

WWW.INBESTFORM.DE

Mathias Wengert
INBESTFORM - Gesundheitsmanagement
Breslauer Straße 59
D-74321 Bietigheim-Bissingen

fon 07142 / 918 48 03
mobil 0160 / 18 58 288
email mathias.wengert@inbestform.de

MATHIAS WENGERT

INBESTFORM
Gesundheitsmanagement



Ihr Partner für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

INBESTFORM OUTDOOR TRAINING

WORAUF WARTEST DU NOCH?

BEWEG DICH AN DER
FRISCHEN LUFT UND BRING
DICH IN BESTFORM.

INBESTFORM OUTDOOR TRAINING

1. FÜR WEN UND WAS IST OUTDOOR TRAINING?

Du hast es satt in stickigen Studios zu trainieren? Du liebst es Sport an der frischen Luft zu treiben? Ein Training, das dich **INBESTFORM** bringt?

Dann bist du bei **INBESTFORM OUTDOOR TRAINING** genau richtig. Bei uns geht es nicht darum schwere Hanteln so oft wie möglich in die Höhe zu stemmen – Nein! Es geht um **funktionelles Training, mit professioneller Anleitung** für effektives und optimales Training für **Frauen und Männer jeden Leistungsniveaus**.

2. WIE WIRD TRAINIERT UND WER COACHT DICH?

Du trainierst in einer Gruppe von max. 20 Teilnehmern, jede Einheit dauert 60 Minuten. Trainiert wird in einer Art Zirkeltraining, wobei jede Übung auf Zeit durchgeführt wird. Das Training ist so abgestimmt, dass deine Stabilität, Ausdauer, Mobilität und dein Stoffwechsel sich verbessern werden. Um dich wirklich abwechslungsreich zu fordern, nutzen wir kleine Hilfsmittel wie ein Schlingentrainer, Kettlebells, Koordinationsleitern, Therabänder, Minibands und vieles mehr – Lass dich überraschen! Natürlich werden wir niemanden über- oder unterfordern, sondern die Übungen in unterschiedlichen Intensitätsstufen anbieten. Die Trainer und Coaches sind echte Profis, Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Sportlehrer, die Dich durch individuelle Tipps und Tricks optimal unterstützen und betreuen.

3. WO WIRD TRAINIERT?

Die Bietigheimer Enzwiesen zwischen dem Sportpark im Ellental, dem Viadukt und der Enz eignen sich hervorragend für eine abwechslungsreiche Trainingseinheit an der frischen Luft. Auf den sehr gut gepflegten und ebenen Grünflächen lassen sich die einzelnen Stationen des Zirkeltrainings bestens durchführen. Treffpunkt ist auf der Wiese unterhalb des Vereinsheimes von Germania Bietigheim Richtung Enz.

Du findest alle aktuellen Trainingstermine auf:
<http://www.blog.inbestform.de/veranstaltungen>

4. WIEVIEL KOSTET ES DICH UND WO KANNST DU DICH ANMELDEN?

OUTDOOR TRAINING	ZEITEINHEIT	KOSTEN
Einzeltrainingseinheit	á 60 min	12,- € (inkl. MwSt.)
10er Karte	für 10x á 60 min	108,- € (inkl. MwSt.)

Teilnahme nur nach verbindlicher Anmeldung bis 3 Stunden vor Trainingsstart unter:
<http://www.blog.inbestform.de/veranstaltungen>
oder telefonisch unter +49 (0)160 / 18 58 288



„FUNCTIONAL TRAINING IST DIE ÜBERHOLSPUR FÜR EINEN SCHMERZFREIEN, LEISTUNGSFÄHIGEN UND AUCH OPTISCH ATHLETISCHEN KÖRPER. BRING DICH IN BESTFORM.“

MAX. **20** TEILNEHMER

JEDE EINHEIT **60** MINUTEN

AB **10,80** EURO