumsatz und damit die Stoffwechselaktivität berechnen.
- 5 Beweglichkeits- und Bewegungsanalyse mittels FMS**
Zu Beginn eines optimalen Trainings sollte eine Funktionsanalyse durchgeführt werden, um fehlerhafte Bewegungsmuster und Schwachstellen zu entdecken und gezielt korrigieren zu können. Die Beweglichkeit wird dabei ebenfalls abgefragt.

Das laufende Monitoring erhöht meßbar
den **Erfolg des Trainings**



Beweglichkeit ist die Basis für eine gesunde Wirbelsäule und jedes Training!



Hintergrund von Verkürzungen:

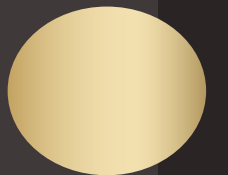
Das moderne Leben hat einen entscheidenden und täglichen Nachteil: es macht unbeweglich. Denn die meiste Zeit des Tages verbringen die meisten Menschen im Sitzen – und gleichzeitig nach vorne gebeugt. Auch Rückenschmerzen sind überwiegend auf Muskelverkürzungen zurückzuführen.

Die Zielsetzung:

Die Behebung der Fehlhaltung mit einfachen Übungen. Dabei werden die verkürzten Muskeln gezielt in die Länge trainiert und gestärkt. Schon nach wenigen Wochen zeigt das Fle-xx Programm seine Wirkung – mit zunehmender Beweglichkeit, weniger Verspannungen und einem geschmeidigeren Körpergefühl.

Wissenschaftlicher Hintergrund:

Fle-xx kombiniert die Lehren des Yoga, neueste sportmedizinische Trainingstherapie und die langjährige Erfahrung aus Sport- und Gesundheitszentren.





Sprunggelenk, Hüfte, Brustwirbelsäule und
Schultern brauchen ausreichend **Mobilisation**

A photograph of a fitness studio with three people using exercise machines. In the foreground, a woman with long brown hair in a ponytail, wearing a dark blue tank top with green accents, is seated on a black and white machine, viewed from behind. In the middle ground, a man with grey hair and a beard, wearing a yellow and black shirt, is seated on a similar machine, viewed from the side. In the background, a woman is seated on another machine, viewed from the front. The machines are black with white accents and have a logo that reads "BEST FITNESS". The floor is made of light-colored wood, and the walls are a neutral grey color.

Robert, 47 Jahre
Ziel: *Muskelaufbau*

Sophia, 35 Jahre
Ziel: *Abnehmen*

Claudia, 29 Jahre
Ziel: *Reha Fit*

BEST FITNESS - PREMIUM
Noch individueller und effektiver!



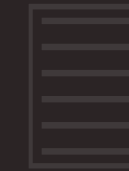
Maria, 58 Jahre
Ziel: *Allgemeine Fitness*

Markus, 33 Jahre
Ziel: *Athletik*

Lisa, 26 Jahre
Ziel: *Figurtraining*

BEST FITNESS - PREMIUM
Noch individueller und effektiver!

Mit **BEST FITNESS PREMIUM** können Sie Ihr **persönliches Trainingsziel** auswählen



Trainingsziel

Fokus im Training



Figurtraining

Wechsel zwischen langen, weniger intensiven und kurzen, intensiven Einheiten zur Straffung der Figur



Abnehmen

Hohe Herzfrequenz und lange Belastungszeiten zur Verbrennung von Fett



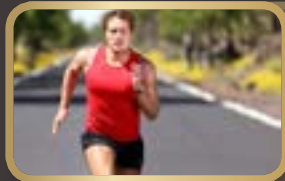
Allgemeine Fitness

Sanfte Steigerung der Intensität bei mittlerer Belastungszeit für mehr Vitalität



Muskelaufbau

Hohes Gewicht und langsame Bewegungsgeschwindigkeit für den Aufbau von Muskeln



Athletik

Hohe Bewegungsgeschwindigkeit und explosive Kraftentwicklung zur Verbesserung der Schnellkraft



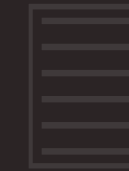
Reha Fit

Mobilisierung und Aktivierung mit ansteigender Belastung zum Wiedereinstieg nach Verletzungen

A woman with long dark hair in a ponytail, wearing a black tank top and shorts, is running away from the camera on a paved path. The path is flanked by tall green grass and leads towards a bright, cloudy sky where the sun is low on the horizon, creating a strong backlight effect. The overall mood is one of determination and achievement.

**Nur zielgerichtetes Training
führt Sie zum Erfolg**

Das gesamte Trainingsprogramm wird auf Ihr **persönliches Trainingsziel** abgestimmt



Abnehmen

Geschwindigkeit



Trainingsgewicht



Wiederholungen



Trainingsdauer



► Gesteigerte
Fettverbrennung



Muskelaufbau



► Erhöhtes
Muskelwachstum

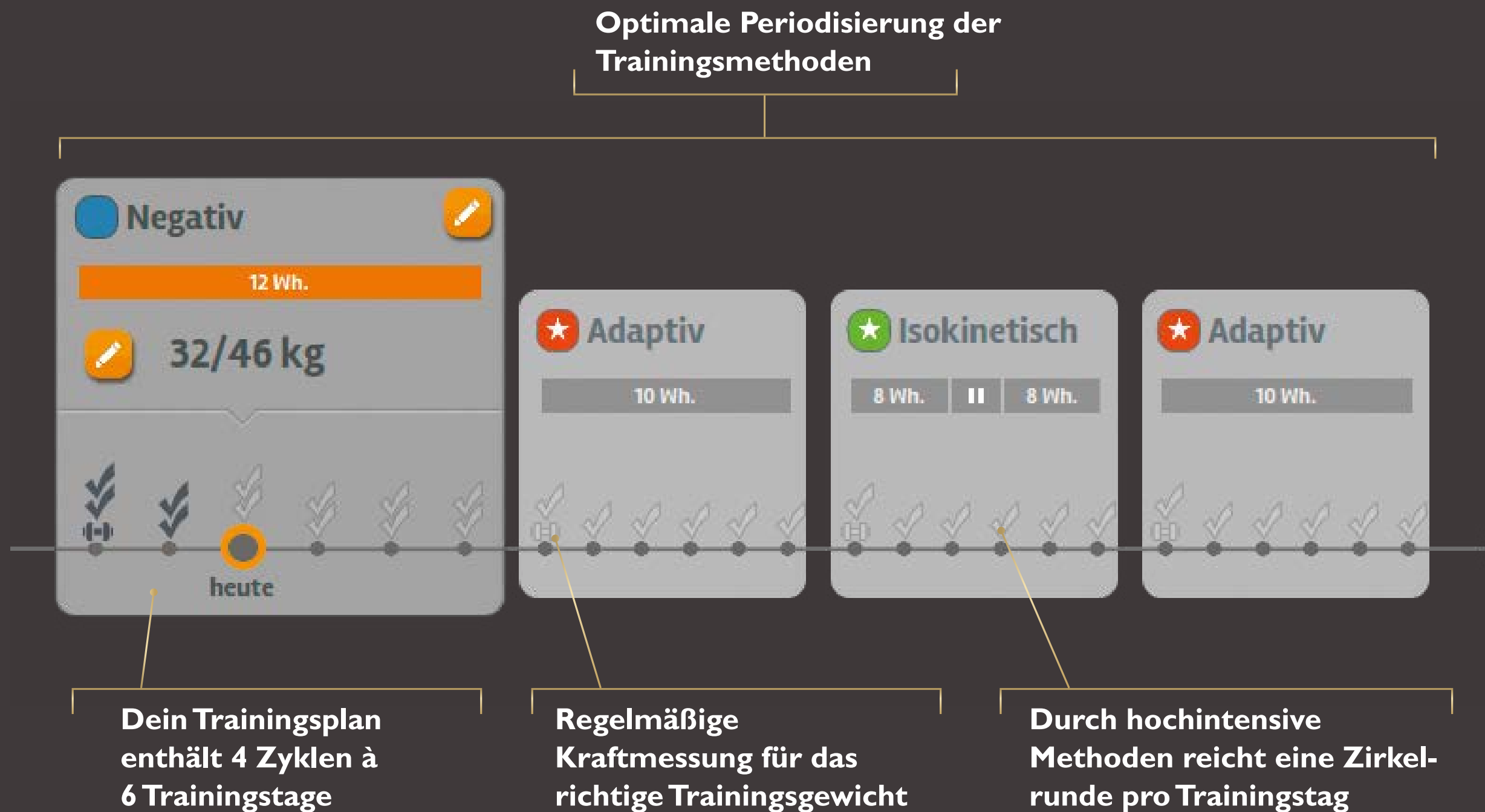
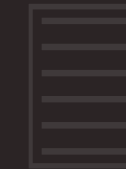
A woman and a man are standing back-to-back, smiling at the camera. The woman is on the left, wearing a bright pink tank top and dark grey shorts, with her arms crossed. The man is on the right, wearing a grey short-sleeved shirt with yellow trim and black shorts. They are both in athletic attire. The background is a plain, light grey wall.

Lisa, 26 Jahre
Ziel: *Figurtraining*

Markus, 41 Jahre
Ziel: *Athletik*

Für jedes **Trainingsziel**
müssen Sie anders trainieren

Wir begleiten Sie automatisch durch **Ihren individuellen Trainingsplan!**

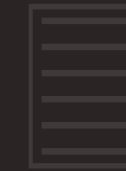


A high-contrast, low-key photograph of a muscular man in a plank position. He is shirtless, showing well-defined muscles, and is looking directly at the camera with a slight smile. The background is dark and out of focus. A semi-transparent dark box with white text is overlaid on the lower right portion of the image.

Durch die **richtige Periodisierung**
wird Ihr Training um 134% effektiver

Quelle: Fleck, S. J. (1999). Periodized Strength Training: A Critical Review. Journal of Strength and Conditioning Research

Fünf Trainingsmethoden fordern Ihre Muskeln auf unterschiedliche Weise!



Das **reguläre Training** entspricht dem klassischen Krafttraining. Diese Methode ermöglicht Ihnen einen sanften Aufbau und Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit.



Im **negativen Training** wird mit zwei verschiedenen Gewichten trainiert. Damit erreichen Sie ein höheres Muskelwachstum.



Beim **adaptiven Training** passt sich das Trainingsgewicht an Ihre verbleibende Muskelkraft an – So nutzen Sie Ihr gesamtes Potential!



Das **isokinetische Training** belastet den Muskel in jedem Winkel mit der optimalen Intensität. Dadurch werden Ihre Muskeln bei jeder Bewegung gleichmäßig beansprucht.

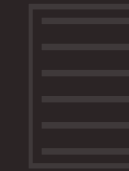


Beim **explonischen Training** wird mit relativ wenig Gewicht unter maximaler Beschleunigung trainiert. Dadurch verbessert sich die Schnellkraft. Dies ist auch für ältere Personen sehr wichtig.



Für erfolgreiches Training brauchen Ihre
Muskeln **regelmäßig neue Reize**

Bei Wirbelsäulen- & Gelenkproblemen sowie nach Verletzungen ist **REHA-FIT** der ideale Einstieg



”



Expertenmeinung von OA Dr. Harald Schwisχει :

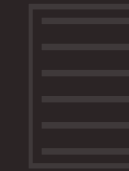
Die Kombination von qualifizierten Mobilisationsmaßnahmen wie Fle-xx und betreutem, sicheren Krafttraining sind Voraussetzung für einen gesunden Bewegungs- und Stützapparat. Das durchdachte Trainingssystem im BEST Fitness & Therapie ist dafür bestens geeignet und empfehlenswert.

