

Infoabend:

Wir informieren Sie an diesem Abend über den Ablauf des Programms. Sie können sich vor Ort oder im Laufe der folgenden Woche anmelden.

» **Donnerstag, 3.11.2011**

» 20.00 Uhr

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

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

Gorch-Fock **FIRMEN-LAUF** 2012



*...weil viel mehr
möglich ist.*

INFORM FITNESSCLUB

Ulmenstr. 41 / Textilhof, 26384 Wilhelmshaven

Tel. 0 44 21 / 400 8000, info@inform-fitnessclub.de

» www.inform-fitnessclub.de

Unsere Partner für Sport-
medizin und Physiotherapie:

Unser gemeinsames
Trainingsziel am 17. Juni 2012:



Folge uns
bei Facebook!



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

Gorch-Fock **FIRMEN-LAUF** 2012



Unsere Partner für Sport-
medizin und Physiotherapie:



Unser gemeinsames
Trainingsziel am 17. Juni 2012:



Infoabend:

Donnerstag, 3.11.2011

20.00 Uhr
Gorch-Fock-Haus

DER LAUF

Ein einmaliges Team-Erlebnis

- » Gorch-Fock-Firmenlauf am 17. Juni 2012
- » 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.:	39 Euro
Monatlicher Beitrag / Pers.:	39 Euro
Dauer des Programms:	bis zum Gorch-Fock-Lauf am 17. Juni 2012!

Trainingsverlauf

- » Konditionstraining sowie kontrollierter, zielgenauer Muskelaufbau
- » Dehn- und Stretchingeinheiten
- » Outdoor Lauftraining
- » regelmäßige Fortschrittsanalysen
- » Ernährungsplanung und -beratung