

Werde Triathlet! Das Mitmachprogramm mit sportmedizinischer Begleitung und geführtem Training. Keine Vorkenntnisse erforderlich!



TRIATHLON **N** für Dich!

GESUND FIT WERDEN FÜR DIE JEDERMANNSDISTANZ 2014!

Infoabend: Mittwoch, 28.08.2013 – 19.00 Uhr im Nautimo!

Voranmeldung: bis 26.08.2013 unter 04421 400 8000



TRIATHLON...

kannst Du auch schaffen:

- » **NORDSEEMAN 2014** (Jedermannsdistanz)!
- » gezielt trainieren und Kondition aufbauen
- » nachhaltig abnehmen und Figur verbessern
- » mit Schwimm- und Radtrainern des TSR Olympia
- » mit Lauftrainern vom InForm Fitnessclub
- » im August 2014 beim Nordseeman:
Dein erster Triathlon!

TRIATHLON...

ist leicht mit Experten!

- SPORTÄRZTE** überprüfen Belastungsstand und Risiken.
- PHYSIOTHERAPEUTEN** untersuchen die Muskulatur.
- PERSONAL TRAINER** erstellen Deinen persönlichen Trainingsplan und begleiten Dich.
- LAUFTRAINER** perfektionieren Deine Technik und Ausdauer.
- SCHWIMM- UND RADTRAINER** des TSR Olympia machen aus Dir einen vollwertigen Triathleten.
- ERNÄHRUNGSBERATER** helfen Dir bei der optimalen Ernährungsplanung.
- DU** bist mit Deinen Zielen immer im Mittelpunkt.



- » **Triathlon mit Gleichgesinnten!**
Keine Trainingspartner? Wir kommen mit!
- » **Triathlon mit Motivation!**
Innerer Schweinehund? Der wird zum Windhund!
- » **Triathlon mit Sicherheit!**
Keine Erfahrungen? Die bringen wir mit!
- » **Triathlon mit Deinen Wünschen!**
Übergewicht? Konditionsprobleme? Wirst Du los!
- » **Triathlon mit Leidenschaft!**
Du willst die Herausforderung? *Triathlon für Dich!*



TRIATHLON... für Dich!

Kosten

Startanalyse:	59 Euro
Monatlicher Beitrag:	59 Euro
Startgebühr Nordseeman:	27 Euro
Dauer des Programms:	bis zum Nordseeman im August 2014!

Leistungen

Rundum-Checkup beim Programmstart: Gesundheitstest mit Risikoanalyse durch Sportarzt, 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, Schwimmtraining im Nautimo, Fahrradtraining, regelmäßige Fortschrittsanalysen, physiotherapeutischer Zwischencheck.

Infoabend:

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

» **Mittwoch, 28.08.2013**

» 19.00 Uhr

Schwimmbad Nautimo
(Friedenstr. 99, WHV)

» Voranmeldung bis 26.8.
unter 04421 400 8000!



TRIATHLON **für Dich!**

GESUND TRAINIEREN MIT EXPERTENBETREUUNG
- JETZT FIT WERDEN FÜR DIE JEDERMANNSDISTANZ!



...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
Sportmedizin und Physiotherapie:

Unser gemeinsames
Trainingsziel im August 2014:



ORTHOPÄDIE
DR. KRISCHEK

physiopraxis
bulow erms

Stefan & Nina Bräutigam

