

## News November 2007

### Wintercheck & Fitness-Gutschein

Gesteigertes Wohlbefinden, besseres Aussehen, verbesserte Kondition und vor allem Spaß sind nur einige Auswirkungen von regelmäßigem Sporttreiben!

Die besten Voraussetzungen für dauerhafte Fitness haben Sie, wenn Sie das ganze Jahr über in Bewegung bleiben. Und solange der Spaß am Sport nicht verloren geht, ist das dauerhafte Training auch gar nicht so schwer.

Für Neu- oder Wiedereinsteiger biete ich in den Monaten November und Dezember einen umfangreichen Wintercheck an. In Kooperation mit dem Physical Park können Sie ihren Körper mal unter die Lupe nehmen:

- Herzkreislaufcheck mittels Stufentest auf Ergometer
- Überprüfung der Dehnungsfähigkeit
- Ermittlung der relative Sauerstoffaufnahme-fähigkeit (Fitness-Zustand)
- Feststellung der richtigen Herzfrequenzbereiche
- Ruhepuls und Blutdruckmessung
- Ermittlung des exakten Körpergewichts und optional des Körperfettanteils

Da es sich um Einzel- aber auch um Paketbuchungen handeln kann, bitte ich die Preise telefonisch oder per Kontaktformular zu erfragen.

**Gerne stelle ich für diesen Check aber auch für Buchung einer Stunde Personaltraining Geschenk-Gutscheine aus.....denn Weihnachten steht vor der Tür!**