

## GUTSCHEIN für eine TEST- und INFOLEKTION auf dem Bellicon- TRAMPOLIN



### TRAINING RUNDUM FÜR JEDES ALTER

Auf dem Bellicon trainierst du Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination & Haltung gleichzeitig.

Das bellicon Trampolin mit Gummiseilaufhängung ist die perfekte **WOHLFÜHLINSEL** zum Entspannen, Lockern, Lösen, zu mehr Leichtigkeit Lebensfreude ☺

Kaum ein anderes Trainingsgerät bringt Dich ähnlich rundherum in Schwung und bereitet dabei auch noch so viel Spass.

**Jetzt 14 Tage kostenlos testen!**

**Terminvereinbarung: 079 678 17 57**

[contact@journey-zentrum-maibach.ch](mailto:contact@journey-zentrum-maibach.ch) Monika Maibach, Zedtwitzweg 5, 3626 Hünibach  
**Individuelle Beratung, Infos und Verkauf der Geräte / Workshops & Einzellektionen**

## GUTSCHEIN für eine TEST- und INFOLEKTION auf dem Bellicon- TRAMPOLIN



### TRAINING RUNDUM FÜR JEDES ALTER

Auf dem Bellicon trainierst du Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination & Haltung gleichzeitig.

Das bellicon Trampolin mit Gummiseilaufhängung ist die perfekte **WOHLFÜHLINSEL** zum Entspannen, Lockern, Lösen, zu mehr Leichtigkeit Lebensfreude ☺

Kaum ein anderes Trainingsgerät bringt Dich ähnlich rundherum in Schwung und bereitet dabei auch noch so viel Spass.

**Jetzt 14 Tage kostenlos testen!**

**Terminvereinbarung: 079 678 17 57**

[contact@journey-zentrum-maibach.ch](mailto:contact@journey-zentrum-maibach.ch) Monika Maibach, Zedtwitzweg 5, 3626 Hünibach  
**Individuelle Beratung, Infos und Verkauf der Geräte / Workshops & Einzellektionen**



Rückenschmerzen



Gelenkerkrankung



Osteoporose



Allergien



Immunsystem



Stress & Burnout



Lymphsystem



Kardio

## **GUTSCHEIN für eine TEST- und INFOLEKTION auf dem Bellicon- TRAMPOLIN mit Gummiseilaufhängung**

### **TRAINING RUNDUM FÜR JEDES ALTER**

Auf dem Bellicon trainierst Du Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit,  
Gleichgewicht, Koordination & Haltung gleichzeitig.  
Das bellicon Trampolin ist die perfekte **WOHLFÜHLINSEL** zum Entspannen,  
Lockern, Lösen, zu mehr Leichtigkeit & Lebensfreude ☺  
Kaum ein anderes Trainingsgerät bringt Dich ähnlich rundherum in Schwung  
und bereitet dabei auch noch so viel Spass.

**Terminvereinbarung:** 079 678 17 57 / [contact@journey-zentrum-maibach.ch](mailto:contact@journey-zentrum-maibach.ch)  
Monika Maibach, Bahnhofstrasse 10, 3600 Thun

**Individuelle Beratung und Verkauf der Geräte**  
**14 Tage kostenlos testen**

[www.journey-zentrum-maibach.ch](http://www.journey-zentrum-maibach.ch)

# SO BLEIBEN AUCH ALLERGIKER FIT



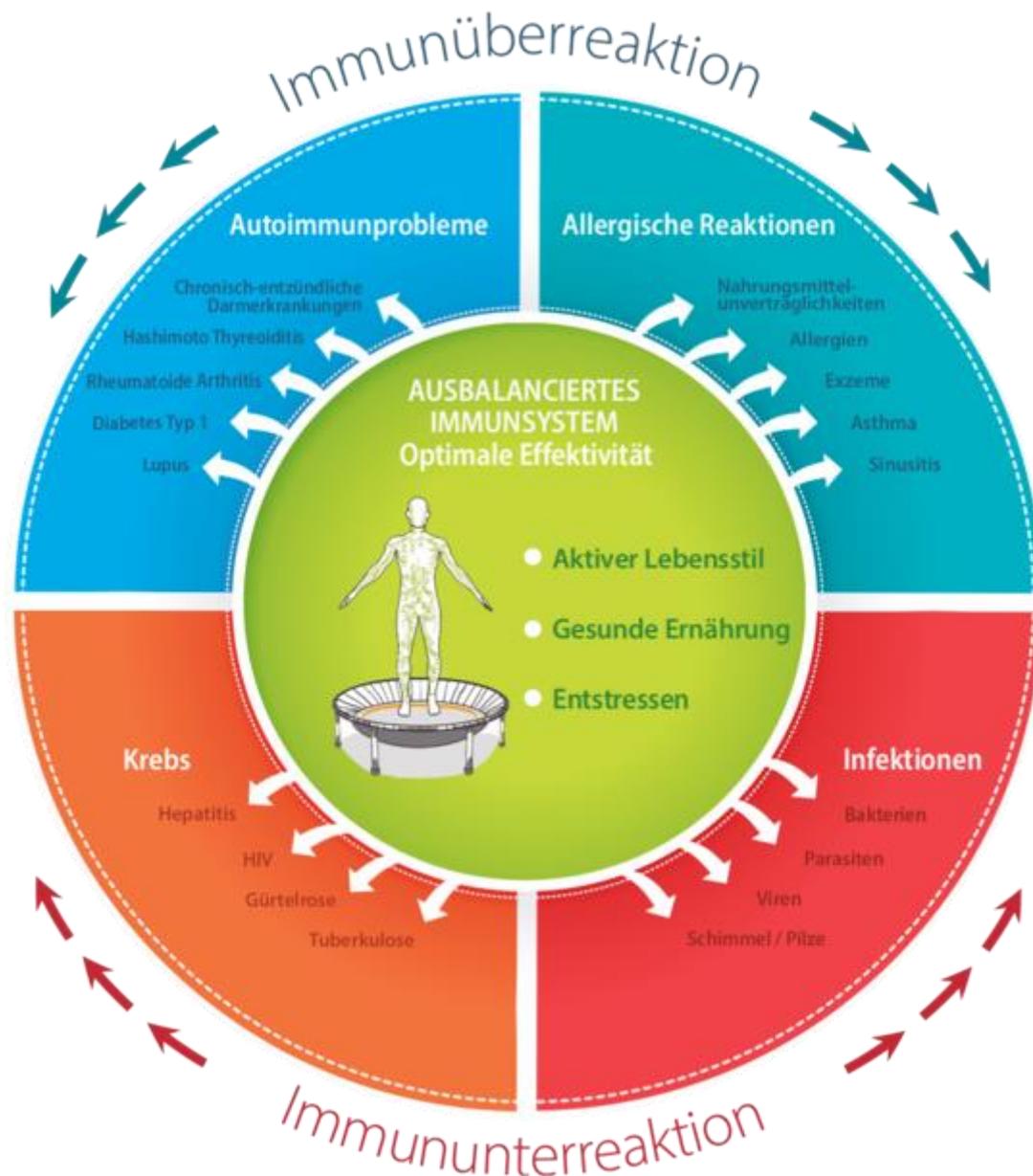
Kommt Ihnen das bekannt vor? Nach den kalten, dunklen Wintertagen ist die Lust auf Sport im Freien groß. Das ein oder andere überzählige Kilo soll weg, Sie wollen sich wieder in Form bringen und sind voller Tatendrang. Und dann macht einem eine Allergie einen dicken Strich durch die Rechnung!

Mit einem bellicon® Minitrampolin kommen Sie wieder in Form – allen Allergien zum Trotz.

Regelmäßige körperliche Bewegung ist gut für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. Das gilt natürlich auch für Allergiker. Lassen Sie sich von Pollen, Tierhaaren oder Hausstaubmilben, von Heuschnupfen und Asthma nicht unterkriegen. Dank bellicon® brauchen Sie nicht auf Ihr Fitnessprogramm zu verzichten

**STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM**

# Die natürliche Alternative



Das menschliche Immunsystem ist ein nahezu perfekt konstruiertes Gebilde. Ein komplexes, hocheffizientes Netzwerk schützt unseren Körper. Dabei helfen Organe, Gewebe und Milliarden spezialisierter Zellen, die Millionen von Abwehrmaßnahmen für Millionen potentieller Gefahren bereithalten. Die Leistungsfähigkeit des Immunsystems gilt es zu erhalten und eine Beeinträchtigung – zum Beispiel durch Krankheit, medikamentöse Behandlung oder Umwelteinflüsse – zu vermeiden. Gegen einen Angriff auf das Immunsystem müssen und können wir uns wehren: durch eine gesunde Ernährung und Lebensweise. Letzteres zum Beispiel durch moderates, effektives aerobes Training.

"Sport und Bewegung helfen dem Immunsystem nicht nur bei der Abwehr einfacher Bakterien- oder Virusinfektionen, sondern reduzieren auch die Gefahr einer Herzerkrankung, Osteoporose oder Krebserkrankung." Quelle: National Institute of Health

# BELLICON® TUT DER SEELE GUT

## Springen Sie sich den Frust von der Seele

Trainieren, um zu entspannen. Zugegeben, das klingt widersprüchlich – erst recht wenn man den ganzen Tag auf den Beinen war. Trotzdem: es funktioniert.

Schon ein paar Minuten auf dem bellicon® werden Ihnen helfen, die Anstrengungen des Tages hinter sich zu lassen und Stress abzubauen. Wenig genutzte Muskeln werden wieder stärker mit Blut versorgt, überstrapazierte Muskeln werden gelockert. Außerdem wird die Ausschüttung von Endorphinen angeregt, die nicht nur Schmerzen lindern, sondern auch Stress dämpfen. Kurz gesagt: Die Konzentration auf die physische Aktivität macht den Kopf frei und löst die Anspannung. Und das deutlich schneller, als Sie sich vorstellen können.

# IHR HERZ SOLLTE ES IHNEN WERT SEIN

## Kardiotraining mit dem bellicon®



Sport und regelmäßige Bewegung sind das beste Rezept für ein gesundes Herz.

Unsere Ärzte sagen es uns, Gesundheitsorganisationen postulieren es, Lifestyle-Magazine schreiben darüber, wir alle wissen es. Aber es ist wie mit den guten Vorsätzen, die man dann doch nicht umsetzt. Keine Zeit, zu anstrengend, zu langweilig, der innere Schweinehund. Kennen Sie das? Dann kommt das bellicon® wie gerufen für Sie.

Aktives Kardiotraining hat noch nie so viel Spaß gemacht. Durchblutung und Sauerstoffzufuhr verbessern, Muskulatur aufbauen, Gelenke schmieren, Gleichgewichtssinn optimieren, Lymphsystem stimulieren, Knochendichte erhöhen. Ausreden brauchen Sie in Zukunft keine mehr, denn bellicon® macht Spaß. Geben Sie Ihrem Leben eine neue Wendung, voller Herzgesundheit und Lebenskraft.