

Erfolgsprogramm geht in die 4. Runde!

**Gesund
Schlank
Leistungsstark**
in den Sommer



SOMMERFit

Mit dem 5-wöchigen Fitness-Expressprogramm,
jedes Alter und jedes Fitnesslevel ist willkommen.

**Start mit Leistungstest am
17. Mai 2014 von 10.00 bis 12.00 Uhr im Stadion / Sportpark.**

weitere Inhalte:

- 2x wöchentlich funktionelles Fitnessstraining
- Leistungskontrolle vor und nach dem Training
- Tipps zur richtigen Ernährung und Regeneration
- Hohe Motivation durch professionelle Trainer und Gruppengefühl

Infos unter www.neu-isenburg.de



Eine Kooperationsveranstaltung der Stadt Neu-Isenburg,
Fachbereich Sport mit dem A-Personal Fitnesstrainer Timo Gudrich

TIMO GUDRICH
PERSONAL | COACH
fitgud

STADT  NEU-ISENBURG

Wo?

Sportpark Neu-Isenburg (Stadion bei Sonne, Sportparkhalle bei Regen)

Wann?

17.05. bis 21.06. (jeweils Di. 19.15 Uhr und Sa. 10.00 Uhr)

Wer?

Vom Couchpotatoe bis zum Triathlet

Wieviel?

50,- €, alle Leistungen inbegriffen

Überweisung bis 05.05.2014 an:

Timo Gudrich

Volksbank Dreieich

Blz 505 922 00

Kto-Nr. 106 623 980

Betreff „Sommerfit + Name“

Verbindliche Anmeldung bis 05.05.2014 entweder unter
www.neu-isenburg.de oder per mail an timo@fitundgud.de
oder per Post an Stadt Neu-Isenburg,
Herderstr. 6-8 (ab April wieder Alicestraße 118) 63263 Neu-Isenburg



Anmeldung:

Name:

Vorname:

Straße:

Wohnort:

E-mail/Tel.:

Geburtsjahr:

Geschlecht: W M (bitte ankreuzen)

Datum

Unterschrift

BARMER
GEK die gesund
experten

Gemeinsam
bewegen...
Bewegungs-Events in Neu-Isenburg
www.neu-isenburg.de **2014**

OUTFITTER
MAY 2014