

VORTRAG VON ANDREAS BREDEKAMP & TEAM
DER SICHERE WEG ZU MEHR GESUNDHEIT UND
BESSERER LEBENSQUALITÄT

MUSKELN SIND SCHLANK- & GESUNDMACHER



VORTRAG:
am Dienstag, 03.02.2012
Beginn um 19.00 Uhr
Einlass: 18.30 Uhr

VERANSTALTUNGSORT:
Festhalle der
Eckhard-Vonholdt-Schule
Pestalozzistr. 6, Treysa

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

LEBEN HEISST BEWEGEN -
**WANN FANGEN
SIE AN?**



MACHEN SIE JETZT DEN ERSTEN SCHRITT...

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

INJOY Schwalmstadt

In der Aue 8 · 34613 Schwalmstadt

Telefon: 0 66 91-14 15 · Fax: 0 66 91-25 37 6

E-Mail: info@injoy-schwalmstadt.de · Internet: www.injoy-schwalmstadt.de

IIT INSTITUT FÜR
INNOVATIONSTRANSFER
UNIVERSITÄT BIELEFELD
ZENTRUM FÜR SPORTMEDIZINISCHE PRÄVENTION

ANDREAS BREDEKAMP & TEAM



Andreas Bredekamp,
Sportwissenschaftler,
Autor des Fitnessführerscheins und
Buches „Erfolgreich trainieren“.

Mit Andreas Bredekamp haben wir für Sie einen Referenten eingeladen, der Ihnen Lösungen vorstellen wird. Verfallen Sie nicht in einen unüberlegten Aktionismus. Fahren Sie nicht einfach Fahrrad, heben Sie nicht einfach Gewichte und versuchen Sie nicht, durch ein Glas Wein am Abend besser in den Schlaf zu kommen. Holen Sie sich die grundlegenden Erkenntnisse vom Fachmann, weshalb all diese Fragen miteinander in Zusammenhang stehen und wie man sie wirkungsvoll löst. Andreas Bredekamp ist Sportwissenschaftler und der Autor unseres Trainings- und Ernährungshandbuchs „Erfolgreich trainieren“. Das Buch bekam vom Deutschen Bibliotheksverband eine BEST OF-Beurteilung auf hohem Niveau und für seine Aktualität. Nach seinem Vortrag signiert der Autor seine Bücher für die Teilnehmer.



GUTSCHEIN

SICHERN SIE SICH JETZT IHREN INDIVIDUELLEN
WEG IN EINE GESUNDE ZUKUNFT!
WORAUF WARTEN SIE?!

Vorname, Name

Telefonnummer für eventuelle Rückfragen oder Änderungen

Mobiltelefonnummer für eventuelle Rückfragen oder Änderungen

Ich bin Gast Mitglied

ACHTUNG: begrenzte Teilnehmerzahl!

Weitere Einladungen für Freunde und Bekannte erhalten Sie direkt bei uns im Club!



für ein besseres Leben
INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Gesundheit ist kein Zufall, sondern hängt von einem aktiven Leben ab, und genau das ist unsere Spezialität. Wir sind die Spezialisten, die Ihnen helfen mit Spaß und Motivation das Leben zu lieben...

Lassen Sie sich von dem Vortrag begeistern!

So nehmen Sie Teil:

- bei uns anrufen und in die Reservierungsliste eintragen lassen
- Karte vollständig ausfüllen
- ausgefüllte Karte zum Vortrag mitbringen
- direkt im Anschluss an den Vortrag: Termin für ein kostenloses Kennenlernen im INJOY Gesundheits-Zirkel!

VORTRAG VON **ANDREAS BREDEKAMP & TEAM** EXKLUSIV IM INJOY SCHWALMSTADT

IM VORTRAG WERDEN UNTER ANDEREM FOLGENDE THEMEN PRÄSENTIERT:

ZEITOPTIMIERTE BEWEGUNG FÜR EINEN GESUNDEN UND FITTEN KÖRPER

Warum kann ein Postbote, der 6 mal die Woche 5 Stunden Fahrrad fährt, nicht die Tour de France mitfahren? Warum sieht ein Maurer, der tagtäglich schwere Gewichte hebt, nicht aus wie Arnold Schwarzenegger und ist fit und gesund? Verschenden Sie nicht Ihre Zeit. Fahrrad fahren und Gewichte heben führt zu keinen Ergebnissen, wenn Ihnen einige wichtige Erkenntnisse zum Training fehlen. Holen Sie sich diese Erkenntnisse auf unserem Vortrag. Wir versprechen Ihnen mehr Erfolg in kürzerer Zeit.

