

Jetzt leg' ich los!

Das bietet Ihnen fem-fitness:

- ... exklusiver Einsteigerkurs nur für Frauen
- ... Spaß und Motivation in der Trainingsgruppe
- ... viele Angebote mit professioneller Einweisung kennenlernen
- ... selbstständiges Training mit einer Trainingspartnerin
- ... bewusst essen und einfach besser fühlen
- ... persönliche Betreuung über die gesamten 10 Wochen
- ... Verknüpfung von Theorie und Praxis
- ... persönliche Ziel Schritt für Schritt erreichen
- ... **nicht nur kurzfristigen Erfolg, sondern langfristig in Form halten und wohlfühlen**



effektiv trainieren - bewusst essen - einfach besser fühlen

fem-fitness – Der Einsteigerkurs für Frauen erleichtert Ihnen den Start ins Fitnesstraining und hilft Ihnen, lang ersehnte Ziele zu erreichen: Fitness, Spaß und Wohlbefinden.



So funktioniert fem-fitness:

Kraft - Ausdauer - Entspannung - Ernährung

10 Wochen - 1 mal pro Woche Theorie und Praxis

zusätzlich eigenständiges Training mit Trainingspartnerin

Hier geh' ich hin:



Sportpark
Stadtwald

Stenkhoffstraße 34, 46240 Bottrop

Tel. 02041 - 9 74 74

www.sportpark-stadtwald.de

Jetzt bin ich dran!



effektiv trainieren - bewusst essen - einfach besser fühlen

Jetzt anmelden !!
und
am 11.11.11
beginnen

Jetzt sind Sie dran!

Haben Sie auch schon einmal gedacht, Sie müssten mal wieder etwas für sich tun, Ihre Fitness verbessern, ein paar Kilo Gewicht verlieren oder einfach mal abschalten und entspannen?

Und das möchten Sie nicht nur kurzfristig tun, sondern sich dauerhaft fit, gesund und leistungsfähig fühlen?

Bisher haben Sie jedoch den „richtigen Einstieg“ nicht gefunden? Dann sollten Sie jetzt **fem-fitness**, den 10-wöchigen Einsteigerkurs für Frauen, kennenlernen. Denn mit diesem, speziell auf die Bedürfnisse von Frauen, ausgerichteten Programm, gelingt Ihnen der Einstieg in ein gesünderes und ausgeglicheneres Leben.



Erleben Sie **Spaß und Motivation in der Trainingsgruppe**. Lernen Sie die unterschiedlichen Programmangebote in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung kennen und entdecken Sie Ihre individuellen Vorlieben.

Kommen Sie so Ihrem persönlichen Ziel Schritt für Schritt näher. Und das mit langfristigem Erfolg!



Das alles erfahren Sie - und noch mehr:



Finden Sie Ihr attraktives **Ziel**, das Sie in den folgenden Wochen motivieren wird, auch in Zeiten in denen es ein wenig „anstrengender“ wird. Dieses Ziel wird das Zugpferd für Ihre Verhaltensänderung sein.



Sie denken bei **Krafttraining** sofort an Muskelberge? Erfahren Sie, warum das nicht stimmt und warum Krafttraining wichtig ist. Gestalten Sie Ihr Krafttraining so, dass Sie langfristig Ihr Ziel erreichen.



Lernen Sie die vielen positiven Effekte von **Ausdauertraining** auf Ihre Gesundheit, Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden kennen. Finden Sie Ihre Ausdauertrainingsfavoriten und lernen Sie, Ihr Ausdauertraining optimal zu steuern.



Entwickeln Sie Ihre **„Trainingstatt-Couch Strategie“**. Erfahren Sie auch, wie Sie Ihre Trainingseinheit von der Vorbereitung bis zu regenerativen Maßnahmen optimal aufbauen.



Vergleichen Sie Ihre aktuelle **Ernährung** mit einer gesunden Basis-Ernährung, um Verbesserungspotentiale aufzudecken. Planen Sie dann schrittweise Veränderungen an Ihren Ernährungsgewohnheiten, um Ihrem Ziel näher zu kommen.



Schalten Sie Ihre Stressoren aus und finden Sie **Entspannung** im Alltag. Erfahren Sie, wie Sie dauerhaft motiviert bleiben und Ihre Ziele langfristig und mit Spaß verfolgen. Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.