

WIE FIT & GESUND SIND SIE?

100 TESTPERSONEN IM ALTER VON 40 BIS 75 JAHREN GESUCHT.

Sie wollen wissen, wie gesund und fit Sie sind bzw. in 6 Wochen sein können? Sie wollen aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun?

Dann machen Sie mit bei der Gesundheitsstudie!

LIFE  BONUS



**Nur 100 Teilnehmer
möglich, reservieren
Sie jetzt Ihren Platz!**

Spätester Starttermin ist
der **31.10.2015**

Baut der Körper ab einem Alter von 30 Jahren wirklich kontinuierlich ab? Kann der Alterungsprozess durch regelmäßiges Training gebremst werden?

Das sind die Fragen, die wirklich jeden interessieren – oder interessieren sollten. Deshalb führen die Experten für Gesundheitsanalysen und Beweglichkeitstraining LIFE BONUS Gesundheitsmanagement in Kooperation mit den Spezialisten für gesundheitsorientiertes Krafttraining von Kieser Training Hamburg Airport eine lokale Fitness- und Gesundheitsstudie durch.

Die Studie soll belegen, dass sich wichtige Körperwerte und das Körpergefühl mit speziellen aufeinander abgestimmten Analyse- und Trainingsprogrammen in kürzester Zeit **um 10%-20% verbessern** lassen – völlig unabhängig vom Alter.

Erfassung Ihres persönlichen Gesundheitsstatus mit „cardioscan“ ...

... bei Beginn und Ende der Studienzeit. Sie erhalten jeweils eine persönliche Auswertung der Ergebnisse.

- Medizinisches Informationsgespräch
- Messung wichtiger Körperwerte wie Blutdruck, Puls, Körperzusammensetzung

 **cardioscan**
Das zertifizierte Testingkonzept



Gesundheitsorientiertes Krafttraining mit „Kieser Training“ ...

... 2 mal pro Woche an 3 ausgewählten Trainingsmaschinen während der 6-wöchigen Studienzeit.

- Kraftmessung bzw. Erfassung der Trainingsgewichte bei Beginn und Ende der Studienzeit
- Trainingsprogramm „Kraft“ mit Übungseinweisung



Muskellängen- und Beweglichkeitstraining mit „fle-xx“ ...

... 2 mal pro Woche an 3 ausgewählten Trainingsgeräten während der 6-wöchigen Studienzeit.

- Beweglichkeitsanalyse bei Beginn und Ende der Studienzeit
- Trainingsprogramm „Beweglichkeit“ mit Übungseinweisung



Alle im Rahmen der Studie erhobenen Daten unterliegen dem Datenschutz und werden ausschließlich anonym ausgewertet, sowie nur im Rahmen der Studie verwendet.

Die Schutzgebühr für die Teilnahme beträgt € 79,-.

Das Teilnehmerfeld ist auf 100 Personen beschränkt. Reservieren Sie jetzt Ihren Platz in der Studie und vereinbaren Sie Ihren Info- oder Starttermin bei Kieser Training Hamburg Airport:

Tel.: 040 – 532 03 40

LIFEBONUS Gesundheitsmanagement GmbH

Flughafenstrasse 1-3

Airport Plaza, Haus D, 3. OG

22335 Hamburg

Tel.: 040 - 5075 3733

E-Mail: office@lifebonus-bgm.com

Teilnehmer parken 80 Minuten für 50 Cent auf gesonderten Parkflächen vor dem Studio.