

ANDREAS BREDEKAMP & TEAM PRÄSENTIEREN:

DER SICHERE WEG ZU MEHR GESUNDHEIT UND BESSERER LEBENSQUALITÄT



VORTRAG
AM MONTAG,
05.03.2012
18.30 UHR
EINLASS AB:
18.00 UHR

VORTRAG ÜBER THEMEN WIE:

- Zeitoptimierte Bewegung für einen gesunden Körper
- Der Weg zu einem gesunden Ernährungsverhalten
- Weniger Stress und mehr Entspannung im Alltag

**MACHEN
SIE JETZT DEN
ERSTEN SCHRITT...**

Veranstaltungsort: Sportwelt Schäfer (Badmintonhalle)

Anmeldung erforderlich in der: Sportwelt Schäfer

Im Goldenen Tal 8 • 53902 Bad Münstereifel
Tel. 0 22 53 / 76 43 • E-Mail: info@sportwelt-schaefer.de
www.sportwelt-schaefer.de



oder im:



INJOY Mechernich
Tel. 02443-3158130
www.injoy-mechernich.de

**ANDREAS BREDEKAMP & TEAM
PRÄSENTIEREN:**

DER SICHERE WEG ZU MEHR GESUNDHEIT UND BESSERER LEBENSQUALITÄT



VORTRAG
AM MONTAG,
07.02.2011
19.00 UHR
EINLASS:
18.30 UHR

LEBEN HEISST BEWEGEN –
WANN FANGEN SIE AN?



MACHEN SIE JETZT DEN ERSTEN SCHRITT...



Öffentlicher Vortrag:
am Montag, 07.02.2011
Einlass: 18.30 Uhr
Beginn: 19.00 Uhr
in der Sportwelt Schäfer
(Badminton-Halle)

Anmeldung & Information:



Sportwelt Schäfer KG
Im Goldenen Tal 8 | 53902 Bad Münstereifel
Tel: 02253-7643
E-mail: info@sportwelt-schaefer.de
www.sportwelt-schaefer.de

ANDREAS BREDEKAMP & TEAM



Andreas Bredenkamp
Sportwissenschaftler,
Autor des Fitness-
führerscheins und
Buches „Erfolgreich
trainieren“

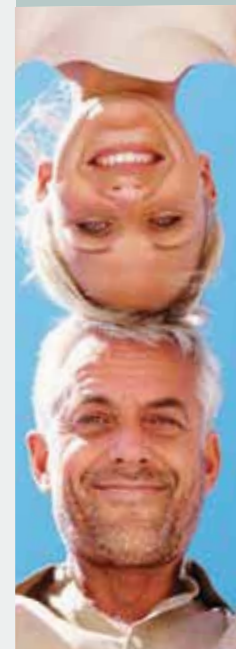
Mit Andreas Bredenkamp haben wir für Sie einen Referenten eingeladen, der Ihnen Lösungen vorstellen wird. Verfallen Sie nicht in einen unüberlegten Aktionismus. Fahren Sie nicht einfach Fahrrad, heben Sie nicht einfach Gewichte und versuchen Sie nicht, durch ein Glas Wein am Abend besser in den Schlaf zu kommen. Holen Sie sich die grundlegenden Erkenntnisse vom Fachmann, weshalb all diese Fragen miteinander in Zusammenhang stehen und wie man sie wirkungsvoll löst. Andreas Bredenkamp ist Sportwissenschaftler und der Autor unseres Trainings- und Ernährungshandbuchs „Erfolgreich trainieren“. Das Buch bekam vom Deutschen Bibliotheksverband eine BEST OF-Beurteilung für seine verständliche Darstellung auf hohem Niveau und für seine Aktualität.



TESTEN SIE DEN MILON-ZIRKEL BEI UNS:



Sportwelt Schäfer KG
Im Goldenen Tal 8 | 53902 Bad Münstereifel
Tel: 02253-7643
www.sportwelt-schaefer.de



MEIN KOSTENLOSER KENNENLERNTERMIN IM MILON-ZIRKEL

Vorname/Name:

am:

ES REICHT NICHT ZU WISSEN, MAN MUSS ES AUCH TUN!

Wir gratulieren Ihnen zu der Entscheidung für eine gesunde und aktive Zukunft. Mit dieser Karte gehen Sie Ihren ersten Schritt!

- UND SO EINFACH GEHT'S:**
- Vereinbaren Sie jetzt einen kostenlosen Termin im milon-Zirkel!
 - Trainingstasche packen
 - ... und vorbeikommen und den neuen milon-Zirkel kennenlernen.

