

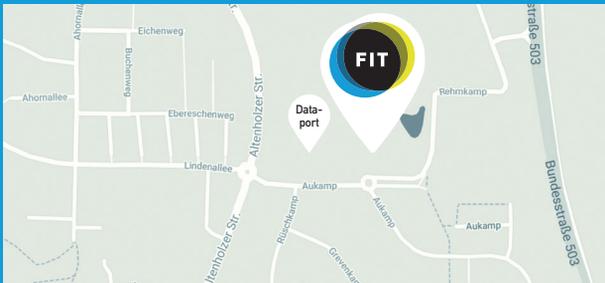
UNSERE ANGEBOTE EXKLUSIV AM ERÖFFNUNGS- WOCHELENDE:

- OPENING SPECIAL –
KEINE AUFNAHMEGEBÜHR –
10% RABATT AUF JEDEN LAUFZEITARRIF
- KOSTENLOSE BIO SIGNATURE HAUTFALTEN-
MESSUNG
- PREIS SPECIAL BEFORE'N'AFTER –
NUR 249 EURO STATT 299 EURO
- PREIS SPECIAL NEUROCOACHING –
ANAMNESE + 4ER PAKET 219 EURO STATT
249 EURO
- GLÜCKSRADVERLOSUNG –
ALLE EINNAHMEN SPENDEN WIR AN
„KEIN KIND OHNE SPORT“

HIER FINDET IHR UNS:

FIT – ALTENHOLZ

- direkt bei Dataport -
Im THW Kiel Leistungszentrum
Rehmkamp 1
24161 Kiel Altenholz



SA. + SO.
17. - 18. NOVEMBER
**FITALITY
TAGE**

Gewinne
eine Jahres-
mitgliedschaft

NEUERÖFFNUNG IN ALTENHOLZ

Komm vorbei, lerne unseren
Trainingsansatz kennen und profitiere
von exklusiven Eröffnungsangeboten.

Mehr unter FIT-Kiel.de



DAS ERWARTET DICH: SAMSTAG 17.11., 12–18 UHR, SONNTAG 18.11., 10–16 UHR

FIT

VORTRÄGE

FÜR DEINEN KOPF:

UNSERE TRAINER SIND ALLESAMT SPORTWISSENSCHAFTLER UND GEBEN IHR WISSEN IN VORTRÄGEN AN DICH WEITER.

10 TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG UND MEHR LEISTUNGSFÄHIGKEIT IM ALLTAG

Unser THW Kiel Athletiktrainer und Ernährungsexperte Lasse Bork gibt Tipps, wie du durch gesunde Ernährung und richtige Lebensgewohnheiten dein Energielevel für deinen Alltag maximieren kannst.

Sa: 13.00 – 13.30 Uhr / So: 12.00 – 12.30 Uhr

NEUROATHLETIK

Dein Gehirn und dein Nervensystem haben Einfluss auf deine Bewegungsabläufe. Unser Neuroathletikexperte Tobias Jacobsen erklärt dir, wie du mit NeuroAthletik deine Leistungsfähigkeit optimieren oder Schmerzen eliminieren kannst.

Sa: 14.00 – 14.30 Uhr / So: 11.00 – 11.30 Uhr

KONZEPTVORSTELLUNG FIT

Für Einsteiger und Vollblutsportler: Unser FIT-Standortleiter in Altenholz Simon Sartisoehn stellt dir unser individuelles Trainingskonzept im Detail vor.

Sa: 15.00 – 15.30 Uhr / So: 13.00 – 13.30 Uhr

FIT

OFFENES PROBETRAINING

FÜR DEINEN KÖRPER:

IN UNSEREN OFFENEN PROBETRAININGS KANNST DU TESTEN, OB UNSER ANSATZ WAS FÜR DICH IST.

FIT IN 30 MINUTEN

Ein effektives Ganzkörpertraining, das dich und deinen Körper in 30 Minuten fit macht.

Sa: 15.45 Uhr – 16.15 Uhr / So: 14.45 Uhr – 15.15 Uhr

MODIFIED STRONGMAN TRAINING

Du meinst es ernst? Dann sind diese Einheiten das Richtige für dich: Strukturiertes Krafttraining und intensive Workouts, die dir alles abverlangen.

Sa: 16.30 Uhr – 17.00 Uhr

YOGA

Unser Yoga-Konzept beinhaltet dynamische und statische Elementen mit Atem- und Meditationsübungen. Das sorgt dafür, dass du nach kürzester Zeit tiefenentspannt bist.

Sa: 17.15 Uhr – 17.45 Uhr

FUNCTIONAL BASICS

Du willst fit werden? Mit diesem Training geht es los. In unseren Basic Einheiten lernst du die Grundtechniken des funktionellen Trainings kennen.

So: 13.45 Uhr – 14.30 Uhr

BEST AGER

Wir sind so alt, wie sich unser Körper fühlt. Dieses Training lindert die Alltagsbeschwerden und verbessert deine Agilität. Das perfekte Programm, wenn du auch ab 60 fit bleiben willst.

So: 15.30 Uhr – 16.00 Uhr