

2017

VIBRAFIT®



Werbemittel 2019

Inhaltsverzeichnis

Werbeflyer Fitness vitec	3
Trainingsbanner vitec	4
Trainingsposter vitec	5
Werbeflyer vitec	6
Werbeposter vitec	7
Werbegutschein vitec	8
Werbeposter Frau classic / medic	9
Werbeposter Mann classic / medic	10
Werbeflyer Vorverkauf & Beispielmotive Werbeposter SOMAFLEX	11
Werbeflyer SOMAFLEX	12
Werbegutschein SOMAFLEX	13

Objekt: Flyer (allgemeine Beschreibung des Vibrafit Vibrations-System)
Beschreibung: 4-Seiter, mattes Bilderdruck-Papier 170 g/m², geschlossenes Format DIN lang, hochkant



Objekt: Banner (Übungen und Darstellung Schwingungsarten)

Beschreibung: Format 1000 x 2000mm, hochkant
Sprachversionen: deutsch und/oder englisch

VIBRAFIT®

... schnell, effektiv in nur 10 Minuten zum Ziel

VIBRAFIT® vitec - das ist die ideale Schwingungsplatte!

Diagonale Bewegung des gesamten Körpers

Vertikale Bewegung des gesamten Körpers

www.VIBRAFIT.de

Objekt: Banner (Image)

Beschreibung: Format 1000 x 2000mm, hochkant
Fahnenstoff oder Outdoor Banner (optional mit Ösen)



Objekt: Poster (Image)
Motiv: Übungen
Beschreibung: mattes Bilderdruck-Papier 135 g/m²,
Format 700x1000mm, hochkant



- Objekt:** Flyer (Gutschein)
- Beschreibung:** 2-Seiter, mattes Bilderdruck-Papier 170 g/m²,
Format DIN lang, hochkant



VIBRAFIT®

Berechtigt zum einmaligen Kennenlernen auf einer
VIBRAFIT® vitec

GUTSCHEIN-Inhaber:

Name: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon-Nr: _____

- Gewebebestrahlung
- Aufbau von Muskelkraft
- Aufbau von Hartgewebe
- Hautbildverbesserung
- stärkere Blutzirkulation
- Lymphdrainage
- Erhöhung der Knochendichte
- Entschlackung
- höhere Beweglichkeit
- Schmerzänderung
- Lösen von Verwachsungen
- enorme Zellenapoptose
- verbesserter Stoffwechsel
- Lösen von Verspannungen
- Verbesserung der Koordination

Ihr VIBRAFIT-Partner:

www.vibrafit.de

Objekt: Poster

Beschreibung: mattes Bilderdruck-Papier 135 g/m²,
Format 700x1000mm, hochkant



Objekt: Poster

Beschreibung: mattes Bilderdruck-Papier 135 g/m²,
Format 700x1000mm, hochkant




Objekt: Werbeposter
Beschreibung: Bilderdruck-Papier oder ähnlich in versch. Stärken
 Format 70 x 100 cm

VIBRAFIT®


FIT4SOMAFLEX

Die Frequenz zwischen 20 und 25 Hz Leichter, jede Übung sollte max. 30 Sekunden durchgeführt werden.
 Die Übungen können hierzu durch Vibrationsübungen
 wie zum Beispiel durch Nimmenger, oder durch die Ausübung der Muskulatur entspannen kann.
 Nur zur diese mehr kosten maximale Wirkung in der Steigerung der Beweglichkeit erzielt werden.
 ABSCHLUSSELEMENTE 20 10 20 20 20




1 20 sek.

Übung 1: Kniebeugen
 Legen Sie sich auf den Rücken auf die VIBRAFIT-Matte. Die Füße sind flach auf der Matte. Die Knie sind gebeugt. Die Hände liegen an den Seiten auf dem Boden. Atmen Sie ein und aus. Wiederholen Sie die Übung 20 Sekunden lang.




2 20 sek.

Übung 2: Rückenbeugen
 Legen Sie sich auf den Rücken auf die VIBRAFIT-Matte. Die Füße sind flach auf der Matte. Die Knie sind gebeugt. Die Hände liegen an den Seiten auf dem Boden. Atmen Sie ein und aus. Wiederholen Sie die Übung 20 Sekunden lang.




3 20 sek.

Übung 3: Rückenbeugen
 Legen Sie sich auf den Rücken auf die VIBRAFIT-Matte. Die Füße sind flach auf der Matte. Die Knie sind gebeugt. Die Hände liegen an den Seiten auf dem Boden. Atmen Sie ein und aus. Wiederholen Sie die Übung 20 Sekunden lang.




4 20 sek.

Übung 4: Rückenbeugen
 Legen Sie sich auf den Rücken auf die VIBRAFIT-Matte. Die Füße sind flach auf der Matte. Die Knie sind gebeugt. Die Hände liegen an den Seiten auf dem Boden. Atmen Sie ein und aus. Wiederholen Sie die Übung 20 Sekunden lang.




