

News  
2012  
Januar / Februar



**HOME OF BALANCE**

Wellness · Fitness · Beauty & Spa

# 2012

bietet **366 Tage**  
für Ihre **Fitness** und **Gesundheit!**

Das Home of Balance  
unterstützt Sie dabei.

Mit maximaler **Individualität**,  
**erstklassiger Kompetenz**,  
motivierendem **Ambiente**



## 366 Tage für Sie!

Die Umsetzung ist doch ganz einfach – wenn da mal nicht der Schweinehund wäre ...

Jedes Jahr haben nach einer Umfrage des Meinungsforschungsinstitutes Ipsos ca. 45% der Menschen den Vorsatz sich sportlich zu betätigen und sich gesünder zu ernähren. Doch nur jeder fünfte schafft es, diese Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Wir wollen Ihnen helfen, endlich konsequent zu sein und geben Ihnen wertvolle Tipps – damit Ihre Guten Vorsätze nicht (wieder) auf das nächste Jahr verschoben werden ;-)

Herzlichst,

Jean-Philippe Lang





**2012**  
 bietet **366 Tage**  
 für Ihre **Fitness** und **Gesundheit!**

# Was heißt hier **Fitness**?

## Testen Sie sich mal!

Beim Treppensteigen komme ich im zweiten Stock schon etwas außer Atem	ja	nein
Getränkedosen würde ich mir am liebsten gleich in den Kofferraum stellen lassen	ja	nein
Wenn ich in die Hocke gehe, knacken meine Kniegelenke	ja	nein
Ich glaube, ich bin zu dick	ja	nein
Eigentlich will ich schon seit langer Zeit wieder richtig Sport treiben	ja	nein
Obwohl ich den ganzen Tag nur im Büro sitze, fühle ich mich oft schlapp	ja	nein
Nur der Job und abends vor der Flimmerkiste – mir reicht's	ja	nein
In letzter Zeit habe ich manchmal Probleme mit meiner Wirbelsäule	ja	nein
Ich habe das Gefühl, ich muss etwas für meine Gesundheit tun	ja	nein
Summe		

Nehmen Sie sich mal ein paar Minuten Zeit und seien Sie ehrlich. Mit den Antworten auf diese Fragen, kommen Sie Ihrer persönlichen Fitness ganz schnell auf die Spur.

Wenn Sie mehr als zwei Fragen mit ‚Ja‘ beantwortet haben, sind Sie nicht fit. Entweder weil schon die Unzufriedenheit in Ihnen nagt, oder weil sich erste Anzeichen von Schwächen bemerkbar machen. Tun Sie etwas dagegen und machen Sie Ihren Fitnesslevel zum wichtigsten Tagesordnungspunkt! Wir helfen Ihnen dabei.





**Create-Sports**

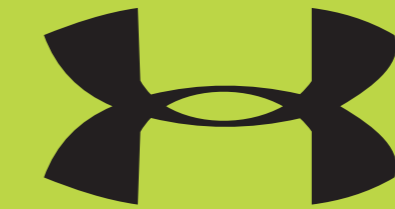
**DEIN PARTNER  
FÜR EISHOCKEY  
TEMAUSSTATTUNG  
FUNKTIONSUNTERWÄSCHE**

**Special Edition  
UA ColdGear Mock**  
solange der Vorrat reicht!

**€ 30,-  
statt € 55,-**

Lindsey Vonn  
schwört auf ihren  
ColdGear Mock

OFFIZIELLER  
UNDER ARMOUR  
HÄNDLER



**UNDER ARMOUR**

**AS SEEN ON TV  
IN HUNDREDS OF MATCHES.  
WORN BY HUNDREDS OF ATHLETS.  
NOW IT'S YOUR TURN.**



**-10% bei JEDEM EINKAUF  
-15% bei einem Einkauf ab Euro 200,-  
nur für Mitglieder des HOME OF BALANCE**

Wegbeschreibung:

Autobahnabfahrt Feldkirch Nord, Richtung Feldkirch, Kreisverkehr bei der Werkstatt in Richtung Feldkirch verlassen, zweiter Kreisverkehr an der zweiten Ausfahrt verlassen Fahrtrichtung Meiningen/Schweiz, dem Straßenverlauf folgen, nach dem Interspar Feldkirch-Altenstadt links abbiegen zur Landesfeuerwehrschule, dem Straßenverlauf folgen – Create-Sports befindet sich auf der linken Seite im Gebäude der Stadtwerke Feldkirch

Create-Sports Inh. Christian Gross | Mo - Fr 14:30 - 18:30 Sa 9:00 - 12:00 | Phone +43 (0)5522 20920-23  
Leusbündtweg 49a | 6800 Feldkirch | Austria | [www.create-sports.com](http://www.create-sports.com)

# Lassen Sie Ihre Seele baumeln...

...lassen Sie sich entspannt im neuen Jahr  
willkommen heißen.



