

# INFORMATIONSSABEND

mit exklusivem Fachvortrag und kostenloser Teilnahme  
AM MITTWOCH, DEN **23.01.2019** UM 19 UHR



## FACHVORTRAG zu folgenden Themen:

- Wieso ist Training in jedem Alter effektiv?
- Warum reichen Joggen, Walking und Schwimmen alleine nicht aus?
- Wieso entsteht kein Jojo-Effekt beim Abnehmen mit Muskeltraining?

### Zu Gast: Diana

Sie wird über ihre persönlichen Erfahrungen berichten.  
In 17 Monaten hat Diana 44 kg abgenommen.



**INKL. GUTSCHEIN**  
für ein 14-tägiges  
unverbindliches Kennenlerntraining

**JETZT KOSTENLOSE TEILNAHME SICHERN!**  
TEL. 02428 - 80 10 990

**TRAINIEREN SIE BEI IHREM PHYSIOTHERAPEUTEN!**

**PhysioFit**  
Gesundheitstraining  
Kosmetik & Fußpflege

**Physio Fit Niederzier**  
Karolingerstr. 1 . 52382 Niederzier  
Telefon: 02428 - 80 10 990  
[www.vandijk-physio.de](http://www.vandijk-physio.de)

**Physiotherapie**  
C.O. van Dijk  
Diplom Physiotherapeut (NL)



### Automatische Geräteeinstellungen

Nach einer einmaligen Einführung mit Deinem Trainer stellen sich die eGym Kraftgeräte bei jedem Training automatisch auf Dich ein - für die optimale Körperhaltung.



### Trainingserfolge garantiert!

Durch regelmäßige Maximalkraftmessungen passt sich Dein Trainingsgewicht automatisch an. So trainierst Du immer mit optimalem Widerstand und erreichst Deine Ziele.



### Schmerzfrei durch Beweglichkeit!

- fle-xx steigert Ihre Beweglichkeit, stabilisiert und wirkt Schmerzen entgegen
- fle-xx richtet Sie wieder auf und schenkt Ihnen neues Wohlbefinden
- fle-xx optimiert Ihre Durchblutung und Ihren Lymphfluss
- fle-xx beseitigt Ihre Verspannungen
- fle-xx strafft Ihr Bindegewebe
- fle-xx steigert die Fettverbrennung
- fle-xx formt Ihren Körper

### Mit der kostenlosen eGym Fitness App ist Training plan- und nachvollziehbar.

Lass Dir Deinen Trainingsplan von Deinem Trainer auf Dein Smartphone schicken, hake Übungen direkt ab und tracke jede einzelne Trainingseinheit in- und außerhalb des Studios.

Spannende Analysen machen Deine Trainingsfortschritte sichtbar und zeigen Verbesserungspotentiale auf.

Messe Dich im Ranking mit Deinen Freunden und kämpfe gegen Zeit, um Dein Activity Level zu verbessern.



### Erfolge nicht nur sichtbar, auch KONTROLLIERBAR.

Um dauerhaft überschüssige Pfunde zu verlieren, ist regelmäßiges und sinnvolles Training genauso wichtig wie die Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

Der hochmoderne InBody Check-Up kann in minutenschnelle Ihr persönliches Gesundheits- und Fitnessprofil analysieren und Risiken entdecken.



### WAS IST DEIN ZIEL?

#### Du willst abnehmen?

Bei uns geht das lecker & gesund.

#### Du willst nicht auf alles verzichten?

Wir zeigen dir, wie man genussvoll abnimmt.

#### Du möchtest verstehen, was in deinem Körper passiert?

Wir erklären dir alles leicht verständlich.

#### Du hast einen stressigen Alltag?

Wir zeigen dir, wie alltagstauglich gesunde Ernährung und Bewegung sein können.

#### Du denkst das ist teuer?

Die Kursgebühr kann bis zu 100% von deiner Krankenkasse bezuschusst werden.

### So EINFACH ist myintense+

In nur 8 Wochen und 9 Coachings erhältst du umfassendes Wissen, wie du langfristig schlank und fit wirst. Du lernst anschaulich über deine wöchentlichen Coachingvideos, welche Lebensmittel gut für dich sind, wie du all deine Lieblingsrezepte auf schlanke Art zubereiten kannst und worauf du bereits beim Einkauf achten solltest.

Mit hilfreichen kleinen Aufgaben und Motivationstipps stehen wir dir zur Seite, wenn du mal ein Motivationsloch hast und zeigen dir, wie du mit der richtigen Bewegung deinen Körper formst und die Fettverbrennung anheizt.



## IHRE ERSTE ADRESSE FÜR PRÄVENTION UND THERAPIE!