



Sixpack Workout



VERANSTALTUNGORT

herzog's fitness & gesundheit
Schulze-Delitzsch-Weg 12
89079 Ulm-Wiblingen
Tel.: 0731/9404094
URL: <http://www.fitness-herzog.de/anfahrt.php>

ANMELDUNG

Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Schlossstraße 38
89079 Ulm
Fon: 0731 500 - 68459
Fax: 0731 500 - 68452

Weitere Informationen

E-mail: akad-wb@uni-ulm.de
URL: www.uni-ulm.de/klinik/akademie

Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Weiterbildung
Schlossstraße 38
89079 Ulm



Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe



Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe



ANMELDUNG

SIXPACK WORKOUT

10 Termine ab dem 13.01.2012

Teilnehmer(in):

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Mitarbeiter(innen) Universitätsklinikum Ulm bitte Personal-nummer angeben:

Rechnungsanschrift (falls abweichende):

Name, Vorname _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Datum, Unterschrift

ZIELSETZUNG

Sofern Sie mit Ihrer Bauchpartie unzufrieden sind und Sie beabsichtigen, ein ordentliches und starkes Sixpack aufzubauen, sollten Sie von Anfang an die richtigen und effektiven Übungen absolvieren.

Auch auf eine angepasste Ernährung für den erhöhten Bedarf an Aufbaustoffen für das entsprechende Muskelwachstum sollten Sie in jedem Falle achten.

Kurz und knapp: Ganzkörpertraining plus Bauchmuskeltraining kombiniert mit der richtigen Ernährung führt zum Sixpack.

ZIELGRUPPE

Interessenten aus allen Bereichen.

INFORMATION

Wir empfehlen Ihnen, bei Ihrer Krankenkasse nachzufragen, ob die Kursgebühr für diese Präventivmaßnahme übernommen werden kann.

INHALT

Nur eine einzige Übung wird niemals zum Sixpack führen. Bauchmuskeln sind immer vorhanden, sie warten nur darauf, freigelegt zu werden. Da unsere Mitte jedoch im Regelfall gut gepolstert ist, müssen Sie eine Vielzahl von Übungen ausführen, die alle verschiedenen Muskelgruppen des Bauches ansprechen, kombiniert mit Ausdauertraining und der richtigen Ernährung.

Zusätzlich, um den Sixpack zu erreichen, sollten Sie 2 Tage pro Woche für ein intensives Bauchtraining einplanen. Die perfekte Ausführung ist sehr wichtig für optimale Resultate. Während jeder Wiederholung sollten Sie sich auf die Ausführung konzentrieren und auf maximale Anspannung abzielen. Bauchmuskeln sprechen besser auf eine höhere Anzahl von langsamen Wiederholungen mit einer durchgehenden Anspannung der Muskeln an.

Essen Sie 5 - 6 kleine Mahlzeiten/Snacks jeden Tag, um die Fettverbrennung anzukurbeln. Lassen Sie niemals eine Mahlzeit aus. Ihr Körper schaltet dann in den Überlebensmodus und behält das Fett anstatt es zu verbrennen, was wiederum Ihrem Fitnessplan schadet.

- Bauchmuskeltraining.
- Ausdauertraining.
- Ernährungsberatung.

TERMINE

Dieser Kurs umfasst 10 Termine, jeweils freitags von 17:00 h bis 18:00 h

13.01.2012	20.01.2012	27.01.2012
03.02.2012	10.02.2012	17.02.2012
03.03.2012	09.03.2012	
16.03.2012	23.03.2012	

KURSGEBÜHR

120,00 EUR pro Teilnehmer(in)

35,00 EUR pro Mitarbeiter(in) Universitätsklinikum Ulm

STORNOBEDINGUNGEN

Bei Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung (unterzeichnetes Anmeldeformular) werden Bearbeitungsgebühren in Höhe von 30,00 EUR erhoben. Ab 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.