

Wie fit sind Sie wirklich?

nationale
**Fitness- &
Gesundheits-
studie**

Eine nationale Fitness- und Gesundheitsstudie, die wir in Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule durchführen, soll zeigen, dass man in nur 4 Wochen seine körperliche Fitness merklich verbessern kann.

Hierfür suchen wir

100

Freiwillige

im Alter von
25 bis 80 Jahren.

Training unter fachlicher Anleitung hilft...

- ... **gegen Herz-Kreislauf-Probleme** – Trainierte Herzen schlagen länger
- ... **gegen Übergewicht** – Muskeln sind die Gesund- und Schlankmacher
- ... **gegen Rückenbeschwerden** – regelmäßiges Training ist am effektivsten

Training hilft...

- ... **gegen das Altern**
Regelmäßige, wohl dosierte körperliche Aktivität gilt heute unumstritten als wesentlicher Grundstein für den Erhalt der physischen wie psychischen Gesundheit.
- ... **gegen Stress**
Regelmäßiges und intensives Training wirkt sich in den meisten Fällen auch positiv auf das Schlafverhalten aus.



Bis zum **28.02.2019** anmelden

Sie erreichen uns

von Montag bis Freitag von 8.00 bis 21.30 Uhr.

Samstag und Sonntag von 9.00 bis 16.00 Uhr
im Aktiv Gesundheitszentrum Hess. Oldendorf.

Der Studienablauf

- Sie vereinbaren telefonisch einen Starttermin. Hier bekommen Sie die näheren Infos und alle Fragen werden geklärt. Sie entscheiden über Ihre Teilnahme.
- Wir führen einen Gesundheitscheck mit Ihnen durch.
- Sie erhalten einen Trainingsplan für 4 Wochen.
- Sie kommen mindestens 2-mal pro Woche zum Training.
- Sie werden persönlich betreut.
- Sie können alle Geräte und Kurse nutzen.
- Nach 4 Wochen führen wir den Abschlusstest mit Ihnen durch.
- Ihre Daten werden anonymisiert von der Sporthochschule ausgewertet.
- Ihre Teilnahme ist völlig kostenlos und unverbindlich.

Aktiv

Fitness- und Gesundheitstraining

...immer Fit

Training hilft! Auch Ihnen.

Segelhorster Str. 2

31840 Hess. Oldendorf

Telefon 05152-6988860

www.fitness-hessisch-oldendorf.de