



## Tankstelle mit Bedienung und reichhaltigem Shop

*Doppel-SB-Waschanlage • Sb-Staubsauger •  
Bürstenwaschanlage  
Service: Ölwechsel • Kerzenwechsel • Reifenwechsel etc.*

*Autozubehör • Spielwaren • Getränke • Eis  
Zigaretten • Süßwaren • Salzgebäck uvm*

### Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag von 6 bis 20 Uhr  
Sonn- und Feiertage von 7 bis 20 Uhr

**Ali Kaya**

Gramatneusiedl, Hauptplatz 8  
Tel. 02234 / 733 17

**X BODY** Elektronisches Muskel-Stimulations-Training

# IN WÖCHENTLICH 20 MINUTEN ZU EINER PERFEKTEN FITNESS

ZEITSPAREND

GEZIELTER  
MUSKELAUFBAU

ENTLASTUNG  
DER GELENKE

STOFFWECHSEL  
ANREGEND

LINDERUNG VON  
RÜCKENBESCHWERDEN

DURCHBLUTUNG  
DER MUSKEL

VORBEUGUNG GEGEN  
KNOCHENBRÜCHE



[www.xbodytraining.at](http://www.xbodytraining.at)

**TERMINE & PROBETRAINING**  
**TENNISHALLE STROBL**

neben dem Sportplatz des ASK Marienthal  
Elisabeth & Ernst Strobl, 2440 Neu-Mitterndorf, Mitterndorferstraße 6 B

**0664/6497740**

### Positive Wirkungen der EMS-Technologie

Das sich auf den ganzen Körper erstreckende EMS-Training ist eine der erfolgreichsten Trainingsmöglichkeiten, die heute existieren. Es optimiert das Training, da das Krafttraining auf diese Weise fast auf die ganze Muskulatur wirkt und muskuläre Mängel und Dysbalance wirksam ausgleicht. EMS ergänzt das herkömmliche Training und verbindet innerhalb kurzer, realer Zeit die kardiovaskuläre Belastung mit den abgestimmten Bedürfnissen der Innenmuskeln. Es ist auch für Fitness-Einsteiger und ältere Personen geeignet.

Auch für erfahrene Physiotherapeuten ist es schwer, die tiefliegenden inneren Muskelgruppen zu stimulieren. In solchen Fällen bietet EMS eine wirksame Hilfe, denn mit dieser Trainingsmethode ist auch die gezielte Stimulation von Muskelgruppen möglich, die man mit herkömmlichen Training nicht oder nur schwer erreichen kann.

Die weiteren Vorteile dieser Trainingsmethode sind: Sie ist zeitsparend, erreicht den optimalen Körperfett-Anteil, entlastet die Gelenke und baut Muskeln gezielt auf, lindert Rückenbeschwerden, schafft ein Muskulatur-Gleichgewicht, verbessert die Haltung, sorgt für bessere Durchblutung des Gewebes um die Muskeln und beugt Knochenbruch vor. Mehr auf [www.xbodytraining.at](http://www.xbodytraining.at)

Familie Strobl ist Ihr Ansprechpartner für xbodytraining.

Elisabeth & Ernst Strobl  
2440 Neu-Mitterndorf,  
Mitterndorferstraße 6B  
Tel. 0664-649 77 40 -  
[www.xbodytraining.at](http://www.xbodytraining.at)