

WWW.INBESTFORM.DE

Mathias Wengert
INBESTFORM - Gesundheitsmanagement
Pleidelsheimerstr.11
D-74321 Bietigheim-Bissingen

fon 07142 / 918 48 03
mobil 0160 / 18 58 288
email info@inbestform.de

MATHIAS WENGERT

INBESTFORM
Gesundheitsmanagement



Ihr Partner für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

INBESTFORM
FUNCTIONALTRAINING

BEWEG DICH
UND BRING
DICH IN BESTFORM.

INBESTFORM FUNCTIONAL TRAINING

1. FÜR WEN UND WAS IST FUNCTIONAL TRAINING?

Du suchst ein Training, dass Dich in **INBESTFORM** bringt? Dann bist du bei **INBESTFORM FUNCTIONAL TRAINING** genau richtig.

Bei uns geht es nicht darum schwere Hanteln so oft wie möglich in die Höhe zu stemmen – Nein!

Es geht um **funktionelles Training, mit professioneller Anleitung** für effektives und optimales Training für **Frauen und Männer jeden Leistungsniveaus.**

2. WIE WIRD TRAINIERT UND WER COACHT DICH?

Du trainierst in einer Gruppe von max. **15 Teilnehmern**, jede Einheit dauert 60 Minuten. Trainiert wird in einer Art **Zirkeltraining**, wobei jede Übung auf Zeit durchgeführt wird. Das Training ist so abgestimmt, dass deine **Stabilität, Ausdauer, Mobilität** und dein Stoffwechsel sich verbessern werden. Um dich wirklich abwechslungsreich zu fordern, nutzen wir kleine Hilfsmittel wie ein Schlingentrainer, Kettlebells, Koordinationsleitern, Therabänder, Minibands und vieles mehr – Lass dich überraschen! Natürlich werden wir niemanden über- oder unterfordern, sondern die Übungen in unterschiedlichen Intensitätsstufen anbieten. Die **Trainer** und Coaches sind echte Profis, **Sportwissenschaftler**, Personal Trainer und Sportlehrer, die Dich durch individuelle Tipps und Tricks optimal unterstützen und betreuen.

3. WO & WANN WIRD TRAINIERT?

Das Ballkult in Bietigheim eignet sich mit seinem geräumigen Functional Trainingsbereich hervorragend für unser Functional Training. Wer sich nach dem Training regenerieren will und sich wieder schick machen möchte, kann selbstverständlich die Umkleiden, Duschen und die Sauna im Ballkult benutzen. Treffpunkt ist der Functional Trainingsbereich des Kultfit im Ballkult-Fitnessbereich. Einfach am Empfang an der Theke fragen die Checkin MitarbeiterInnen des Ballkult helfen Dir gerne.

Kurszeiten: dienstags & mittwochs 19-20 Uhr



4. WIEVIEL KOSTET ES DICH UND WO KANNST DU DICH ANMELDEN?

| FUNCTIONAL TRAINING | ZEITEINHEIT | KOSTEN |
|------------------------|-------------|--------|
| Einzeltrainingseinheit | 1x60 min | 15,- € |
| 10er Karte | 10x60 min | 119,-€ |
| Präventionskurs §20 | 8x60 min | 129,-€ |

1. Teilnahme nur nach verbindlicher Anmeldung bis 12 Stunden vor Trainingsstart telefonisch unter +49 (0)160 18 58 288, danach einfach über unsere App.

„FUNCTIONAL TRAINING IST DIE ÜBERHOLSPUR FÜR EINEN SCHMERZFREIEN, LEISTUNGSFÄHIGEN UND AUCH OPTISCH ATHLETISCHEN KÖRPER. BRING DICH IN BESTFORM.“

MAX. **15** TEILNEHMER

JEDE EINHEIT **60** MINUTEN

AB **11,90** EURO