

Stark seit 1983

30 Jahre Erfahrung und Erfolg

1983 gründete Detlef Eisenhauer sein erstes „Fitness-Studio“ in Oldenburg. Er war begeistert von der Trainingsphilosophie des Amerikaners Arthur Jones und entwickelte in der Folge das Eisenhauer Systemtraining zur Kräftigung des Menschen. Alle Eisenhauer-Mitarbeiter werden unabhängig von ihrer Vorbildung, in der hausinternen Schulungsakademie ausgebildet. Bereits 2007 wurden alle Eisenhauer Trainings-Betriebe als gesundheitsorientierte Fitnessstudios zertifiziert.

Detlef Eisenhauer: „Das Eisenhauer Training - das Systemtraining zur Kräftigung des Menschen - hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Lebensqualität der Menschen zu verbessern und bis ins hohe Alter zu erhalten.“

Das Einzigartige am Eisenhauer Systemtraining ist, dass man unter kompetenter Anleitung in nur 30 Minuten - 1-2 mal wöchentlich - die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ausschließlich an sportmedizinischen Geräten trainiert und gleichzeitig den Rücken stärkt, die Fitness verbessert, die Leistungsfähigkeit erhöht und „ganz nebenbei“ auch noch eine bessere Figur bekommt. Der Kalorienverbrauch wird erhöht, die Schnelligkeit und Körperhaltung werden verbessert.

Detlef Eisenhauer: „Das Training an sportmedizinischen Geräten baut isoliert und effizient die Muskulatur auf und regt gleichzeitig den Knochenaufbau an. Mit den puls- und computergesteuerten Ergometern trainieren Sie effizient Ihren wichtigsten Muskel - das Herz. So schützt Sie ein Korsett aus Muskeln vor Rückenschmerzen, starke Knochen vor Osteoporose und ein starkes Herz vor Herzinfarkt und Herz-Kreislaufkrankungen. Sie werden kräftiger, gesünder und leistungsfähiger.“

Das Eisenhauer Systemtraining ist für jeden geeignet. Ob Jugendliche oder Senioren, Handwerker oder Ärzte - bei Eisenhauer trainieren alle Alters- und Berufsgruppen - und das zu einem außergewöhnlich günstigen Preis.“

**„Trainieren Sie in 30 Minuten alles gleichzeitig -
Ihren Rücken, Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Figur und Fitness“**

Wir sind 365 Tage im Jahr für Sie da.

Montag - Freitag von 7.30 – 22.00 Uhr

Samstag und Sonntag 9.00 – 18.00 Uhr

Bremen Mitte, Neuenstr. 3 - 5, 0421 / 1 44 99

Bremen Vahr, In der Vahr 55, 0421 / 43 66 577

www.eisenhauer-training.de