

XING Business Fit und Fun ab 13.09.2010

Inhalte und Schwerpunkte: Ein Training am Morgen, das neben (oder auch wegen) der Steigerung des eigenen Leistungsvermögens Spass macht. Walking und langsames Lauftraining; Übungen zur Rumpfstabilisierung; Gelenkmobilisierung; Übungen des Lauf-ABC; Übungen mit Flexi-Bar und eigenem Körpergewicht. Ernährung und Ernährungskonzepte — Fuf-Ernährungsempfehlung. Rückentraining im Stehen; Bewegungspausen im Alltag und Training auf dem Waldsportpfad.

Fit und Fun ist vielfältiges Netzwerken der eigenen Art. FIT und FUN und NETZWERKEN ergänzen sich hier wunderbar.

Trainingsort: 76534 Baden-Baden-Neuweier (Treffpunkt: Kirche / Ortsmitte)

Voraussetzungen: Adäquate Gesundheit; evtl. gesundheitliche Beschwerden und Risiken bitte vor Beginn abklären lassen.

Leistungen: 8 mal Fit und Fun-Training a 70 Minuten; kurze Theorieelemente; Fuf-Ernährung (die Fit und Fun berücksichtigt)

Teilnehmer: 4 - 8

Kosten: 90.- Euro pro Person zzgl. 19% MwSt. Sie erhalten eine Rechnung.

Termine und Uhrzeit: 8 Termine — Montags 08.30 Uhr — 13.09.; 20.09.; 27.09.; 11.10.; 18.10.; 25.10.; 08.11.; 15.11.2010

Anmeldung bitte per gelber Post oder Fax. senden. Danke!

Anmeldung: JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING® www.aktiv-training.de info@aktiv-training.de

Fon: 07223 / 8004699; **Fax: 07223 / 8005271.**

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per e-mail. Kurzfristig können Sie sich auch per formloser E-Mail melden und erhalten vor Ort das entsprechende Anmelde-doc.

Anmeldung und Haftungsausschluss XING Business Fit und Fun

Mir ist bekannt, dass das die Teilnahme auf eigene Gefahr und Risiko erfolgt. Ich erkläre in einem für das o.g. Training adäquaten und ausreichenden gesundheitlichen Zustand zu sein. In der Ausschreibung wurde ich darauf hingewiesen evtl. gesundheitliche Risiken vor Aufnahme des Lauftrainings ärztlicherseits abklären zu lassen. Jegliche Haftungsansprüche gegen den Trainer sind ausgeschlossen. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass in der Anmeldung angegebene Daten elektronisch gespeichert werden dürfen. Die Teilnehmer-/Innen erhalten während des Kurses ein- bis zweimal pro Woche eine e-mail.

Hiermit melde ich mich zum Workshop XING Business Fit und Fun verbindlich an:

Kurs / Workshop / Personal Training:...

Name / Vorname:

Straße:

PLZ:

Ort:

Tel:

Mobil:

e-mail:

Unterschrift:

Trainingsort: sofern nicht anders vereinbart: :76534 Baden-Baden