

# In-Form in den Frühling

## **Wir bringen Sie fit in den Frühling...**

...und helfen Ihnen dabei, den Grundstein für einen nachhaltig bewegten Lebensstil zu legen.

- Start- und Endkontrolle (Fitness-Checks)
- wöchentliches Einzeltraining (6x)
- individueller Trainingsplan für zu Hause
- online Protokollführung
- Bereitstellung der wichtigsten Trainingsgeräte für zu Hause

**Dauer?** 6 Wochen (Beginn spätestens 18. März 2013)

**Kosten?** € 680,-- \*

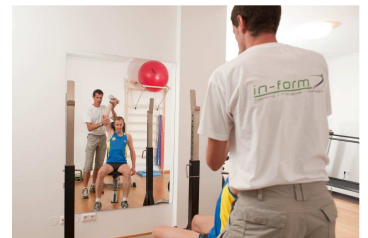
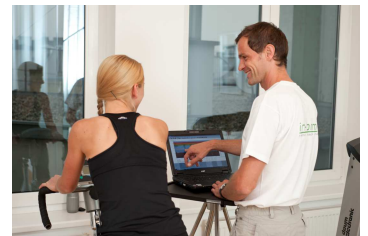
### **zusätzliche Vergünstigungen: \*\***

- Einzeltraining zur Vertiefung des Standardprogramms
- Kleingruppentherapie als zusätzliche Motivation
- Ernährungs- und Lebensstilberatung
- Vergünstigung für Sportartikel und Trainingsgeräte

### **Kontakt:**

#### **in-Form Aktivzentrum**

MMag. Walter Kraus  
Mariahilfer Straße 64/9, 1070 Wien  
Tel: 0650/6488718  
Internet: [www.in-form.at](http://www.in-form.at)  
Mail: [office@in-form.at](mailto:office@in-form.at)



**in-formiert**

**\*Im Gesamtpaket inkludiert:**

- **Eingangsscheck** (Dauer ca. 1 Stunde)  
Körperfettanalyse, Gesundheits- und Risikocheck, Ausdauerstest, Koordinationstest  
Einzelpreis: € 90,--
- **8x Einzeltraining** (Dauer 1 Stunde)  
Ein Sportwissenschaftler zeigt Ihnen die wichtigsten Übungen und kontrolliert Sie dabei auf die richtige Ausführung. In Betreuung erlernen Sie so die auf Ihre Voraussetzungen perfekt abgestimmten Übungen.  
Einzelpreis: € 85,--/Stunde
- **individueller Trainingsplan für zu Hause**  
Aus dem Einzeltraining und den individuellen Zielen wird ein kurz- und mittelfristiger Trainingsplan zusammengestellt, der die Bereiche Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination beinhaltet. Diese Trainingsplanung ist als allgemeine Übersicht und als Einzeltrainingsplan unterteilt.  
Einzelpreis: € 22,--/Betreuungswoche
- **Online Protokollführung**  
Als Trainingsaufzeichnung und Trainingskontrolle bieten wir Ihnen eine einfache Variante, Ihr Training und Ihre bewegten Aktivitäten festzuhalten. Dieses Protokoll dient einerseits als Motivationssteigerung aber auch als Basis für eine langfristige Trainingsplanung.  
Einzelpreis: € 2,--/Betreuungswoche
- **Bereitstellung der wichtigsten Trainingsgeräte für zu Hause**  
Das in-Form Aktivzentrum kann Ihnen für den Zeitraum der Betreuung die wichtigsten Trainingsgeräte zur Verfügung stellen. Angeboten werden bei Bedarf und Kapazitäten: Therabänder, MFT-Boards, Trainingsmatten, Übungsbälle, Pulsuhren und Balance-Pads  
Einzelpreis (abhängig vom Gerät): € 2,-- bis € 10,--/Woche
- **Ausgangsscheck** (Dauer ca. 1 Stunde)  
Körperfettanalyse, Ausdauer- und Koordinationstest (Retest), Erfolgsauswertung  
Einzelpreis: € 90,--

**\*\*eine Auswahl zusätzlicher Vergünstigungen: (für den Zeitraum der Betreuung)**

- **Einzeltraining zur Vertiefung des Standardprogramms**  
Wenn Ihnen eine betreute Trainingseinheit nicht ausreichen sollte oder Sie zusätzliche Trainingseinheiten im Freien planen wollen, können Sie zusätzliche Trainerstunden zu besonderen Konditionen buchen!  
Einzelpreis: € 70,-- (statt € 85,--)
- **Kleingruppentherapie als zusätzliche Motivation**  
Im Zuge der bestehenden Programme im in-Form Aktivzentrum. Können Sie einmalig eine Buchung um 10% Nachlass erwerben. Genauere Informationen finden Sie unter [www.in-form.at](http://www.in-form.at).
- **Ernährungs- und Lebensstilberatung**  
Das betreute Bewegungsangebot ist Ihnen zu wenig? Sie wollen vielleicht auch Ihre Ernährung optimieren oder sogar Ihr Gewicht reduzieren? Unser Ernährungswissenschaftler nimmt Sie bei der Hand und führt Sie zu einem gesunden Lebensstil.  
Erstberatung: € 100,-- (statt € 120,--), Folgeberatung: € 70,-- (statt € 85,--)
- **Vergünstigung für Sportartikel und Trainingsgeräte**  
Sollten Sie für sich zu Hause die wichtigsten Trainingsgeräte zulegen wollen, dann bekommen Sie im Zuge dieses Programms besondere Konditionen. Zum Beispiel: -15% für Pulsuhren, -20% für Kleingeräte
- **Workshops und Vorträge**  
Auch unser Angebot an Vorträgen und Workshops können Sie zu speziellen Konditionen (-10%) buchen. Das laufende Angebot finden Sie unter [www.in-form.at](http://www.in-form.at).