



LAUF MIT!

SEI FIT!

DAS ERFOLGSPROGRAMM ZUM 7. MAL IN WILHELMSHAVEN – JETZT FIT WERDEN FÜR DEN 10 KM LAUF 2018!



CHIRURGISCHE
ORTHOPÄDISCHE
PRAXIS

Unser gemeinsames Trainingsziel:



im Juni 2018

START:
17. Oktober 2017
Jetzt voranmelden!



100%
EINSTEIGER
GEEIGNET!



LAUF MIT...

klarem Ziel!

- » Wir trainieren Dich gezielt, schonend und nachhaltig
- » Lauftrainer und geführte Laufgruppe motivieren Dich
- » Perfekt zum Abnehmen und Figur verbessern
- » Spezielle Betreuung für Neueinsteiger



Auch als **betriebliche Gesundheitsförderung** für Deine Firma!

Laufen als BGM? Sprich uns an!

LAUF MIT...

Experten!

Wer ist wer im LAUF MIT-Team?

SPORTÄRZTE/ORTHOPÄDEN überprüfen Deinen Belastungsstand und Deine Risikofaktoren.

PERSONAL TRAINER erstellen Deinen persönlichen Trainingsplan und begleiten Dich.

ERNÄHRUNGSTRAINER machen individuelle Ernährungsanalysen.

DU bist mit Deinen Zielen immer im Mittelpunkt.



- » **Lauf mit... Gleichgesinnten!**
Nie mehr alleine laufen – wir kommen mit!
- » **Lauf mit... Motivation!**
Innerer Schweinehund? Der wird zum Windhund!
- » **Lauf mit... Sicherheit!**
Keine Erfahrung? 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: | 89 Euro |
| Wochenbeitrag: | 10,90 Euro |
| Dauer des Programms: | bis zum Gorch-Fock-Lauf im Juni 2018! |

Leistungen

Rundum-Checkup beim Programmstart: Gesundheitstest mit Risikofaktoren-analyse, Körpersubstanzanalyse durch Personal Trainer, Ernährungsplanung, Trainingsprogramm mit 1:1-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.



Infoabend:

Wir informieren Sie an diesem Abend über alles zum LAUF MIT Programm. Unsere Experten stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung. Sie können sich direkt vor Ort oder bis 20. Oktober anmelden.

- » **Dienstag, 17.10.2017**
- » **19.00 Uhr**
InForm Fitnessclub
(Ulmenstr. 41 / Textilhof)

LAUF MIT! SEI FIT!

LAUFEN UND ABNEHMEN MIT EXPERTENBETREUUNG
– JETZT FIT WERDEN FÜR DEN **10 KM LAUF** 2018!



Ulmenstr. 41 / 26384 Wilhelmshaven
www.inform-fitnessclub.de



facebook.com/inform.fitness

instagram.com/informfitnessclub

YouTube: [InForm FitnessCLUB](https://www.youtube.com/channel/UC...)



Unsere Partner:



CHIRURGISCH
ORTHOPÄDISCHE
PRAXIS

Unser gemeinsames
Trainingsziel im Juni 2018:

