



Foto bei offener Schutzhaube. Kopf ist vor dem Wasser geschützt

Die Dauerbrause: Die Urkraft des Wassers für Ihre Gesundheit & Ihr Wohlbefinden

Die Dauerbrause Wassermassage/ Hydrotherapie ist eine Bereicherung für Ihre Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit. Die Tiefenwirkung auf Körper, Geist und Seele ist ein Erlebnis.

Das Wasser massiert Sie von Fusspitze bis zum Nacken mit "tausenden" von Strahlen. Die Dauerbrause wirkt auf all Ihre Sinne. Entspannt können Sie sich dem Wasser hingeben, und neue Vitalität tanken.

Beispiele von erfolgreichen Anwendungen

Durchblutungsstörungen, kalte Hände und Füsse, Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden, Verspannungen, Rheuma, Arthrose, Erkältungskrankheiten, Depression, Stress, Schlafstörungen, Burn-out, PMS, Mens-Beschwerden, Wassereinlagerungen, Cellulite, Bindegewebsschwäche...



Noch mehr Wellness und Gesundheit

Sauna, Dampfbad mit Bergkristall, das bequemste Solarium von Zürich, manuelle Gesundheitsmassage, Cellulite Massage mit Rollen-/ Band-Geräten, usw. Gönnen Sie sich doch einfach einen Ferientag!

Einzigartig, anders, ganzheitlich, persönlich

Profitieren Sie vom ganzheitlichen Angebot und der langjährigen Erfahrung für die Frau bei *LADY-FIT*. Da haben Sie die grösste Chance, sich rundum fit, wohl & gesund zu fühlen. Vielleicht mehr sogar als Sie es für möglich halten...



Nadine Beyeler, Naturärztin NVS, Posturologin CIES (Ursachen-Therapeutin bei Problemen des Bewegungs-Apparates), Fitness Instruktorin mit eidg. Fachausweis, ACSM Health/ Fitness Instructor (American College of Sports Medicine), dipl. Reha Trainerin, lic.oec. HEC

Seit 1992 Inhaberin von *LADY-FIT*
Inhaberin der PRAXIS für Gesundheit und Therapie

«Mein neues Leben dank *LADY-FIT*» von Cristina A., 31 Jahre

«Seit Jahren wollte ich zu *LADY-FIT*, nun gehe ich seit 6 Wochen hin. Das hat mein Leben und das meiner Familie verändert.

Seit der Geburt meines zweiten Kindes vor 4 Jahren hatte ich täglich Rückenschmerzen, auch nachts. Spritzen beim Arzt und schmerzhafte Triggerpunkt-Massagen bei einem Therapeuten haben nur kurz Linderung gebracht. Wegen der Schmerzen konnte ich nicht normal laufen.

Meine Ärztin empfahl mir, mit Fitness-Training anzufangen. Seit dem Anfang bei *LADY-FIT* habe ich mich besser und wohler gefühlt, meine Rückenschmerzen sind zu gut 90% verschwunden. Nebst Fitness habe ich mir die Dauerbrause gegönnt. Noch nie in den letzten 10 Jahren ist es mir so gut wie jetzt gegangen. Meine Hände und Füsse sind angenehm warm (sie waren immer kalt), ich bin nicht ständig erkältet, fühle mich entspannt. Das kommt meiner Familie zu Gute, ich habe mehr Zeit für sie. *LADY-FIT*: Eine gute Zeitinvestition!»



Power Plate: Minimaler Zeitaufwand, maximaler Erfolg

Sehr erfolgreich z.B. gegen Cellulite, für schnelle Straffung, mehr Kraft & abnehmen. Sie haben keine Lust auf normale Fitness? Dann ist Power Plate genau das richtige für Sie. Probieren Sie es!



«Dank Training keine Gesundheitsprobleme mehr» von Enza T., 61 Jahre



«Ich gehe seit Jahren zu *LADY-FIT*. Dank dem Training, habe ich keine Gesundheitsprobleme mehr. Rheuma- und Arthrose-Schmerzen sind verschwunden. Ich fühle mich stark und gut. Ich empfehle Ihnen *LADY-FIT* von Herzen!»

Gruppen/ Group Trainings, Aerobic,...

Bauch-Beine-Po, Aerobic, Power Yoga, Pilates, Tae Bo usw.: Das Passende für Sie ist sicher dabei. Ab 2008 mit zusätzlichen Spezial-Kursen auf www.LADY-FIT.ch

