

# Entdecken Sie den Milon Zirkel im TZG FIT

## Effizient trainieren in nur 17,5 Minuten - einfach, sicher und individuell!

Erleben Sie den **Milon Q Kraft-Ausdauerzirkel** - modern, effektiv und perfekt auf Sie abgestimmt! Wir bieten Ihnen diesen **exklusiven Trainingsservice** an, mit dem Sie Ihre Zeit optimal nutzen und sich ganz auf Ihr persönliches Workout konzentrieren können.

### Was ist der Milon Q Zirkel?

Ein innovatives Trainingssystem, das mehr verspricht als herkömmliche Geräte. Unser Team begleitet Sie beim Einstieg, erklärt Ihnen alle Geräte und nimmt für Sie die optimalen Einstellungen vor. Am **Milonizer** werden Ihre Körperdaten präzise erfasst - und Ihre individuellen Geräteeinstellungen automatisch gespeichert. Sie erhalten dafür einen persönlich programmierten Armtransponder, der alle Geräte vollautomatisch an Sie anpasst:

- Sitz- und Hebelposition
- Gewichte bzw. Widerstände
- Wiederholungsanzahl
- optimale Trainingsherzfrequenz

Jedes Gerät zeigt Ihnen am Display genau, **wann Sie trainieren und wann Sie pausieren** - etwa **1 Minute Training, 30 Sekunden Pause**.

Ein Brustgurt überträgt Ihre Pulsfrequenz, damit Sie **sicher und gesund im idealen Belastungsbereich** trainieren.

### Typische Trainingsfehler? Nicht bei uns!

Dank des Milon-Systems vermeiden Sie automatisch die vier häufigsten Fehler im Gerätetraining:

- falsche Geräteeinstellung
- falsche Gewichtswahl
- unkontrollierte Bewegungen
- zu hohe Herzfrequenz

So trainieren Sie **effektiver, sicherer und nachhaltiger**.

### Ihre Vorteile im Überblick

Im Milon Q Zirkel sind Kraft- und Ausdauerelemente perfekt kombiniert. Gemeinsam mit Ihren persönlichen Daten auf dem Transponder profitieren Sie von:

- ✓ **Sekundenschneller, vollautomatischer Geräteeinstellung**
- ✓ **Puls- und bewegungsgesteuerten Trainingsabläufen**
- ✓ **Messung und Dokumentation Ihrer Trainingserfolge**
- ✓ **Effektivem Ganzkörpertraining in nur 17,5 Minuten**

Je nach Zielsetzung können Sie:

-  Pfunde schmelzen lassen
-  Muskeln kräftigen
-  Ihre Leistungsfähigkeit steigern
-  oder gezielt die Rehabilitation unterstützen

 **Probieren Sie es aus!** Erleben Sie den Unterschied - **trainieren Sie intelligenter, nicht länger!**



Bahnhofstraße 1 · 22941 Bargteheide

 04532 - 21433 oder 01712098717

 [tzgfit@tzgbargteheide.de](mailto:tzgfit@tzgbargteheide.de)

 [www.tzgbargteheide.de](http://www.tzgbargteheide.de)