

Offizieller Partner der Initiative:

Sportvereinigung
Feuerbach 1883 e.V.



Fitness- und
Gesundheits-
zentrum



WELCHE 5 WILLST DU?

FIT IN 5 WOCHEN!

Wähle dein Programm und bring dich in Form!



5 Jahre jünger
5 Kilo weniger
5 x mehr Kraft

www.fitin5wochen.com



FIT IN 5 WOCHEN!

**WELCHE 5
WILLST DU?**

Wähle dein Programm und bring dich in Form!

„Fit in 5 Wochen“ ist eine bundesweite Initiative für mehr Fitness und Gesundheit. Sie soll zeigen, dass mit dem richtigen Training bereits nach 5 Wochen deutlich messbare und sichtbare Ergebnisse erzielt werden – unabhängig vom Alter und aktuellem Fitness-Zustand.

Wählen Sie aus folgenden drei Programmen:

5 Mal mehr Kraft*

Ein sportliches Figur-Programm, bei dem das Training Ihrer Muskulatur im Vordergrund steht. Für mehr Power im Alltag und eine verbesserte Fettverbrennung. Ideal für Frauen, die Ihren Körper straffen wollen. Und für Männer mit dem Ziel „Muskelwachstum“.

5 Jahre jünger*

Das vielseitige Programm, wenn Sie Ihre Fitness vor allem aus gesundheitlichen Gründen verbessern oder das Training als Ausgleich zum beruflichen Alltag und zum Stressabbau nutzen wollen. Optimal für Fitness-Einsteiger in der zweiten Lebenshälfte.

5 Kilo weniger*

Gesund und effektiv abnehmen mit klarem Ziel – so lautet die Devise bei diesem Programm. Der Fokus liegt neben dem regelmäßigen Training (Schwerpunkt Ausdauer & Kraft) auf der Kontrolle und Optimierung Ihrer Ernährungsgewohnheiten.

So können Sie Ihre persönlichen Ziele erreichen:

- Eingangs-Check: Wir ermitteln unter anderem Ihren P.F.I. (Persönlicher Fitness-Index) und Ihr P.F.A. (Persönliches Fitness-Alter)
- 5-wöchiges Training, persönliche Einweisungen, regelmäßige Betreuung
- Nutzung aller Bereiche inklusive Kurse, Wellness u.v.m.
- umfangreiche Begleitbroschüre
- Abschluss-Check mit Auswertung Ihres Trainingserfolgs

Komplett-Paket nur 79 Euro!



Untrainierte Testpersonen für Studie gesucht!

Für alle drei Programme suchen wir je 20 Personen (m/w). Ihre Testdaten werden (anonymisiert!) ausgewertet für eine nationale Statistik. Teilnahmebedingung: Alter über 18 Jahre, mind. 1 Jahr wenig/kein Sport, mind. 10 Trainingseinheiten nach Plan innerhalb der 5 Wochen.



**Jetzt anmelden und
Teilnahmeplatz sichern:**

☎ 0711 / 890 890

Anmeldeschluss 31. März 2018

Achtung: Nur 60 Teilnehmer!
Jetzt anmelden und
Teilnahmeplatz sichern!



vitadrom@sportvg-feuerbach.de

www.sportvg-feuerbach.de

f facebook.com/Sportvg.Feuerbach

* Die Programm-Titel stellen kein Versprechen dar, sondern eine Beschreibung von Inhalten und Zielen. Die Ergebnisse können unterschiedlich sein.

☎ 0711 / 890 890

Triebweg 85 | 70469 Stuttgart