

... wir machen Ihnen den Einstieg leicht!

FIT INN Laufschule (Laufen/Nordic Walking) - auch für Nicht-Mitglieder

Erleben Sie die Kombination von **Natur, Fitness und Spaß**. Unsere Einsteiger-Kurse Laufen oder Nordic Walking bieten Ihnen und Ihren Freunden ein gemeinsames Lauferlebnis in der Gruppe und werden von vielen Krankenkassen bezuschusst! Wir machen Ihnen den Einstieg leicht! Laufen Sie doch einfach mit, wir freuen uns auf Sie!

Laufen für Einsteiger

(4 x 75 Min.)
Start: Mi., 27.01.10, 18:45 Uhr

Nordic Walking für Einsteiger

(4 x 75 Min.)
Start: Sa., 06.02.10, 16:00 Uhr



FITNESS-START 2010

Erleben Sie mit uns Motivation, Begeisterung & Spaß in der Gruppe



Starten Sie jetzt in Ihr neues Fitness-Jahr 2010 und setzen Sie Ihre guten Vorsätze um! Wir haben alles, was Sie dazu brauchen. Mit unserem Aktiv-Programm fühlen Sie sich in Kürze wie frisch aus dem Ei gepellt. Gute Laune inklusive. Und der Spaß am Training kommt von ganz alleine. Nur Mut. Der Anfang ist viel leichter als Sie denken!

Unser Aktiv-Programm für Ihren Erfolg:

- **Abnehm-Konzepte:** Ballast abwerfen
- **Kraft- & Ausdauer-Training:** Frische Energie tanken
- **Rücken-Programme:** Neue Kraft fürs Kreuz
- **Body&Mind-Training:** Zur Ruhe kommen
- **Wellness:** Die Seele baumeln lassen
- **Outdoor:** Die Natur genießen



Tierisch gut. super sympatisch. sensationell erfolgreich.



Hotline: (0 61 87) 93 68 38
Friedberger Str. 90 61130 Nidderau www.fit-inn.com

An alle Haushalte mit Tagespost

fitnews

Aktuelles aus dem FIT INN Heldenbergen

2010



Quietschfidel ins Neue Jahr

Am 17. Januar 2010 von 10:00 bis 17:00 Uhr

Herzlich Willkommen im FIT INN - die Topadresse für Ihre Gesundheit!

Vorsorge wird belohnt!

**Krankenkassen-
Bezuschussung
möglich!**

... wir machen Ihnen den Fitness-Einstieg leicht und laden Sie herzlich ein zum ...

Tag der guten Vorsätze

am **So., 17. Januar 2010** von **10:00 - 17:00 Uhr**.

Ihr Fitness-Ziel 2010

Informationsveranstaltungen zu krankenkassengeforderten Gesundheitskursen (ohne Vertragsbindung):

15:00 Uhr Rücken kräftigen **Rücken in Balance®**
(8 Wochen-Kurs)

15:00 Uhr Endlich abnehmen **Ernährungskonzept Body Coach®**
(8 Wochen-Kurs)

Sichern Sie sich unverbindlich Ihren Platz, wir freuen uns auf Sie.

Info-Hotline: (0 61 87) 93 68 38.

*„Quietschfidel
ins neue Jahr!“*



**Fitness-Start
2010**

Die Revolution im Fitnessbereich

FIT INN – ein Platz für Ihre Persönlichkeit!

Sind Sie auf der Suche nach einem Ort, der Ihnen alle Möglichkeiten bietet, je nach Lust und Stimmung das passende Fitness- und Wellnessangebot in Anspruch zu nehmen? Dann sind Sie im FIT INN genau richtig! Denn hier stehen Sie mit Ihren individuellen Vorstellungen von Fitness & Wellness genau im Mittelpunkt.

Beste körperliche Fitness und den größten Wohlfühlfaktor erreichen Sie durch den optimalen Mix aus Krafttraining, Aus-

dauertraining, gesunder Ernährung und Entspannung. Basierend auf dem ganzheitlichen Betreuungskonzept ermitteln wir mit Ihnen gemeinsam das für Sie richtige Programm.

