



**Fitnessführerschein**  
Body Wave



**Fitnessführerschein**  
Body Wave

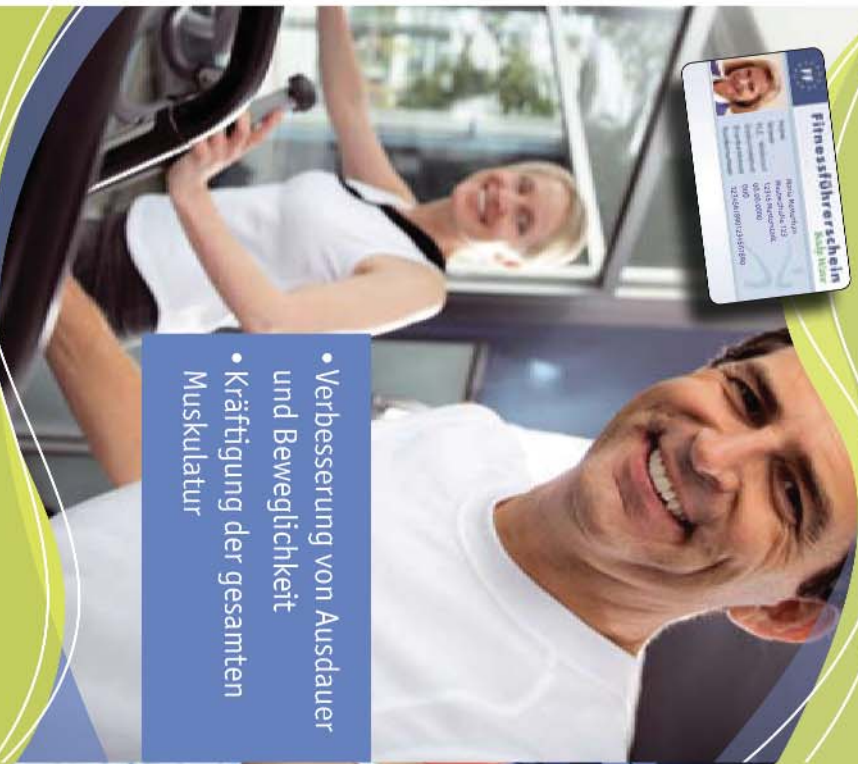


## Was ist der Fitnessführerschein?

Der Fitnessführerschein ist ein individuell auf Ihre Voraussetzungen und auf Ihre Ziele abgestimmter Trainingskurs. Er ist

- **zertifiziert von Wissenschaftlern**  
Führende Wissenschaftler der Sporthochschule Köln haben das Konzept des Fitnessführerscheins speziell für den Breitensport geprüft und für gut befunden
- **empfohlen von Ärzten**  
Zahlreiche Ärzte empfehlen den Fitnessführerschein zur Linderung und Vorbeugung verschiedenster Beschwerden wie Herz-Kreislaufproblemen, Übergewicht und Rückenschmerzen
- **gefördert von Krankenkassen**  
Der Fitnessführerschein ist als Präventionsmaßnahme (nach SGB V, §20) anerkannt. Die Kosten für den Kurs werden von nahezu allen gesetzlichen Krankenkassen zu 60 – 100% übernommen.

Mit Spaß zu mehr Gesundheit.



- Verbesserung von Ausdauer und Beweglichkeit
- Kräftigung der gesamten Muskulatur

Jetzt exklusiv bei uns



Fitness-Class  
Halberstädter Str. 21  
39112 Magdeburg  
Tel.: 0391/6 11 33-0  
Fax: 0391/6 11 33-21  
info@fitness-class.de  
www.fitness-class.de

**10 WOCHEN GRATIS TRAINING**

inklusive Nutzung aller Vorteile des Fitness Class



Wird von Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst!

Wir schenken Euch zum Fitnessführerschein:

10 Wochen Nutzung aller Bereiche des Fitness-Class  
Sauna, Kurse, Herz-Kreislauf-Training.



Jetzt anmelden zum Fitnessführerschein und Vorteile sichern!