OA Dr. Harald Schwisχει, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, FA für allgemeine Chirurgie

A man with dark, wavy hair and a beard is shown in profile, facing left, using a white and grey rehabilitation machine. He is wearing a black tank top and a green resistance band around his right shoulder. His hands are on the machine's handles. The machine has a digital display showing a graph. The background is a bright, out-of-focus gym setting.

REHA-FIT – Mobilisierung und Aktivierung
für ein schonendes Training

Der eCoach motiviert Sie und gibt Ihnen direktes Feedback nach jeder Übung!

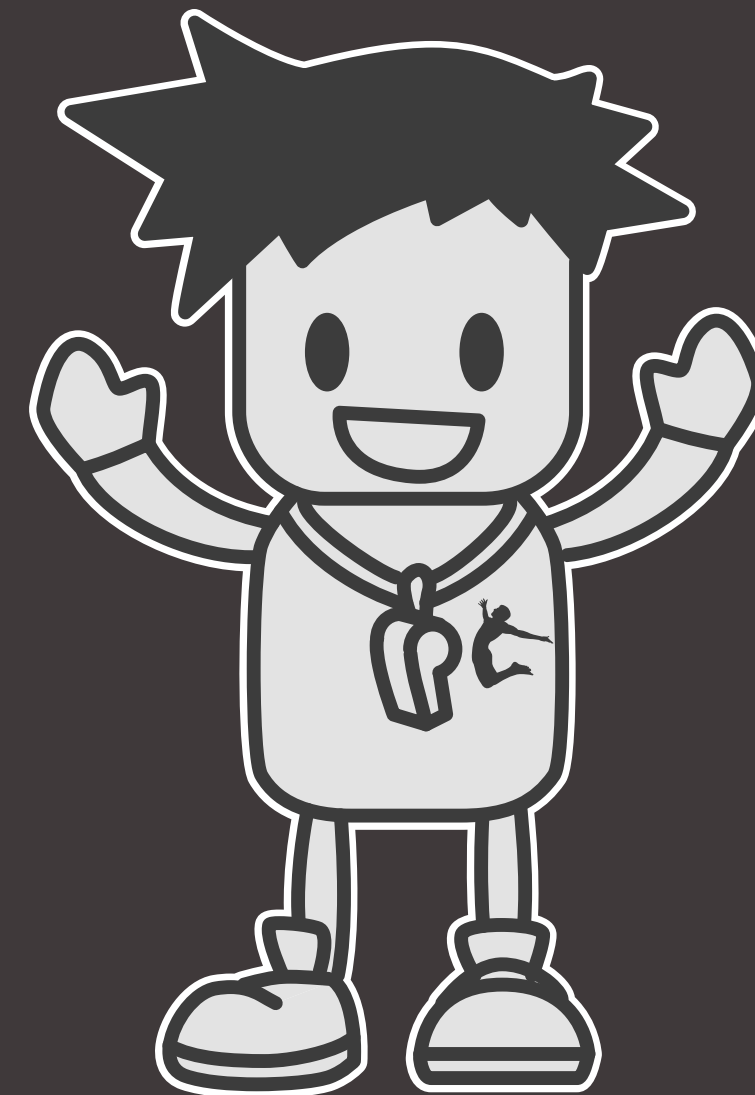


Der eCoach achtet auf Ihre Bewegungsausführung und wertet alle Ringe aus, die Sie während der Übung eingesammelt haben. 100 % bedeutet – Sie haben optimal trainiert.

Deine Ausbeute

93%

Wenn Du alles gibst, kannst Du Dir nichts vorwerfen!





Allgemeine Fitness

★ Ellen

Abmelden

Du trainierst: Regulär

1x

+

23 kg

-

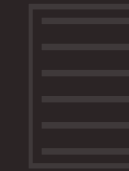
Training

42 sek

Übung beenden

Ein Biofeedback hilft Ihnen, die Übungen konzentriert und effektiv auszuführen das bedeutet **keine Fehler** und einen **schnellen Trainingserfolg!**

Die **Trainings-App** liefert Ihnen wertvolle Tipps und macht Ihr Training wiksamer!



