

Nautilus-Trainingslinien

Wieso drei Linien ?

Abwechslung

Vielseitigkeit

Spezialisierung

Wie funktioniert das ?

3 Linien: rot grün blau

4 Funktionsbereiche:

A Beine - Gesäß

B Oberkörper

C Arme

D Bauch - Rücken

Wie starten ?

*Die eigene Trainingskarte vor
die gewünschte Linie legen*

*Mit der ersten Übung beginnen,
erst wenn die dritte eigene Übung
schon frei ist*

Handtuch zum Unterlegen benutzen

Personal für Fragen kontaktieren

