Besser leben. Besser essen.

Einladung

...zu den kostenlosen Infoveranstaltungen „Besser leben. Besser essen."

Steigern Sie Ihre Lebensqualität auf natürliche Weise und entdecken Sie Ihren individuellen Lieblingssport.

Termine der Infoveranstaltungen:

Jeden Montag 20.00 Uhr und Donnerstag 09.30 Uhr

Einladung

...zur 4-Wochen-Studie „Besser leben. Besser essen."

- 1x Kennenlernseminar
- 1x/Woche Gruppentraining
- 1x Gesundheitsfragebogen und Gesundheitstest
- 1-2x/Woche individuelles Training

Hier lernen Sie alles für Ihre gesunde Ernährung und Fitness. Ideal für Neueinsteiger. Beginn jederzeit im Juni/Juli/August möglich.
Schutzgebühr: € 39,–/Person.

easyfit
Einfach mehr bewegen!

Mühlenweg 6 · 82481 Mittenwald · www.easyfit-mittenwald.de
Tel.: ☎ 0 88 23/39 61

Machen Sie Ihren persönlichen Gesundheits-Check

Name

1. Wie fit fühlen Sie sich im Augenblick?

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

2. Wie viel Sport treiben Sie zur Zeit pro Woche?

0 Std.	1 Std.	2 Std.	3 Std.	4 Std.	5 Std.	6 Std. + mehr

3. Welchen Blutdruck haben Sie? _____

140/90	130/80	120/70	110/60

4. Kennen Sie Ihre Körperzusammensetzung? Fettgehalt in % _____ (auch geschätzt)

5. Wie viele Mahlzeiten essen Sie pro Tag?

1	2	3	4	5	6

6. Welches genaue Fitness- und Gesundheitsziel haben Sie?

_____

_____

7. Und wie lange geben Sie sich dafür Zeit? _____

8. Und was ist Ihr besonderer Nutzen wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Was ist dann anders?

_____

9. Wie hoch denken Sie ist die Gefahr für Sie, am metabolischen Syndrom zu erkranken?

sehr hoch	hoch	mittel	niedrig	sehr niedrig

10. Was ist Ihr aktuelles Gewicht? _____

11. Ihr Zielgewicht in 4 Wochen: _____

12. Ihr Wohlfühlgewicht? _____ In wieviel Monaten? _____

13. Finden Ihres Startsports! Mit welchen Sportarten möchten Sie starten?

- ☐ **Gesundheitszirkel** (Aufbau von Muskulatur = Fettverbrennungskammern)
- ☐ **Spinning** (Fettverbrennung + Ausdauer)
- ☐ **Sensetive Spinnen** (Grundlagenausdauer und Fettstoffwechsel)
- ☐ **Gerätetraining Ausdauer** (Crosstrainer, Treppensteiger, Rudergeräte-, Sitz- und Liegebikes, Lauf- und Gehbänder)
- ☐ **Figurkurse** (Bauch-Beine-Po, Pilates, Figur pur, Stretching)
- ☐ **easyfit-Boxen** (Ganzkörpertraining-Kraft-Kondition)
- ☐ **easyfit-sensetive**-Nordic-Walking (viel Sauerstoff, kleine Schritte, ideal für Einsteiger und Übergewichtige)
- ☐ **easy-Skiking** (Langlaufen im Sommer – für alle, die sich auf Forststraßen und Wegen bewegen. Ideal (Sicherheit durch Bremse) auch für Familien.)
- ☐ **easy-Kraft-Gerätetraining** (gute Haltung durch hohe Muskelspannung und wichtig für Ihr Aussehen! Wo Muskeln sitzen, hat Fett keinen Platz!)
- ☐ **easy-aqua-Spinnen** (bei allen Gelenks- und Verschleißproblemen ist dieses Fahren auf Wasserrädern optimal geeignet und nebenbei verbessern Sie Kohlenhydrate und Fett!)

14. Meine Lebensqualität steht zur Zeit bei:

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

easyfit · Mühlenweg 6 · 82481 Mittenwald · www.easyfit-mittenwald.de · Tel.: ☎ 0 88 23/39 61