

# 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](mailto:info@inform-fitnessclub.de)

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