VORTRAG VON ANDREAS BREDEKAMP & TEAM EXKLUSIV MIT



WIR MÖCHTEN SIE EINLADEN.
LASSEN SIE SICH BEGEISTERN
VON EINEM NEUEN LEBENSGEFÜHL!

IM VORTRAG WERDEN UNTER ANDEREM FOLGENDE THEMEN PRÄSENTIERT:

ZEITOPTIMIERTE BEWEGUNG FÜR
EINEN GESUNDEN UND FITTEN KÖRPER

Warum kann ein Postbote, der 6 mal die Woche 5 Stunden Fahrrad fährt, nicht die Tour de France mitfahren? Warum sieht ein Maurer, der tagtäglich schwere Gewichte hebt, nicht aus wie Arnold Schwarzenegger und ist fit und gesund? Verschenden Sie nicht Ihre Zeit. Fahrrad fahren und Gewichte heben führt zu keinen Ergebnissen, wenn Ihnen einige wichtige Erkenntnisse zum Training fehlen. Holen Sie sich diese Erkenntnisse auf unserem Vortrag. Wir versprechen Ihnen mehr Erfolg in kürzerer Zeit.

WENIGER STRESS &
MEHR ENTSPANNUNG

Wissen Sie, warum Menschen durch Stress in Minuten vollständig ergrauen können und aussehen als seien sie um 10 Jahre gealtert? Haben Sie eine Vorstellung, warum erholsamer Schlaf für immer mehr Menschen zu einem echten Problem wird? Möchten Sie wissen, wie Sie Ihre Vitalität bis ins hohe Alter erhalten können?

RICHTIGE ERNÄHRUNG, DER WEG ZU
EINER GESUNDEN EINSTELLUNG

Haben Sie eine Lösung, warum manche Menschen immer dort abnehmen, wo sie gar nicht wollen, und andere selbst bei weniger als 1.000 kcal gar nicht mehr abnehmen? Wissen Sie, warum jede Diät eine Trainingsmaßnahme zum Dickwerden ist? Mit einigen wesentlichen Erkenntnissen ersparen Sie sich viel unnützen Aufwand und Entbehrungen und erreichen stattdessen Ihr Ziel auf dem direkten und kürzesten Wege. Lassen Sie sich anschaulich und unterhaltsam erläutern, wo das Problem mit dem Hüftspeck wirklich liegt und wie Sie es ein für allemal lösen können.

FREUNDE & BEKANNTE
SIND EBENFALLS EINGELADEN.

ACHTUNG BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL: deshalb ist eine Anmeldung erforderlich! Sie erhalten Ihre und weitere Eintrittskarten direkt in der **Sportwelt Schäfer** oder melden sich telefonisch unter **Tel: 02253-7643** an.

SO NEHMEN SIE TEIL:

- **Anrufen und Eintrittskarte reservieren lassen oder direkt im Club anmelden**
- **Eintrittskarte im Club entgegennehmen und zum Vortrag mitbringen**
- **Nebenstehender Gutschein berechtigt Sie oder einen Ihrer Freunde und Bekannte zu einem kostenlosen Kennenlern-Training im milon-Gesundheitszirkel. Bitte hierzu einen Termin vereinbaren! (p.P. nur 1 Gutschein einlösbar)**

DAS PROGRAMM

- | | |
|------------------|---|
| Einlass: | 18.30 Uhr |
| Beginn: | 19.00 Uhr |
| 1. Teil Vortrag: | BEWEGUNG UND TRAINING |
| 2. Teil Vortrag: | ERNÄHRUNG UND DIÄT |
| Pause | |
| 3. Teil Vortrag: | STRESS UND ENTSPANNUNGSFÄHIGKEIT |
| 4. Teil: | Auf Wunsch Anmeldung für einen aktiven Durchgang im milon Zirkel! |

Nähere Informationen erhalten Sie bei uns im Club.

Möchten Sie auch Freunde für diesen Vortrag begeistern? Melden Sie Freunde und Bekannte gleich mit an! Dieser Vortrag wird veranstaltet von der Sportwelt Schäfer.

Gesundheit ist kein Zufall, sondern hängt von einem aktiven Leben ab, und genau das ist unsere Spezialität. Wir sind die Spezialisten, die Ihnen helfen mit Spaß und Motivation das Leben zu lieben ... Lassen Sie sich von dem Vortrag begeistern!

ANDREAS BREDEKAMP & TEAM

GEHEN SIE JETZT
IHREN ERSTEN SCHRITT!



SICHERN SIE SICH
JETZT IHREN
INDIVIDUELLEN WEG
IN EINE GESUNDE
ZUKUNFT!
WORAUF
WARTEN SIE?

