



kompetenz für gesundheit

Von 0
auf 10
bis 21 km

Wir machen Sie fit!

Jetzt anmelden und mitmachen! Oder informieren sie sich am Gesundheitstag, Sonntag 26. Februar 2012 von 10 bis 17 Uhr.

Basispaket Lauftraining/Nordic Walking in Singen

INKLUSIVE:

- ▶ Theorie (Ausrüstung, Lauftechnik usw.)
- ▶ Fachvorträge zu den Themen:
 - Die optimale Lauftechnik, gibt es die?
 - Ernährung und Ausdauersport
 - Krafttraining - warum ist das beim Laufen wichtig?
- ▶ Körperzusammensetzung (Körperfettanalyse)
- ▶ Laufanalyse
- ▶ Trainingsplan
- ▶ 2 x wöchentlich betreutes Laufen /Nordic Walking
- ▶ 12 x Fitnesstraining
(6 x Powerplate + 6 x Milon Kraft-Ausdauer-Zirkel)

Empfohlene Zusatzleistungen (mit Preisvorteil)
aeroscan Energiestoffwechseldiagnostik
Saunakarten

Motivationsziel:

Freiwillige Teilnahme am Hegau-
Halbmarathon am 17. Juni 2012 in Singen.
Machen Sie mit. *Dabei sein ist alles!*

169,-
EUR

* 80-85%
Rückerstattung
durch die Krankenkassen möglich.

Anmeldung und Infos erhalten Sie ab sofort bei uns im Kompetenzzentrum für Gesundheit in der Werner-von-Siemens-Straße 22.



DAK
Gesundheit

Kompetenzzentrum für Gesundheit
www.fazz-medicalfitness.de · Telefon 07731 9588-0
www.tibha-physiotherapie.de · Telefon 07731 143982

INTERSPORT
SCHWEIZER