Mit dem einzigartigen Wellness-System-Training macht das Muskelaufbautraining an den Geräten einfach Spaß. Sie trainieren abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und werden regelmäßig sowohl durch unsere Trainer als auch den Wellness-Key professionell betreut. Die Trainingsdokumentation auf dem Schlüssel ist einfach, schlüssig und für jeden nachvollziehbar.

Bringen Sie Ihren Körper in Bestform und tanken Sie neue Kraft und Energie. Relaxen Sie in unserer Wellness-Oase oder lassen Sie sich bei einer Massage verwöhnen. Trinken Sie danach in entspannter Bistro-



Atmosphäre einen Kaffee oder nehmen Sie an einem unserer zahlreichen Events teil.

Ganz gleich, was Sie tun, Sie werden immer das Gefühl haben, dass Sie bei uns in guter Hand sind. Erleben Sie es selbst und genießen Sie an unserem Tag der offenen Tür am So., 17. Januar 2010 von 10:00 - 17:00 Uhr eine ganz besondere Fitness-Welt.



FIT INN Präventionskurse, gefördert durch Ihre Krankenkassen!

Inklusive 8 Wochen Nutzung unseres Fitness- und Wellness-Angebotes – ohne Vertragsbindung

Viele gesetzliche Krankenkassen bezuschussen ausgesuchte präventive Trainingsprogramme nach § 20 SGB, wie z. B. Ernährungs-/Rücken-/Herz-Kreislauf-Kurse. Unsere zertifizierten Präventionskurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Nutzen Sie diese Möglichkeit und sprechen Sie uns an, unser Expertenteam berät Sie gern! Tel.-Nr.: (0 61 87) 93 68 38.

Wir stärken Ihnen den Rücken mit

Rücken in Balance®

Nutzen Sie 8 Wochen unser Fitness- & Wellness-Angebot, so oft Sie möchten!

Über 70 % aller Deutschen haben - zumindest zeitweise - Probleme mit dem Rücken. Bei ungefähr einem Drittel werden sie sogar chronisch. Beugen Sie vor!

Trainieren Sie für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, schmerzfreien Rücken. Unser ganzheitliches 8wöchiges Rückenkonzept mit seinen messbaren und spürbaren Erfolgen wird auch Sie überzeugen. Werden Sie jetzt aktiv, für eine deutlich bessere Lebensqualität!

**Infoveranstaltung:
So., 17.01.10, 15:00 Uhr
Kursstart:
Mo., 18.01.10, 20:00 Uhr
Sichern Sie sich Ihren Platz!
Tel. 0 61 87 / 93 68 38**



Wir bieten Ihnen:

- 1 x pro Woche Theorie und Praxis unter Leitung eines Diplom-Sportwissenschaftlers
- Modernes Rückenfitness-Testzentrum
- Spezielles Rückenkonzept
- Inklusive Betreuung durch Expertenteam
- Rückenschule & Wirbelsäulengymnastik
- Korrektur von Fehlhaltungen & Umstellung von falschen Bewegungsgewohnheiten

Mit unserem Ernährungsprogramm Body Coach® fühlen Sie sich wie frisch aus dem Ei gepellt!

Nutzen Sie 8 Wochen lang unser Fitness- und Wellness-Angebot, so oft Sie möchten!



... der Weg zum neuen Ich!

Body Coach, die erfolgreiche Art, die Ernährung umzustellen und abzunehmen

- **Ernährung**
Straffe Figur durch den richtigen Mix an Nahrungsmitteln
- **Bewegung**
Energie und Leistungsfähigkeit durch typgerechtes Muskelaufbau- und Herz-Kreislauftraining
- **Motivation**
durch mentale Entspannung und Stressabbau im Wellness-Bereich
- **Straffe Argumente**
Professionelle Anleitung und Betreuung sind unerlässlich.

Monika Bartusch, erfolgreiche Kursteilnehmerin: „Ja, ich habe es geschafft: Bereits 15 kg leichter, das schaffen Sie auch!“



**Infoveranstaltung:
So., 17.01.10, 15:00 Uhr
Kursstart:
Mi., 27.01.10, 19:48 Uhr
Sichern Sie sich Ihren Platz!
Tel. 0 61 87 / 93 68 38**