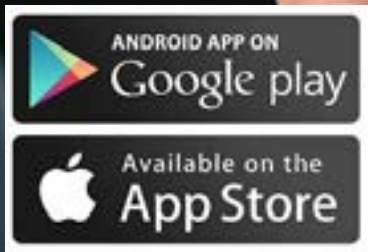
Ihr **Activity Level** hängt mit Ihrem Trainingsvolumen zusammen und zeigt Ihnen neben Ihrem Aktivitätsvolumen auch den damit verbundenen Gesundheitsnutzen. Denn Sie werden durch Ihr Training nicht nur fit sondern vor allem auch gesünder.

Das **biologische Alter** zeigt Ihnen wie „jung“ Ihre Muskeln sind. Die Muskulatur altert nicht, sie wird nur schwächer. Ihre Muskeln sind ein wahrer Jungbrunnen für Ihren gesamten Körper - also trainiere sie!

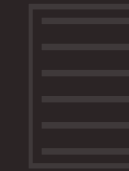


Die Ermittlung von **muskulären Dysbalancen** zu Beginn Ihres Trainings ist enorm wichtig, damit Ihre Gelenke und Wirbelsäule nicht falsch belastet werden. Somit können Sie Ungleichgewichte sofort ausgleichen. Ihr Training wird effektiver.

Für jedes Training werden Sie mit **Activity Punkten** belohnt. Jede Trainingseinheit ist dadurch dokumentiert und über die Punkteanzahl können Sie Ihren Kalorienverbrauch ableiten. Damit lassen sich Figurprogramme ideal begleiten.



Unser umfangreiches **Kursprogramm** sorgt für mehr Motivation und Abwechslung.



Yoga - für Körper, Geist und Seele

Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Angestrebt wird eine bessere Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Ruhe.



Functional Training - Intensives Ganzkörpertraining

Beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Das Training ist enorm Stoffwechselanregend und fordert den gesamten Körper.



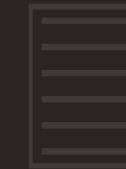
Gesunder Rücken- Wirbelsäulentraining

Mobilisationstechniken werden mit Übungen zur Kräftigung der tiefliegenden, stabilisierenden Muskulatur der Wirbelsäule kombiniert. Dieser Kurs ist ideal zum Aufbau der Stütz Muskulatur des Bewegungsapparates.

Weitere Kurse wie **Funtone**, **HIIT**, **Jumping Fit**, **Bodystyling**, **Bauch, Beine Po**, **Faszientraining**, usw. variieren von Studio zu Studio und entnehmen Sie bitte aus dem Kursprogramm des jeweiligen Studios auf der Homepage.



Bauchkiller-Programm „SLIM-BODY®



Sie bewegen sich regelmäßig oder möchten mit einer Diät Ihren Bauch loswerden?
Sie nehmen dadurch zwar ab, aber der lästige Bauchspeck wird trotzdem nicht viel weniger?
Durch das Training mit dem SLIM BODY-Infrarotgurt können sie jetzt schnell und effektiv Ihr Bauchfett loswerden!

Wie funktioniert Slim-Body:

Bewegen Sie sich auf gewohnte Weise, bleibt Ihr Bauch immer kühl. Das bedeutet, dass in dieser Zone eine schlechte Durchblutung herrscht. Dies ist das Problem, warum man am Bauch sehr schwer abnimmt. Wenn Sie mit dem Slimbody® Infrarot-Tiefenwärmegurt trainieren, erzielen Sie eine enorme Durchblutung, da der Körper die Temperatur (ca. 55°C) ausgleichen muss. Durch die verbesserte Durchblutung verbrennt der Körper vermehrt Fettsäuren aus den Fettzellen im Bauchbereich.

”



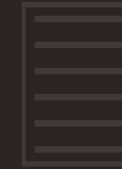
„Ich habe schon so viel ausprobiert und hatte nie Erfolg. Mit dem Bauchgurt konnte ich beinah zusehen, wie mein Bauch weniger wurde. Neues Lebensgefühl inklusive.“

Karin L.



