

Unser besonderes Angebot am Sonntag, den 12.11.17

Das „Family & Friends Paket“

Unser werbendes Mitglied bekommt für jedes geworbene Neumitglied einen Monat kostenfreies Training geschenkt*

Jedes geworbene Neumitglied bekommt bei Abschluss am 12.11.17 das Training bis zum 31.12.2017 kostenfrei**

*Voraussetzung ist der Abschluss einer Mitgliedschaft von mindestens 12 Monaten

**Voraussetzung ist der Abschluss einer Mitgliedschaft von mindestens 12 Monaten und das Verzicht auf außerordentliches Kündigungsrecht in den ersten vier Wochen, Beginn der Erstlaufzeit ist der 01.01.2018

"Family & Friends Day" - Erforscht gemeinsam die Sportwelt

	Seminarraum	Beratungsraum	Kursraum, Trainingsfläche, Functionalhalle		
09:00					
09:30			Fle.xx mit Reiner	Cardio GX mit Dusko	
10:00	Der Säure-Basen-Haushalt & seine Bedeutung für Gesundheit & Figur mit Sigrid & Anna	Infoveranstaltung mit Franz-Peter Schäfer			Functional mit Tim
10:30			Power mit Henrik		
11:00	Auswirkung der Schilddrüse auf das HKL- Training mit Dusko & Dr. Mütter	Infoveranstaltung mit Franz-Peter Schäfer			Functional mit Anna
11:30					
12:00	Rückenprobleme - Eine Frage der Haltung? mit Reiner	Infoveranstaltung mit Franz-Peter Schäfer	B. In Balance mit Sigrid		Functional mit Henrik
12:30					
13:00	Funktionelles Fitnessstraining mit Henrik	Infoveranstaltung mit Franz-Peter Schäfer	RückenMobil mit Reiner		
13:30					
14:00					



Einladung zum

HerzKreislauf - Vortrag

Im Rahmen des „Family andFriends Day“

→ HKL Training in BEZUG auf:

SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN
v.a. HASHIMOTO

Am Sonntag 12.11.17 um 11.00 Uhr



Dusko Milic– Fitness & Gesundheitstrainer
Wolfgang Mütter– Arzt für Nuklearmedizin

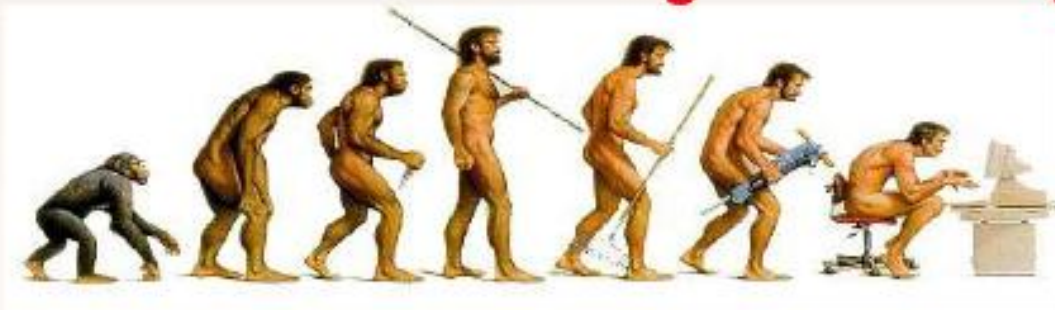




Einladung zum Info-Vortrag



Rückenprobleme - eine Frage der Haltung?



Was tun, wenn Belastung und Belastbarkeit nicht mehr im Gleichgewicht sind?

Der Vortrag versucht nicht nur Antworten auf diese Fragen zu geben, sondern stellt wichtige Aspekte heraus, die zur Umsetzung eines effektiven Rückentrainings von zentraler Bedeutung sind.

Die Ausführungen münden in der Vorstellung eines gezielten Rückenintensivcoachings unter Einbindung eines krankenkassengeförderten Rückenurses.

Wann: Sonntag, 12.11.17 um 12.00 Uhr

Verbindliche Anmeldung auch unter 02443-3158130 möglich!

Reiner Nottelmann (Dipl. Sportlehrer und Myoreflextrainer)





Infovortrag FUNCTIONALTRAINING

Sonntag, 12.11.17 13:00 Uhr

Was ist eigentlich Functional Training?
Damit trainieren doch die Profis, oder?
Ja, das tun sie – und wir wissen auch, warum!

Um zu verstehen, warum jeder erfolgreiche Sportler sich mit funktionellem Training beschäftigt und wieso man selbst damit arbeiten sollte, muss man die Hintergründe verstehen.

Funktionalität bedeutet, alle körperlichen Faktoren gleichmäßig zu entwickeln, da immer das schwächste Glied der Kette ihre Belastbarkeit bestimmt.

Funktionelles Training ist also eine erstklassige Möglichkeit, „das Rad rund laufen zu lassen“ & die Kette zu stärken.

Habe ich Dein Interesse geweckt? Dann sicher' Dir noch einen Platz!



Henrik Nießen
(Bachelordiplom Arts Fitnessökonomie)

