



nationale  
**Fitness- &  
Gesundheits-  
studie**

# Wie fit sind Sie wirklich?

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.

**NOCH 23  
FREIE PLÄTZE!**

## 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.

**VERLÄNGERTE ANMELDEMÖGLICHKEIT  
BIS 15. MÄRZ 2019**

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 Hessisch Oldendorf.



**Training hilft. Auch Ihnen.**

**Segelhorster Straße 2**

**31840 Hess. Oldendorf**

**Tel. 05152 / 69 88 860**

**[www.fitness-hessisch-oldendorf.de](http://www.fitness-hessisch-oldendorf.de)**