

DIE HERAUSFORDERUNG FÜR ALLE WILHELMHAVENER BETRIEBE:  
GEMEINSAM TRAINIEREN UND ALS TEAM STARTEN!

# Gorch-Fock **FIRMEN-LAUF** 2013



Unsere Partner für Medizin,  
Ernährung und Physiotherapie:



ERNÄHRUNGSBERATUNG  
ANTJE LÜKEN



Unser gemeinsames Trainingsziel:



im Juni 2013



**Infoabend:**

Mittwoch, 31.10.2012

19.00 Uhr  
Gorch-Fock-Haus

# DER LAUF

*Ein einmaliges Team-Erlebnis*

- » Gorch-Fock-Firmenlauf im Juni 2013
- » 10 Km durch die Stadt
- » Jede Firma stellt ein Team von mind. 5 Personen
- » Die Wertungen der Einzelläufer werden addiert und ergeben die Firmenwertung



# DAS TRAINING

*Mit Experten, adaptivem Training und Begeisterung ans Ziel!*

**INKLUSIVE:**  
» Startgebühr 10 km Lauf  
» Gorch-Fock T-Shirt  
» Eintritt zur Pasta-Party

## Inklusive Analysepaket:

- » Gesundheitstest mit Risiko-faktoranalyse durch **Sportarzt**
- » Muskelverkürzungstest durch **Physiotherapeuten**
- » Körpersubstananalyse durch **Personal Trainer**
- » auf Wunsch Ernährungsplanung durch **Ernährungsberater**
- » **adaptives Trainingsprogramm**, das alle 8 Wochen erneuert wird

## Kosten für Teams ab 5 Personen

Startanalyse / Pers.:	49 Euro
Monatlicher Beitrag / Pers.:	39 Euro
Dauer des Programms:	bis zum Gorch-Fock-Lauf im Juni 2013!

## Trainingsverlauf

- » Konditionstraining sowie kontrollierter, zielgenauer Muskelaufbau
- » Outdoor Lauftraining, Dehn- und Stretchingeinheiten
- » regelmäßige Fortschrittsanalysen
- » Ernährungsplanung und -beratung
- » Info-Treffen und Vorträge zu Ernährung, Medizin, Ausrüstung etc.

# Infoabend:

Wir informieren Sie an diesem Abend über den alles zum LAUF MIT Programm. Beteiligte Ärzte und Physiotherapeuten stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung. Sie können sich direkt vor Ort oder im Laufe der folgenden Woche anmelden.

» **Mittwoch, 31.10.2012**

» 19.00 Uhr

Gorch-Fock-Haus  
(Viktoriastr. 15, WHV)

DIE HERAUSFORDERUNG FÜR ALLE WILHELMHAVENER BETRIEBE:  
GEMEINSAM TRAINIEREN UND ALS TEAM STARTEN!

## Gorch-Fock **FIRMEN-LAUF** 2013



*...weil viel mehr  
möglich ist.*

### **INFORM FITNESSCLUB**

Ulmenstr. 41 / Textilhof, 26384 Wilhelmshaven

Tel. 0 44 21 / 400 8000, [info@inform-fitnessclub.de](mailto:info@inform-fitnessclub.de)

Unsere Partner für Medizin,  
Ernährung und Physiotherapie:

Unser gemeinsames  
Trainingsziel im Juni 2012:

» [www.inform-fitnessclub.de](http://www.inform-fitnessclub.de)



Folge uns  
bei Facebook!



St. Willehad  
HOSPITAL



ORTHOPÄDIE  
DR. KRISCHEK

ERNÄHRUNGSBERATUNG  
ANTJE LÜKEN



ProGs GbR  
Zentrum für Knochengesundheit



Stefan & Nina Bräutigam