## LOMI-LOMI NUI „zum Kennen lernen“

hawaiianische Tempelmassage  
„die Königin unter den Massagen“

Sie diente in den alten Tempelstätten Hawaiis der physischen, emotionalen, mentale und spirituelle Reinigung. Im Rhythmus eines polynesischen Tanzes und der meditativen Hingabe des Masseurs wird der Körper harmonisch im Wechsel von sanften und druckvollen Griffen massiert.

Besuchszeit ca. 50 Minuten

Nur € 69,-

## Gepflegte Füße und Hände

- Fußpflege inkl. Peeling und Fußmassage oder Lack
- Handpflege inkl. Peeling und Handmassage oder Lack

Besuchszeit ca. 1 Stunde und 30 Minuten

Nur € 63,-

# „Bierbauch“-Studie<sup>1</sup>

Gezielt abnehmen mit der Airpressure Bodyforming Methode

## Warum nehme ich an den Problemzonen nicht ab?

Trotz Ernährungsumstellung, Diäten und Ausdauersport will Ihr Fett an den Problemzonen (Bauch, Beine, Po) einfach nicht verschwinden? Ein Grund dafür ist eine schlechte Durchblutung. Fett kann nun mal nur dort abgebaut werden, wo das Gewebe gut durchblutet ist.

## Wissenschaftlich bewiesen

Es gibt hunderte von Abnehm- und Figurkonzepten. Doch nur die Wenigsten können die Wirkung wirklich beweisen, d.h. wissenschaftlich bestätigen.

Die Airpressure Bodyforming Methode hingegen hält, was sie verspricht. Dies wurde vom IMSB Austria\* im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie nachgewiesen.

Das Ergebnis ist beeindruckend: 8-fach höhere Fettreduktion im Hüftbereich durch Slim Belly im Hüftbereich!



## Das Ergebnis

- Sie reduzieren Ihren Bauchumfang um bis zu 8 cm in nur 4 Wochen
- Ihre Bauchmuskulatur erscheint besser definiert
- Ihre Haut gewinnt wieder an Spannkraft und Elastizität

[www.slim-belly.com](http://www.slim-belly.com)

<sup>1</sup>Wissenschaftliche Studie des Instituts für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB).

**8-fach höhere Fettreduktion<sup>2</sup>**

an der Hüfte durch Airpressure Bodyforming mit Slim Belly. Details unter [www.slim-belly.com](http://www.slim-belly.com)



## Ergebnisse der Bierbauchstudie im November 2011

**Durchschnittlich 7,4 cm weniger in 4 Wochen**

gemessen an 50 Teilnehmern im Home of Balance

Teilgenommen haben insgesamt 96 Teilnehmer!

**Starten Sie jetzt  
„Ihre persönliche  
Bierbauch-Studie“!**

4 Wochen 79,60 Euro

**Info und Anmeldung:  
☎ 0 5572 - 38 88 60**

**slim belly**

by AIRPRESSURE BODYFORMING



**Andreas Trost**

„Kaum zu glauben! nur 4 Wochen regelmäßiges Training und dabei 9 cm weniger Bauchumfang“



**Reinold Ludescher**

„Die Bierbauch-Studie war ein Top-Erfolg. Über 11 cm durch ein Training, das wirklich Spaß macht - einfach genial!“



**Edward Froschauer**

„Bereits nach vier Wochen hatte ich eine Konfektionsgröße weniger!“



**Petra König**

„Es funktioniert wirklich! Man nimmt einfach an den richtigen Stellen ab. Ich kann die Methode jedem wärmstens empfehlen!“

# 2012

bietet **366 Tage**  
für Ihre **Fitness** und **Gesundheit!**

Das Home of Balance  
unterstützt Sie dabei.



**HOME OF BALANCE**

Wellness · Fitness · Beauty & Spa

Messestraße 1 · A-6850 Dornbirn

☎ +43 - (0) 5572 - 3 888 60

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

Geprüfte Qualität

**qualitop**

**TÜV**  
AUSTRIA

