



 **EIWEISS ANGEBOT**

 **URLAUB**

 **KRAFTTRAINING**

Krafttraining hat viele Vorteile, darunter:

- Erhöhung der physischen Leistungsfähigkeit
- Reduktion des Verletzungsrisikos bei Stürzen
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verbesserung der Kraftausdauer einzelner Muskelgruppen
- Verbesserung der Knochenstruktur und Erhöhung der Knochendichte
- Vorbeugung von Rücken- und Kopfschmerzen
- Verringerung von Rückenschmerzen, Arthritis und Verletzungsgefahren
- Geringeres Diabetes-Risiko
- Steigerung des Selbstvertrauens
- Viele allgemeingesundheitliche Vorteile



Eiweiß Angebot!

Eiweißshake 0,4l für nur 2,70 €



Alle Sorten

Urlaubszeit

Dein Urlaub ist schon gebucht?

Dann lass während deiner Urlaubszeit doch eine/n Freund/in für dich trainieren.

Gib uns bitte schriftlich, wer und in welchem Zeitraum für dich trainiert.

Dann nur noch deinen Mitgliedsausweis weiter geben und los geht's!



Informiert uns bitte sofort bei Änderungen!

Bank, Name, Telefonnummer, Adresse, E-Mail