



Egal ob nass, egal ob kalt:

Fit durch den Winter mit dem „Winter-Special“

Fitness Check mit Laktatanalyse

Ermittlung persönlicher Trainingsbereiche

Individuelle Trainingseinheiten Gezieltes Ausdauertraining

Training auf Laufband oder Fahrradergometer

Nutzen Sie das „**Winter-Special**“-Paket:

Sie erhalten einen **Fitness Check** inkl. individueller **Testbesprechung** bei Sportwissenschaftlerin Dr. Katja Müller und einer Auswertung mit **persönlichen Trainingsbereichen**.

Zudem können Sie an **vier** Terminen bis zu 90 Minuten auf einem hochwertigen Fahrradergometer oder Laufband **in ihren individuellen Herzfrequenzbereichen** trainieren.

Preis "Winter-Special":

Fitness Check + 4 Trainingseinheiten auf LFB oder Fahrrad in individuellen Bereichen

149,- EUR

Trainings-Paket:

4 Trainingseinheiten auf dem Laufband oder Fahrradergometer

80,- EUR

Information und Anmeldung:

Dr. Katja Müller, 08326-3867958, info@alpfit.de