



Macht **fit**.  
Macht **schön**.  
Macht **glücklich**.



## Kältesauna

Drei eiskalte Minuten. Für ein neues Lebensgefühl.  
Erlebe es. Alleestraße 90 in Remscheid



## Was es lindert

Der Körper aktiviert, wenn er der starken Kälte ausgesetzt ist, enorme eigene Wirkstoffe. Er mobilisiert seine Kräfte. Kann dabei aktiv gegen Rheuma, Gelenkschmerzen und Cellulite ankämpfen.

**Und du verbrennst in drei Minuten bei -150 Grad bis zu 700 Kilocalorien.**

Die Kollagenproduktion wird angeregt und dabei kann sich deine Haut straffen. So schnell kann Bodyforming gehen. Wenn man es eiskalt durchzieht.

Aber da geht noch viel mehr. Von A wie Allergien, Arthritis und Asthma über M wie Migräne und Multipler Sklerose bis R wie Rheumaerkrankungen oder Reha nach OP – wir können die vielen Anwendungsbereiche unserer Kältesauna hier gar nicht alle aufzählen. Sprich uns dazu an!

## Was es mit dir macht

Das, was es auch mit Hollywoodstars wie Jennifer Aniston und Mark Wahlberg sowie vielen Fußballstars macht, die das gesunde Cryo- oder Kältesaunen für sich entdeckt haben: Es kann gegen Schmerzen helfen, dich leistungsstark machen und dein Wohlbefinden verbessern. Deine Regenerationsfähigkeit kann verbessert werden. Es kann dir Energie schenken und deine Stimmung heben. Kann den Stoffwechsel anregen und dein Immunsystem stärken. Es kann die Haut straffen und dir helfen, Fett zu verbrennen.

Wenn du ohnehin gerade eine Diät machst, ist die Kältesauna eine geniale Ergänzung fürs effektive Abnehmen.



## Warum es für dich geeignet ist

### Für deine Gesundheit

Kälteanwendungen können Schmerzen lindern. Sie können bei akuten, wie chronischen Leiden, Muskel- und Gelenkproblemen sowie Rheuma, ebenso wie bei Multipler Sklerose helfen.

- | Schmerzen und Entzündungserscheinungen können gelindert werden
- | Muskelverkrampfungen und Gewebeverletzungen können gemindert werden
- | Kann den Stoffwechsel und die Fettverbrennung beschleunigen
- | Kann antidepressiv wirken – steigert die Motivation und Stimmung
- | Schlafstörungen kann entgegengewirkt werden
- | Der Körper kann unterstützt werden, Stress abzubauen und sich zu regenerieren

### Für Beauty und Wellness

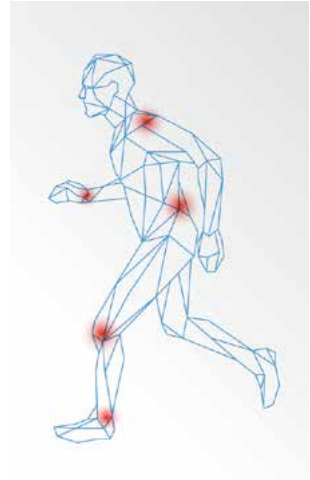
Um deinen Körper zu straffen. Besenreiser und Krampfadern zu bekämpfen. Deine Durchblutung zu verbessern. Eine Diät sinnvoll zu unterstützen. Die Produktion von Kollagen anzuregen. Um jünger auszusehen.

- | Kann beim Abnehmen helfen: Weiße Fettzellen können verringert werden
- | Kann eine Diät sinnvoll ergänzen
- | Leptin-Konzentration kann langsamer sinken als bei reiner Diät
- | Kann nach einer Schwangerschaft wieder Stabilität ins Gewebe bringen

## Für dich als Sportler

Cristiano Ronaldo macht es. Die Profis von RB Leipzig machen es. Sie wissen, warum: Mit gezielten Kälteanwendungen kannst du deine Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit steigern. Du kannst, ähnlich wie bei einem Höhenttraining, die Durchblutung verbessern und nach dem Sport für eine bessere Regeneration sorgen. Und noch mehr:

- | Überlastung des Bewegungsapparates kann vorgebeugt werden
- | Kann Behandlung von Überlastungssyndromen fördern
- | Kann die Ausdauer und das Krafttraining unterstützen
- | Die Beweglichkeit kann verbessert werden
- | Kann die Rehabilitationszeit nach Sportverletzungen verkürzen



## Wie es technisch funktioniert

### Die Kältekammer: Drei Minuten Gesundheit

Unsere High-End-Kältekammer von Medner Medizintechnik ist als Medizinprodukt zertifiziert und erfüllt höchste Sicherheitsansprüche. Sie ist nach oben offen. Wir stehen also, während der eiskalte Stickstoff um dich zirkuliert, direkt mit dir im Kontakt. Wir sind während der dreiminütigen Therapie bei dir und können diese auch unterbrechen. Temperatur und Dauer passen wir deinen Bedürfnissen und deinem Wohlbefinden an.



### Der Cryospot: Punktuelle und Facial-Behandlung

Du hast einen Schmerzpunkt? Vielleicht am Knie, am Nacken oder an den Armen? Du möchtest die Kälteanwendung im Gesicht nutzen für einen Anti-Aging Effekt?

Das geht – mit unserem Cryospot. Unsere Mitarbeiter behandeln damit gezielt einzelne Körperregionen.



## Wer dahinter steht

Das Team von **N ICE** – die Kältesauna besteht aus erfahrenen Fitnesstrainern, die mit der innovativen Technik unserer Kältekammer bestens vertraut und medizinisch geschult sind. Das ist uns ganz wichtig. Bevor wir dich auch nur eine Sekunde in die kleine, gesunde Welt entlassen, in der es mindestens 100 Grad unter Null kalt wird, sprechen wir erst einmal ausführlich mit dir. Wollen dich kennen lernen. Mehr über dich und deine Fitness erfahren. Darüber, wofür du dich behandeln lassen möchtest. Ob es bestimmte Verletzungen und/oder Erkrankungen gibt, auf die wir achten sollten. Und wir messen deine Hauttemperatur. Auf Basis unseres Anamnesegesprächs planen wir deine Behandlung. Den Anamnesebogen findest du auch auf unserer Website. Frag außerdem deine **Krankenkasse** – denn Kältebehandlungen werden aufgrund ihrer therapeutischen Wirkung mittlerweile von einigen Kassen unterstützt.



## Was du in deine gesunde Eiszeit investierst



### Die Cryosauna

Jede **Einzelanwendung** in der Cryosauna kostet **39 Euro**.

Oder nutze gleich die **Zehnerkarte** für **290 Euro**. Das spart Geld, und du tust kontinuierlich etwas für deine Fitness und dein Wohlbefinden.



### Der Cryospot

Jede **Einzelanwendung** (zum Beispiel am Gelenk) kostet **20 Euro**.

Oder nutze gleich die **Zehnerkarte** für **150 Euro**.



### Der CryoFacial

Jede **Einzelanwendung** (Behandelt gezielt dein Gesicht) kostet **30 Euro**.

Oder nutze gleich die **Zehnerkarte** für **250 Euro**.

Restart your body!

-150 Grad?

Macht fit. Versprochen.

Eiskalt. Also, so richtig. Viel kälter als ein Gefrierschrank.

Um einiges. Bis -150 Grad Celsius. Im Ernst! Er soll ja wirken, der Besuch in unserer Kältesauna. Der dauert auch gar nicht lang. Maximal drei Minuten. Und danach fühlst du dich wie ein neuer Mensch. Na, das willst du doch mal sehen, sagst du? Ja, bitte! Erlebe **NICE**, die Kältesauna in Remscheid. Und entdecke eine ganz neue Art von Gesundheitstherapie.

**NICE GmbH**

Alleestraße 90 | 42853 Remscheid | Festnetz: 02191 7932004  
Mobil: 0151 12 10 21 91 | Web: [www.n-ice.space](http://www.n-ice.space) | Mail: [fit@n-ice.space](mailto:fit@n-ice.space)