



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

MT-Fitness

Zwingenburgstraße 21

74821 Mosbach

Mosbach, im September 2017

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir suchen zur Durchführung einer sporttherapeutischen Gesundheitsstudie (**Faszien Fit mit Personal Training in Kombination mit Gruppentraining**) in unserem Gesundheitszentrum Testpersonen, die an einem medizinisch-orientierten Gesundheitstraining teilnehmen möchten. Wenn Sie Interesse an Faszienkraft, Beweglichkeit und Muskelaufbau haben, dann wäre dies genau das Richtige für Sie. Wir bieten mit der Studie: ein individuelles Fitnesstraining mit Hilfestellung durch qualifizierte Trainer. Wenn Sie eine umfassende Faszien-Ernährungsberatung wünschen, können Sie gerne einen Termin mit Beate Tilsner (Ernährungsberaterin, Physiotherapeutin) ausmachen, die Ihnen zu diesem Thema zur Verfügung steht. Eine Informationsveranstaltung Ernährung und Faszien (**1h**) ist in unserer Studie inklusive.

Zu Beginn der Studie wird mit Ihnen eine umfassende Gesundheits-Analyse durchgeführt. Darauffolgend trainieren wir mit Ihnen unser erarbeitetes und erstelltes Konzept, welches 5x Gymnastikeinheiten und 5x Kraftzirkeltrainingseinheiten enthält unter Berücksichtigung Ihrer eventuell vorhandenen Beschwerden und Ihrer Trainingsziele. Die Ergebnisse des Trainings werden nach 5 Wochen regelmäßigem Training mit einer Abschluss-Analyse ermittelt und verglichen. Aufgrund der Auswertungen können wir Ihnen einen deutlichen Einblick in Ihren momentanen Gesundheits-, Beweglichkeits- und Kraftstatus geben. Nähere Informationen zu dieser Studie ersehen Sie bitte auf der Rückseite dieses Briefes.

Das Gesundheitstraining wird in unserem Gesundheitszentrum von uns, Björn und Jenny (Fitnesstrainer Bachelor DHfPG) und Herrn Tilsner (Physiotherapeut) durchgeführt. Eine wichtige Grundbedingung ist die regelmäßige Teilnahme am Gesundheitstraining zweimal pro Woche über einen Zeitraum von 5 Wochen.

Der **Trainings- und Studienzeitraum** läuft vom **24.10.2017 bis zum 28.11.2017**. **Die Feiertage Ende Oktober/Anfang November (Reformation und Allerheiligen) sind in der Planung berücksichtigt.**

Sie sind interessiert?

Dann laden wir Sie zu einer unserer **Informationsveranstaltungen am Mittwoch 18.10.2017 um 19:00 Uhr** in unserer MT-Fitness ein!

Hier werden wir Ihnen alle Einzelheiten erläutern und Ihnen Ihre Vorteile bei dieser Studie aufzeigen.

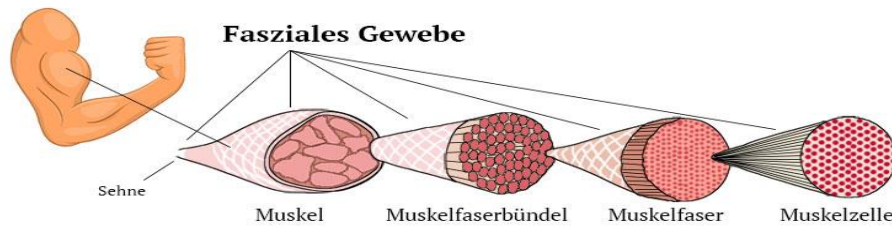
Melden Sie sich bitte rechtzeitig an. Es stehen nur 12 freie Plätze zur Verfügung. Diese Plätze werden nach eingehender Reihenfolge vergeben. Der **Anmeldeschluss** zu dieser Infoveranstaltung ist der **10.10.2017**.

Verbindliche Kurs-Anmeldungen werden auch schon vor dem Infoabend angenommen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Gesundheits-Zentrum-Team der MT - Fitness

Die sporttherapeutische Studie „FaszienFit“ in der **MT-Fitness**



Regelmäßiges Gesundheitstraining kann unsere Faszienkraft, Körperform und Beweglichkeit positiv beeinflussen und prophylaktisch die Entwicklung von Bandscheiben-, Wirbelgelenkerkrankungen deutlich senken. Ein flexibler Rücken hilft uns jeden Tag leichter aufzustehen, unseren Hobbies nachzugehen und die Arztbesuche zu senken. Sie sparen dadurch Zeit und Medikamente.

Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie bereits in 5 Wochen Training Ihre Kraft verbessern können.

Diesen Zielen und Erwartungen stellt sich das **Gesundheitszentrum der MT - Fitness** mit diesem 5-wöchigen strukturierten Gesundheitstraining.

Wir vergleichen die „VORHER“ & „NACHER“ - Testwerte für folgende Bereiche:

- **Veränderung Ihrer Kraftleistung**
- **Veränderung Ihrer Beweglichkeit**

Die Daten werden absolut anonym ausgewertet und Sie bekommen eine persönliche Auswertung.



Termine:

- | | | |
|---------------------|------------|--------------------------------|
| • Informationsabend | 18.10.2017 | 19:00 Uhr |
| • Beginn der Studie | 24.10.2017 | Eingangstests ab 19.10.2017 |
| • Abschlussabend | 08.12.2017 | 19:00 Uhr (im Ludwig, Mosbach) |

Ihre Vorteile:

- Sie erhalten aufgrund der Auswertung einen deutlichen Einblick in Ihren momentanen Gesundheitsstatus
- Sie trainieren 5 Wochen **beitragsfrei** in unserem medizinischen Gesundheitszentrum
- Sie werden vom Fachwissen und Know-How unserer Fitnesstrainer profitieren
Björn Hertrampf, Bachelor Student der DHfPG und Jenny Lohmann, Bachelor Studentin der DHfPG

Ihre Investition:

- regelmäßige Teilnahme am Gesundheitstraining – zwei Trainingstermine pro Woche
- Die Kosten für das 5-wöchige Training übernehmen wir
- Sie tragen ausschließlich einen Beitrag für die Gesundheits-Analysen in Höhe von 69,- €.

0 Ja, ich möchte an dem Infoabend (Mittwoch, 18.10.2017, 19.00 Uhr) im Seminarraum des **Gesundheitszentrums der MT – Fitness** teilnehmen.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geb. Datum: _____

Diesen Abschnitt bitte einfach faxen (Fax: **06261-893094**) oder per Post senden. Gerne können Sie sich auch telefonisch anmelden (Tel. **06261-893093**).



Denken Sie daran - es gibt nur 12 Teilnahmeplätze und diese werden nach Eingang Ihrer Anmeldung vergeben. Verbindliche Kurs-Anmeldungen sind auch schon vor dem kostenlosen Infoabend möglich.

MT-Fitness - Zwingenburgstr. 21 - 74821 Mosbach – www.mt-fit.de – Tel. 06261-893094