5 20 sek.

Übung 5: Rückenbeugen
 Legen Sie sich auf den Rücken auf die VIBRAFIT-Matte. Die Füße sind flach auf der Matte. Die Knie sind gebeugt. Die Hände liegen an den Seiten auf dem Boden. Atmen Sie ein und aus. Wiederholen Sie die Übung 20 Sekunden lang.




6 20 sek.

Übung 6: Rückenbeugen
 Legen Sie sich auf den Rücken auf die VIBRAFIT-Matte. Die Füße sind flach auf der Matte. Die Knie sind gebeugt. Die Hände liegen an den Seiten auf dem Boden. Atmen Sie ein und aus. Wiederholen Sie die Übung 20 Sekunden lang.




7 20 sek.

Übung 7: Rückenbeugen
 Legen Sie sich auf den Rücken auf die VIBRAFIT-Matte. Die Füße sind flach auf der Matte. Die Knie sind gebeugt. Die Hände liegen an den Seiten auf dem Boden. Atmen Sie ein und aus. Wiederholen Sie die Übung 20 Sekunden lang.




8 20 sek.

Übung 8: Rückenbeugen
 Legen Sie sich auf den Rücken auf die VIBRAFIT-Matte. Die Füße sind flach auf der Matte. Die Knie sind gebeugt. Die Hände liegen an den Seiten auf dem Boden. Atmen Sie ein und aus. Wiederholen Sie die Übung 20 Sekunden lang.




9 20 sek.

Übung 9: Rückenbeugen
 Legen Sie sich auf den Rücken auf die VIBRAFIT-Matte. Die Füße sind flach auf der Matte. Die Knie sind gebeugt. Die Hände liegen an den Seiten auf dem Boden. Atmen Sie ein und aus. Wiederholen Sie die Übung 20 Sekunden lang.




10 20 sek.

Übung 10: Rückenbeugen
 Legen Sie sich auf den Rücken auf die VIBRAFIT-Matte. Die Füße sind flach auf der Matte. Die Knie sind gebeugt. Die Hände liegen an den Seiten auf dem Boden. Atmen Sie ein und aus. Wiederholen Sie die Übung 20 Sekunden lang.




11 20 sek.

Übung 11: Rückenbeugen
 Legen Sie sich auf den Rücken auf die VIBRAFIT-Matte. Die Füße sind flach auf der Matte. Die Knie sind gebeugt. Die Hände liegen an den Seiten auf dem Boden. Atmen Sie ein und aus. Wiederholen Sie die Übung 20 Sekunden lang.




12 20 sek.

Übung 12: Rückenbeugen
 Legen Sie sich auf den Rücken auf die VIBRAFIT-Matte. Die Füße sind flach auf der Matte. Die Knie sind gebeugt. Die Hände liegen an den Seiten auf dem Boden. Atmen Sie ein und aus. Wiederholen Sie die Übung 20 Sekunden lang.



13 20 sek.

Übung 13: Rückenbeugen
 Legen Sie sich auf den Rücken auf die VIBRAFIT-Matte. Die Füße sind flach auf der Matte. Die Knie sind gebeugt. Die Hände liegen an den Seiten auf dem Boden. Atmen Sie ein und aus. Wiederholen Sie die Übung 20 Sekunden lang.



14 20 sek.

Übung 14: Rückenbeugen
 Legen Sie sich auf den Rücken auf die VIBRAFIT-Matte. Die Füße sind flach auf der Matte. Die Knie sind gebeugt. Die Hände liegen an den Seiten auf dem Boden. Atmen Sie ein und aus. Wiederholen Sie die Übung 20 Sekunden lang.

zur Intensivierung der Übungen tragen Sie noch einen geeigneten SOMAFLEX-ÜBEN.

FIT4SOMA meets **VIBRAFIT®**

Objekt: Flyer (Gutschein)
Beschreibung: 2-Seiter, mattes Bilderdruck-Papier 170 g/m²,
 geschlossenes Format DIN lang, hochkant



VITENSION

Berechtigt zum einmaligen Kennenlernen
des SOMAFLEX - Beweglichkeitstrainings

Gutschein - Inhaber

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

- Haltungsschäden
- verkürzte Muskulatur
- Lösen von Verspannungen
- Wirbelsäulenerkrankungen
- bessere Beweglichkeit
- Schmerzreduzierung

Zusätzlich alle Vorteile des Vibrafit Trainings

Ihr SOMAFLEX Partner

www.vibrafit.de

Ende

VIBRAFIT®

VIBRAFIT GmbH
Lindenstrasse 44
D-35606 Solms

Tel +49 6442 92130
Fax +49 6442 92131

www.vibrafit.de