



LAUF MIT!

SEI FIT!

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

LAUF MIT...

klarem Ziel!

- » Gorch-Fock-Marathon 2012 (10km-Lauf)!
- » gezielt trainieren und Kondition aufbauen
- » nachhaltig abnehmen und Figur verbessern
- » am 17. Juni 2012 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: | 39 Euro |
| Monatlicher Beitrag: | 39 Euro |
| Dauer des Programms: | bis zum Gorch-Fock-Lauf am 17. Juni 2012! |

Leistungen

Rundum-Checkup beim Programmstart: Gesundheitstest mit Risikofaktoren-analyse durch Sportarzt, Muskelverkürzungstest durch Physiotherapeuten, Körpersubstanzanalyse durch Personal Trainer, Ernährungsplanung, Trainingsprogramm mit Einweisung.

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 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)

LAUF MIT! SEI FIT!

LAUFEN UND ABNEHMEN MIT EXPERTENBETREUUNG
– JETZT FIT WERDEN FÜR DEN 10 KM LAUF 2012!



*...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 Sport-
medizin und Physiotherapie:



Unser gemeinsames
Trainingsziel am 17. Juni 2012:

