



WellFit® Event



POLAR® WOCHEN

Sonntag, 06.05.2012/21.10.2012

08:30 – 09:30 **Walking und Jogging***
 10:30 – 12:30 **OwnZone®, OwnIndex® und BodyAge Test****
 mit Anmeldung (BodyAge entgeltlich)
 17:15 – 18:30 **Indoorcycling** (Aerobicraum)

Montag, 07.05.2012/22.10.2012

08:30 – 09:30 **Jogging und Walking***
 10:00 – 10:15 Präsentation der Inhalte der Woche (Fitness-Studio)
 10:30 – 12:30 **OwnZone®, OwnIndex® und BodyAge Test****
 mit Anmeldung (BodyAge entgeltlich)

Dienstag, 08.05.2012/23.10.2012

08:30 – 09:30 **Walking und Jogging***
 10:30 – 12:30 **OwnZone®, OwnIndex® und BodyAge Test****
 mit Anmeldung (BodyAge entgeltlich)
 19:00 – 19:45 **Vortrag: Körper in Balance und Harmonie** (Seminarraum Sala Monti)

Mittwoch, 09.05.2012/24.10.2012

08:30 – 09:30 **Jogging und Walking***
 10:30 – 12:30 **OwnZone®, OwnIndex® und BodyAge Test****
 mit Anmeldung (BodyAge entgeltlich)
 15:30 – 16:30 **Wettbewerb!**
 Schätze Deine Herzfrequenz und gewinne einen Polar Trainingscomputer!
 17:15 – 18:30 **Indoorcycling** (Aerobicraum)
 21:45 Siegerehrung des Wettbewerbs am Schachbrett

Donnerstag, 10.05.2012/25.10.2012

08:30 – 09:30 **Walking und Jogging***
 10:30 – 12:30 **OwnZone®, OwnIndex® und BodyAge Test****
 mit Anmeldung (BodyAge entgeltlich)

Freitag, 11.05.2012/26.10.2012

08:30 – 09:30 Jogging und Walking*
 10:30 – 12:30 **OwnZone®, OwnIndex® und BodyAge Test****
 mit Anmeldung (BodyAge entgeltlich)

Programmbeschreibung

Wir werden diese Woche alle hier genannten Kurse wie Walking, Jogging und Indoorcycling in Deiner OwnZone® durchführen. Hierfür erhältst Du ein Leihgerät von Polar. Um besser planen zu können, trage Dich daher bitte für alle Kurse in die Listen im Fitness-Studio ein.

Jogging

Herzfrequenz-orientiertes Laufen in Begleitung eines Polar Experten in Deiner persönlichen Trainingszone (OwnZone®).

Walking

Intensives Herzfrequenz-orientiertes Walken in Begleitung eines Polar Experten in Deiner persönlichen Trainingszone (OwnZone®).

Indoorcycling

Herzfrequenz-orientiertes Indoorcycling in Deiner persönlichen Trainingszone (OwnZone®). Entweder im Fettstoffwechsel oder reines Ausdauertraining.

Wettbewerb

Kennst Du Deine Herzfrequenz?

Am Mittwoch den 09.05./24.10. zwischen 15:30 und 16:30 Uhr findet vor der Bar ein Wettbewerb mit Polar statt. Radle einfach maximal 5 Minuten und schätze dann Deine Herzfrequenz. Dem Sieger winkt ein Polar Trainingscomputer! Schau einfach mal vorbei.



Garantiert richtig trainiert.

Verlasst Ihr Euch immer noch auf Faustformeln?

Bestimme mithilfe der OwnZone® Funktion von Polar Deinen optimalen Herzfrequenz-Trainingsbereich, um Dein Ziel zu erreichen: Gesundheit, Gewichtsreduktion, Leistungssteigerung und Stressabbau.

Individueller als mit der OwnZone® kann Trainingsplanung nicht sein – ein faszinierendes, kostenloses Angebot! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte tragt Euch in die entsprechenden Listen im Fitness-Studio ein!



Der erste Fitness Test, bei dem Du nichts tun musst.

Zusätzlich bestimmen wir mittels der OwnIndex® Funktion im Ruhezustand in nur fünf Minuten Deine Fitness. Der Test funktioniert sozusagen im Schlaf.

Wie alt bist Du wirklich?

Das Polar BodyAge™ System gibt Dir die Antwort!

Mit dem Polar BodyAge™ System erfährst Du Dein biologisches Alter (BodyAge).

Auf Basis von Körperdaten (wie z. B. Körperfett, Blutdruck) und Tests bzgl. Ausdauer, Kraft und Flexibilität wird Dein BodyAge ermittelt und Du erfährst, wie alt Dein Körper wirklich ist.

Eine umfangreiche Auswertung der Ergebnisse erklärt Dir Dein aktuelles BodyAge, zeigt, welches BodyAge durch ein richtiges Fitnessprogramm zu realisieren ist und gibt gezielte Trainingsempfehlungen zu dessen Optimierung.

Vereinbare einfach einen Testtermin und lerne Dein BodyAge kennen!

Dieser Testtermin ist entgeltlich und zu einem Sonderpreis von 25,00 EUR exklusiv nur in dieser Eventwoche erhältlich!

Anmeldung ebenfalls über die Listen im Fitness-Studio.