


Und wie sehen Ihre guten Vorsätze aus?

Januar 2010

Fitness for you | eu-gm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
28	29	30	31 Silvester-Party bei Dirk	1 Neujahr	2	3
4 Jetzt fang ich an!	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 Termine freihalten für Trainingsstart	16	17
18	19	20	21 Anne überzeugen, mit zum Training zu kommen!	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Fitness for you
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN
Tel. 0 12 34 / 56 78 90



© m.w. | tel. 0 28 53 / 91 80 0

KOMMEN SIE IN BEWEGUNG – mit dem **Gesundheitsführerschein**

Regelmäßige Bewegung ist die beste Präventionsmaßnahme für Körper und Geist. Egal ob Gerätetraining, Gymnastik oder Walking – Herzleistung und Atemvolumen nehmen zu, Muskeln werden aufgebaut und Knochen gestärkt. Außerdem sorgen Glückshormone, die der Körper während des Fitnesstrainings ausschüttet, dafür, dass Sie sich einfach wohler fühlen.

Der **Gesundheitsführerschein** ist ein Kurs nach § 20 SGB V und wird von vielen gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt.

STRESS ABBAUEN

Fitness und Bewegung hilft gegen Stress. Das Adrenalin wird dabei in Muskelarbeit umgesetzt und dadurch abgebaut. Nach der sportlichen Anspannung folgt dann die Entspannung. Der Blutdruck sinkt, man ist angenehm müde und fühlt sich ausgeglichen und ruhig. Zusätzlich ist inzwischen bekannt, dass viele Krankheiten durch Dauerstress ausgelöst werden können, z. B. Herzinfarkt, Rückenschmerzen usw. Entspannen Sie mal wieder!

ENDLICH ABNEHMEN

Wer abnimmt, sieht nicht nur besser aus, sondern tut vor allem viel für seine Gesundheit. Mit jedem Kilo, das man verliert, sinkt das Risiko für Herzinfarkt, Diabetes, Bluthochdruck sowie Lungenkrankheiten. Ebenso werden Gelenke entlastet und Arthrose vorgebeugt. Also, nichts wie ran an den Speck!

STARTEN SIE JETZT!

Setzen Sie mit unserer Hilfe Ihre guten Vorsätze um.

Bitte vereinbaren Sie vor Ihrem Besuch einen Termin!



Herzlich willkommen!

Fitnessstraße 123
12345 Fitstadt
Tel. 0 12 34 / 56 78 90
www.fitinderstadt.de

Fitness
for you
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



Für Schnell-
Entschlossene:

**Sie sparen bei
Ihrer Anmeldung
bis zu € 100,-!**

Das Angebot ist gültig für
Erstbesucher ab 18 Jahren
bis zum **31. Januar 2010!**