In **4**
Wochen
10_{cm}
an **Taille** u.
2
Kleider-
größen
verlieren!

TRILIPO® - Therapie ermöglicht Sofortterfolge von bis zu -6 cm pro Behandlung



Patentierte Wirkung:

Die med. patentierte tripolare Radiofrequenzmethode erhitzt während der Behandlung die Fettzellen, welche dadurch ihre Fettsäuren schneller freisetzen und im Körper anschließend verbrannt werden können. Dies ermöglicht einen sofortigen Fettabbau und einen Umfangsverlust von bis zu 6 cm genau dort, wo Sie es wollen. Zugleich erfolgt eine sichtbare Straffung des Hautgewebes. Diäten und Trainingsprogramme führen zwar zu einer Gewichtsreduktion, doch an den Problemzonen passiert meist zu wenig. Genau hier wirken Trilipo und Slim Body. Mit nur wenigen Anwendungen erhalten sie unkompliziert spür- und messbare Resultate ohne Risiken und Schmerzen.

”



„Nach zwei Bauchbehandlungen kann ich den Gürtel um zwei Löcher enger schließen. Ist auch so geblieben!“

Daniela E.

”



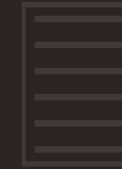
„Wenige Behandlungen und mein Bauchgewebe war wieder straff wie vor meinen Zwillingen. Unglaublich!“

Martina P.

Umfangreduktion und Straffung zugleich



SLIM LASER® - Therapie | Neue Methode zur Behandlung von Problemzonen



Wirkung:

Durch die neueste Lasertechnologie (Photolipolyse-Verfahren) verlieren Sie schnell Fett und Gewicht. Punktgenau dort, wo Sie es wollen. Somit können Sie Ihre Figur formen wie Sie es möchten. Die Behandlung dauert ca. 15 Minuten, ist absolut schmerzfrei und 100% zuverlässig. Egal ob kleine oder auch größere Figurkorrekturen. Mit dem neuen System können Sie bis zu 3 Zonen gleichzeitig behandeln.

”



„17 cm Umfangverlust nach 4 Einheiten klingt verrückt. Ohne großem Aufwand und Diät. Absolut empfehlenswert.“

Sonja F.

”

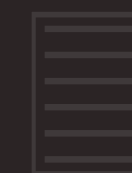


„Nach 8 Behandlungen habe ich an Beinen und Po insgesamt 25 cm an Umfängen verloren. Unglaublich!“

Andrea K.



... 3 Körperzonen
gleichzeitig
behandelbar!



„Aufgrund der unterschiedlichen Trainingsziele und körperlichen Voraussetzungen empfehlen wir Ihnen in Ihrem Interesse ein persönliches Beratungs- und Informationsgespräch mit einem unserer Trainer zu vereinbaren.

Nur dadurch lässt sich ein erfolgversprechendes Programm zusammenstellen und viele Fehler können von Beginn an vermieden werden.“

Für mehr Informationen oder zur Buchung von **BEST FITNESS - PREMIUM** melden Sie sich bei uns unter:

BEST Fitness Graz: 0316 / 27 6660

BEST Fitness Raaba: 0316 / 40 50 80

BEST Fitness Mistelbach: 0316 / 200 29

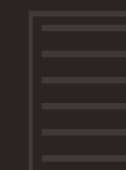
Besuchen Sie uns auch auf unserer Facebookseite oder auf unserem Youtube-Channel.

www.bestfitness.at





Erleben Sie alle Vorteile und vereinbaren Sie jetzt Ihr persönliches Probetraining!



Abstallerstrasse 18, 8053 Graz - T: 0316 / 27 666 0
Dr. Aunerstraße 22, 8074 Raaba - T: 0316 / 40 50 80
Barnabitenstraße 2, 2130 Mistelbach - T: 02572 / 20 0 29

www.bestfitness.at