



Privates Institut für präventive
Sport- und Ernährungsmedizin

Tel.: 0641 / 96 96 97-0
Fax: 0641 / 96 96 97- 1
E-Mail: info@medvita.de
Anschrift: Seestrasse 1a
35435 Wettenberg
Web: <http://www.medvita.de>

Projekt Dünsberg MTB-Marathon 2010

Gesund trainieren -Leistung optimieren

- Sie möchten etwas verändern und haben sich ein Ziel gesetzt?
- Sie möchten gezielt für Ihre Gesundheit aktiv werden?
- Sie möchten wirkungsvoll und effektiv trainieren?

Trainings-/Gesundheitsmanagement im Rahmen des Projektes:

- **Drei sportmedizinische Tests**
 - 1 kompletter Sportmedizinischer check-up inkl. Laktatstufentest I
 - Laktatstufentest II + III im Rahmen der workshop´s
- **Drei Workshops**
 - Jeweils 1 Tag
 - Inkl. Werkstattkurs mit Christian Petzold
- **8 Wochen B.E.R.G. – Training** mit
 - 1x/Woche gemeinsames, herzfrequenzgesteuertes Radtraining
 - Ernährungstraining/inkl. spezielle Sporternährung
 - Optional: Wöchentliche Analyse der Körperzusammensetzung (Muskel, Fett, Wasseranteil)
- **Online-coaching**
- **Erfolgskontrolle**

Durch eine **sportmedizinische Leistungsdiagnostik** und eine **individuelle sportmedizinische Beratung** können Sie gerade nach einer Sportpause **gesundheitliche Risiken minimieren** und durch einen Fahrrad-Test inkl. Laktatanalyse ermitteln wir **Ihren individuellen Trainingspuls**. Dies sind bei entsprechender Trainingsanleitung die idealen Voraussetzungen zur gezielten Leistungsverbesserung und **einem effektiven Training** in der **optimalen Fettverbrennung**. Im Rahmen der **workshop´s** und des **B.E.R.G.-Trainings** lernen Sie die Ergebnisse des Check-up´s in ein gezieltes Training umzusetzen und erfahren, welche Rolle die richtige Ernährung für eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit spielt. Durch die **begrenzte Teilnehmerzahl von max. 15 Teiln.** erhalten Sie über die gesamte Vorbereitungsphase eine intensive Betreuung, um Ihr Ziel zu erreichen.

Anmeldung

- 1 -

Brief oder FAX-ANTWORT

Bitte faxen Sie Ihre Antwort an (0641) 96 96 97-1

Privates Institut für präventive Sport- und Ernährungsmedizin

medvita GmbH

Im Westpark 15

35435 Wettenberg



Ja, ich möchte mich verbindlich zum Projekt „Dünsberg MTB-Marathon 2010“ anmelden.

Bitte nehmen Sie zur Terminvereinbarung für den sportmedizinischen Check-up Kontakt mit mir auf.

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Rufnummer: _____

eMail-Adresse: _____

Datum, Unterschrift: _____

Kosten pro Person: 119 Euro/Monat bzw. 714,00 Euro Gesamtkosten.

Ich wünsche: Barzahlung | Überweisung | Lastschriftverfahren Betrag _____ €

Kontoinhaber/-in

Kreditinstitut

Bankleitzahl

Kontonummer

Hiermit ermächtige ich widerruflich die medvita GmbH,
den/die fälligen Rechnungsbetrag/beträge zu Lasten
des o.g. Kontos einzuziehen.

Datum / Unterschrift

Die Teilnahme an unseren Kursen/Projekt erfolgt auf eigene Gefahr und alleiniges Risiko des Teilnehmers. Bei gesundheitlichen Problemen während des Kurses ist sofort der Kursleiter/Projektleiter zu informieren.

- 2 -