WENIGER STRESS & MEHR ENTSPANNUNG

Wissen Sie, warum Menschen durch Stress in Minuten vollständig ergrauen können und aussehen als seien sie um 10 Jahre gealtert? Haben Sie eine Vorstellung, warum erholsamer Schlaf für immer mehr Menschen zu einem echten Problem wird? Möchten Sie wissen, wie Sie Ihre Vitalität bis ins hohe Alter erhalten können?

RICHTIGE ERNÄHRUNG, DER WEG ZU EINER GESUNDEN EINSTELLUNG

Haben Sie eine Lösung, warum manche Menschen immer dort abnehmen, wo sie gar nicht wollen, und andere selbst bei weniger als 1.000 kcal gar nicht mehr abnehmen? Wissen Sie, warum jede Diät eine Trainingsmaßnahme zum Dickwerden ist? Mit einigen wesentlichen Erkenntnissen ersparen Sie sich viel unnützen Aufwand und Entbehrungen und erreichen stattdessen Ihr Ziel auf dem direkten und kürzesten Wege. Lassen Sie sich anschaulich und unterhaltsam erläutern, wo das Problem mit dem Hüftspeck wirklich liegt und wie Sie es ein für allemal lösen können.

FREUNDE & BEKANNTE SIND MIT EINGELADEN

Die „Freunde Karte“ berechtigen ebenfalls Freunde und Bekannte von Mitgliedern, bei gleichzeitiger Anmeldung, eine kostenfreie Teilnahme am Vortrag. **ACHTUNG BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL:** deshalb ist eine Anmeldung erforderlich! Bitte die Eintrittskarte, ggfls. die Freundekarte ausfüllen und unter Telefon 0 66 91 / 14 15 oder direkt im INJOY Schwalmstadt anmelden.

FREUNDEKARTE 1

Name, Vorname
Telefonnummer für eventuelle Rückfragen oder Änderungen
Empfohlen von
Ich kenne das INJOY Schwalmstadt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>

FREUNDEKARTE 2

Name, Vorname
Telefonnummer für eventuelle Rückfragen oder Änderungen
Empfohlen von
Ich kenne das INJOY Schwalmstadt Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>



ÖFFENTLICHER VORTRAG AM DIENSTAG, 03. FEBRUAR 2012 EINLASS: 19.00 UHR BEGINN: 18.30 UHR IN DER FESTHALLE DER ECKHARD-VONHOLDT-SCHULE PESTALOZZISTR. 6 · TREYSA

Teilnahme & Anmeldegebühr kostenlos.

ANMELDUNG & INFORMATIONEN UNTER TEL.: 0 66 91 - 14 15 ODER DIREKT IM INJOY!



INJOY Schwalmstadt

In der Ave 8 · 34613 Schwalmstadt
Telefon: 0 66 91 - 14 15 · Fax: 0 66 91 - 25 37 6

E-Mail: info@injoy-schwalmstadt.de · Internet: www.injoy-schwalmstadt.de

UNSER PROGRAMM AM 03.02.2012

1. Teil: Vortrag - BEWEGUNG UND TRAINING
2. Teil: Vortrag - ERNÄHRUNG UND DIÄT
Pause mit Erfrischungsgetränken
3. Teil: Vortrag - STRESS UND ENTSPANNUNGSFÄHIGKEIT
4. Teil: Anmeldung für einen aktiven Durchgang im INJOY Gesundheits-Zirkell

Nähere Informationen bei uns im Club: 0 66 91 - 14 15.
Möchten Sie auch Freunde für diesen Vortrag begeistern?
Melden Sie Ihre Freunde und Bekannte doch gleich mit an!
Dieser Vortrag wird gesponsert von INJOY und milon industries.



für ein besseres Leben

GUTSCHEIN

ZUM VORTRAG DER SICHERE WEG ZU MEHR GESUNDHEIT UND BESSERER LEBENSQUALITÄT VON ANDREAS BREDEKAMP & TEAM

