

NACH DEM GROSSEN ERFOLG – JETZT ZUM 2. MAL IN WILHELMSHAVEN:



LAUF MIT!

SEI FIT!

LAUFEN UND ABNEHMEN MIT EXPERTENBETREUUNG – JETZT FIT WERDEN FÜR DEN 10 KM LAUF 2013!



Unser gemeinsames Trainingsziel:



Infoabend:

Mittwoch, 31.10.2012

19.00 Uhr
Gorch-Fock-Haus

LAUF MIT...

klarem Ziel!

- » Gorch-Fock-Marathon 2013 (10km-Lauf)!
- » gezielt trainieren und Kondition aufbauen
- » nachhaltig abnehmen und Figur verbessern
- » im Juni 2013 beim Gorch-Fock-Lauf:

sich selbst und 10 km bezwingen!

LAUF MIT...

Experten!

SPORTÄRZTE überprüfen Deinen Belastungsstand und Deine Risikofaktoren.

PHYSIOTHERAPEUTEN untersuchen Deine Muskeln auf Verkürzungen.

PERSONAL TRAINER erstellen Deinen persönlichen Trainingsplan und begleiten Dich.

ERNÄHRUNGSBERATER entwerfen einen Ernährungsplan für Deine Ziele.

DU bist mit Deinen Zielen immer im Mittelpunkt.



- » **Lauf mit... Gleichgesinnten!**
Keine Laufpartner? Wir kommen mit!
- » **Lauf mit... Motivation!**
Innerer Schweinehund? Der wird zum Windhund!
- » **Lauf mit... Sicherheit!**
Keine Erfahrungen? Die bringen wir mit!
- » **Lauf mit... Deinen Wünschen!**
Übergewicht? Konditionsprobleme? Wirst Du los!
- » **Lauf mit... Leidenschaft!**
Du willst richtig laufen? *Lauf mit!*

LAUF MIT...

Erfolg!

Kosten

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

Leistungen

Rundum-Checkup beim Programmstart: Gesundheitstest mit Risikofaktoren-analyse durch Sportarzt, Muskelverkürzungstest durch Physiotherapeuten, Körpersubstanzanalyse durch Personal Trainer, Ernährungsplanung, Trainingsprogramm mit Einweisung, Info-Treffen und Vorträge zu Ernährung, Ausrüstung und Gesundheit.

Und dann geht es richtig los: Konditionstraining, kontrollierter und zielgerichteter Muskelaufbau, Dehn- und Stretchingeinheiten, Ernährungseinheiten, Outdoor Lauftraining, regelmäßige Fortschrittsanalysen.

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



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)

LAUF MIT! SEI FIT!

LAUFEN UND ABNEHMEN MIT EXPERTENBETREUUNG
– JETZT FIT WERDEN FÜR DEN 10 KM LAUF 2013!



*...weil viel mehr
möglich ist.*

» www.inform-fitnessclub.de



Folgen Sie uns
bei Facebook!

INFORM FITNESSCLUB

Ulmenstr. 41 / Textilhof, 26384 Wilhelmshaven
Tel. 0 44 21 / 400 8000 , info@inform-fitnessclub.de

Unsere Partner für Medizin,
Ernährung und Physiotherapie:

Unser gemeinsames
Trainingsziel im Juni 2013:



ERNÄHRUNGSBERATUNG
ANTJE LÜKEN

