

Wie fit ist Waltrop und Umgebung?

Bundesweite Studie im Rahmen der Aktion "Wie fit ist Deutschland?"



100 Testpersonen gesucht

In einem Zeitraum von 5 Wochen soll bewiesen werden, dass regelmäßiges Training eine deutliche Verbesserung des Fitness- und Gesundheitszustands bewirkt.

Ob jung oder alt, fit oder unfit, dick oder dünn – das Trainingsprogramm wird individuell angepasst.

Die Studie wird in ausgewählten Fitness- und Gesundheitsclubs durchgeführt.

Die Auswertung der Testdaten erfolgt in Kooperation mit der Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin.

Jetzt anmelden!

☎ 02309 / 608383

Tu was für dich!

Die Studie wird durchgeführt im:

LieberSport

Fitness - Gesundheit - Ernährung

Dortmunderstr. 120
45731 Waltrop
Tel: 02309 / 608383

www.lieber-sport.de



www.wie-fit-ist-deutschland.de

Wie fit ist Waltrop und Umgebung?

Bundesweite Studie im Rahmen der Aktion "Wie fit ist Deutschland?"



100 untrainierte Testpersonen gesucht, die 5 Wochen lang etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun wollen.

Ihr Aktiv-Programm:

- Eingangs-Test - wir ermitteln Ihren persönlichen Fitness-Index und Ihr persönliches Fitness-Alter
- 5 Wochen-Trainingsplan für mehr Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
- Betreuung und Einweisung in das Training durch qualifiziertes Fachpersonal
- Abschluss-Test mit Auswertung Ihres Trainingserfolgs

Für den hohen personellen und apparativen Aufwand wird eine einmalige Gebühr von 49,90 Euro erhoben, inklusive aller Tests und Einweisungen. Auch die Nutzung aller Kurs-Angebote ist inbegriffen.



Teilnahmebedingungen:

Sie sind zwischen 30 und 70 Jahre alt. Sie trainieren während der 5-Wochen-Studie insgesamt mindestens acht Mal. Anmeldung nur bis 28. Februar 2018

Die Studie wird unterstützt von:



Greinwalder & Partner

H:G HOCHSCHULE FÜR
GESUNDHEIT
& SPORT

www.wie-fit-ist-deutschland.de