

Mailingkarte 14,8 x 14,8 cm

WINTER12

Vorderseite

Alles in BALANCE?



4 Wochen ohne Bindung!
Fitness- und Gesundheitstraining
für nur **19,90 €**
Angebot gültig ab 18 Jahren bis zum 31. Januar 2012

feel well
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Musterstr. 123
45678 Musterstadt
Tel. 0123 / 45678
www.fit-musterstadt.de

Rückseite

Alles in BALANCE!



BEWEGUNG
Egal ob Gerätetraining, Gymnastik oder Walking - durch regelmäßige Bewegung nehmen Herzleistung und Atemvolumen zu, Muskeln werden aufgebaut und Knochen gestärkt. Außerdem sorgen Glückshormone, die der Körper während des Fitnesstrainings ausschüttet, dafür, dass Sie sich einfach wohler fühlen.

ENTSPANNUNG
Fitness und Bewegung helfen 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 angenehmer

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!

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 sowie Bluthochdruck. Ebenso werden Gelenke entlastet und Arthrose vorgebeugt. Also, nichts wie ran an den Speck!

FÜR SCHNELL-ENTSCHLOSSENE:
Sie sparen bei Ihrer Anmeldung bis zu € 100,-!

STARTEN SIE JETZT!
Bitte vereinbaren Sie vor Ihrem Besuch einen Termin!

Musterstr. 123 . 45678 Musterstadt . Tel. 0123 / 45678 . www.fit-musterstadt.de

feel well
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Deko-Banner 85 x 200 cm

WINTER12



Außenbanner 3 m x 1 m

WINTER12

Alles in BALANCE?



4 Wochen ohne Bindung!
Fitness- und Gesundheitstraining
für nur **19,90** €

Angebot gültig ab 18 Jahren bis zum 31. Januar 2012

feel
well 
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Musterstr. 123 . 45678 Musterstadt
Tel. 0123 / 45678
www.fit-musterstadt.de