



Training hilft...



Gegen Stress

Sind Sie oft gestresst, abgespant, schlecht drauf?
Wir haben spezielle Programme, die Ihnen helfen, ruhiger und ausgeglichener zu werden.



Gegen Rückenbeschwerden

Gezieltes Training zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur hilft gegen Beschwerden und Schmerzen im Rückenbereich.



Gegen Muskelschwäche

Eine kräftige Muskulatur unterstützt Sie im Alltag und in der Freizeit. 30% Kräftigung in 6 Wochen sind möglich.



Gegen Übergewicht

Mit unserem Trainings- und Ernährungsplan können Sie in 6 Wochen gut und gerne 8 Pfund Übergewicht reduzieren.



Gegen Herz-Kreislauf-Probleme

Cardiotraining und Group-Fitness-Kurse stärken Ihren wichtigsten Muskel, das Herz. Damit beugen Sie effektiv möglichen Problemen vor.

Beteiligen Sie sich an der Studie!

Es ist nie zu spät, mit Training unter professioneller Anleitung die Fitness zu verbessern. Dass sich Verbesserungen (gerade bei weniger Trainierten) sehr schnell einstellen, soll die nationale Fitness- und Gesundheits-Studie beweisen. Dafür suchen wir 100 Freiwillige.

Der Ablauf

- Sie vereinbaren mit uns einen Termin.
- Wir führen einen 15-minütigen, einfachen Fitness-Test mit Ihnen durch.
- Sie erhalten einen Trainingsplan für 6 Wochen.
- Sie kommen mindestens 2-mal pro Woche zum Training.
- Sie werden persönlich betreut.
- Sie können alle Geräte, die Kurse und den Wellnessbereich nutzen.
- Nach 6 Wochen führen wir den Abschlusstest mit Ihnen durch.
- Ihre Daten werden anonymisiert vom IPN-Institut ausgewertet.

Das IPN

Das renommierte Kölner Institut für Prävention und Nachsorge ist spezialisiert auf die Entwicklung von Fitness-Tests und Durchführung von Studien. Es wird die bundesweit gesammelten Daten auswerten und interpretieren.

Keine Teilnahmegebühr

Die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden. Sie helfen nicht nur sich, sondern auch anderen, denn pro Teilnahme spendet Sakura 3,- Euro an Herzenswünsche e.V., ein gemeinnütziger Verein, der schwer erkrankten Kindern und Jugendlichen lang ersehnte Träume erfüllt.



Teilnehmer-Ausweis

Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____

Trainingsbeginn _____

Trainingsende _____

SAKURA FITNESS

mit separatem Frauenstudio
Hörlitzer Str. 32 · 01968 Senftenberg
Tel.: 03573 148282 · www.sakura-fitness.de

Training hilft! Ihnen und anderen.