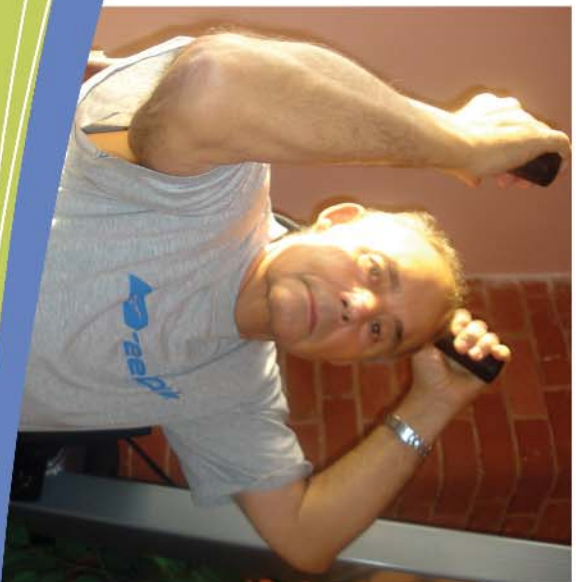
Infotelefon ☎ 0391.611 330

## Kennen Sie das?

- Irgendwie fühlen Sie sich unwohl oder unfit und denken, Sie sollten etwas für Ihre Gesundheit tun, konnten sich aber bisher nicht aufraffen
- Sie wissen nicht, welche Art von Training für Sie die richtige ist
- Sie haben keine Lust, allein im Fitness-Studio zu trainieren

### Dann ist der Fitnessführerschein genau das Richtige für Sie!

So wie Wilmar aus Magdeburg: Während des Fitness-Führerscheins fand er den Weg zum Sport. Nach Beendigung des Kurses verlängerte er seine Mitgliedschaft und trainiert mehrmals in der Woche.



## Unser Geschenk!

Während des Fitnessführerscheins können die Teilnehmer alle Vorteile der Fitness-Class nutzen. Ob Sauna, Kurse oder Trainingsgeräte: Während der 10 Wochen kann alles genutzt werden.

Ein weiterer Service des Fitness-Class: Wir kümmern uns um die Abwicklung mit den Krankenkassen. Denn den Fitnessführerschein unterstützen Krankenkassen mit bis zu 100 % Zuzahlung. Wenn nicht, erstatten wir die Kosten!

Infos auch unter ☎ 0391-611 330

## Das schafft jeder!

In 10 leicht verständlichen Kursstunden (à 90 Minuten) erlernen Sie in der Gruppe spielerisch die Grundlagen gesunden Trainings. Diese werden sofort anhand von Trainings-Beispielen in die Praxis umgesetzt und lockern das Lernen auf – der Spaß steht ja im Vordergrund!



Im zweiten Teil des Kurses lernen Sie, wie aus der reinen Bewegung dann ein systematisches Training wird. Wichtige Fragen wie „Wie häufig soll ich trainieren?“, „Wie intensiv soll ich mich belasten?“ oder „Wann kann ich erste Erfolge spüren?“ werden dabei geklärt. Im Anschluss erstellen wir gemeinsam mit Ihnen Ihren ganz individuellen Trainingsplan, ausgerichtet auf Ihre Ziele.

## Was ist der Effekt?

Der Fitnessführerschein ist eine lohnende Investition in Ihre Gesundheit und unterstützt Sie bei der:

- Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit
- Linderung von Rückenbeschwerden
- Reduktion von Übergewicht
- Steigerung Ihres Wohlbefindens, Ihrer Vitalität und Lebensfreude

Auch Franziska - hier mit Fitnessführerschein-Trainerin Heidi - fand mit dem Kurs den Weg zum Sport. Sie nutzte die 10 Wochen kostenfreies Training und findet auch heute noch nach Verlängerung ihrer Mitgliedschaft Spass an einer aktiver Freizeitgestaltung.

