



Liebe Freundinnen und Freunde des Sports,

besondere Umstände erfordern besondere Maßnahmen – und dies nun schon seit geraumer Zeit ☺ Nachdem sich meine Corona-Übergangslösung „**Fit mit Trainingsvideos**“ so sehr bewährt hat, möchte ich Euch diese nun auch als Dauerlösung anbieten – der Einstieg ist somit JEDERZEIT möglich!

Warum?

Mit Hilfe der Trainingsvideos könnt Ihr nicht nur im aktuellen Corona-Chaos selbstständig, mit wenig Aufwand und flexibler Termingestaltung wieder in Form kommen oder in Form bleiben. Ein kontinuierliches Training stärkt die Gesundheit und wenn dem gemeinsamen Sporttreiben nichts mehr im Wege steht, seid Ihr gut vorbereitet und könnt direkt durchstarten!

Wie funktioniert´s?

Ihr erhaltet per Email die Freigabe zu von mir persönlich erstellten und durchgeführten Trainingsvideos. Im Rahmen von ca. 45 Minuten können wir dann „gemeinsam“ jeweils ein ganzheitliches Bewegungsprogramm mit den Inhalten Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung und Stretching absolvieren – wann immer es EUCH passt! Und selbstverständlich auch so oft, wie es Euch passt!

Die Einheiten sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, es werden keine besonderen Trainingsgeräte benötigt und alle Übungen können bequem in der Wohnung oder auch draußen im Grünen durchgeführt werden.

Was kostet der Spaß?

Mit **nur fünf Euro** pro Einheit seid Ihr dabei! Es besteht die Möglichkeit, vier Einheiten mit einem dauerhaften Zugriff über einen Monat oder direkt acht Einheiten mit einem dauerhaften Zugriff über zwei Monate zu buchen. Der Zugriff erfolgt über ein Google-Konto und ist im gebuchten Zeitraum auf alle Videos uneingeschränkt möglich. Anschließend wird die individuelle Freischaltung wieder aufgehoben.

Und wann geht´s los?

Wann immer Ihr bereit seid! Sofort nach Eingang Eurer Anmeldung können die Trainingsvideo zur Verfügung gestellt werden. Anschließend erhaltet Ihr dann eine separate Rechnung.

Ich freue mich auf zahlreiche Anmeldungen mit dem nachfolgenden Formular!

- per Email an: info@praevention-durch-sport.de
- per Post an: Dr. Manuela Dicken, Raumerstr. 9, 50935 Köln

Bei Fragen stehe selbstverständlich auch gerne unter Tel. 0176-20191685 zur Verfügung! Also hoffentlich bis bald, alles Gute und sportliche Grüße,
Eure Manuela



ANMELDUNG

Bitte ankreuzen:

- Hiermit melde ich mich verbindlich für **vier Trainingsvideos mit einem Zugriff über einen Monat** zum Preis von 20,00 Euro an.
- Hiermit melde ich mich verbindlich für **acht Trainingsvideos mit einem Zugriff über zwei Monate** zum Preis von 40,00 Euro an.

Name:

Anschrift:

Email:

Telefon:

Geburtsdatum:

Besonderheiten/Erkrankungen:

Ggfs. vorhandene Trainingsmaterialien (z.B. Therabänder, Hanteln o.ä.):

Ich versichere mit dieser Anmeldung, dass aktuell keine gesundheitlichen Bedenken zur Teilnahme an einem Fitnessprogramm bestehen. Bedeutsame Erkrankungen, Verletzungen und Einschränkungen teile ich der Trainerin umgehend mit. Da die Vorlage eines ärztlichen Attestes nicht erforderlich ist, erfolgt das Training auf eigene Verantwortung.

Datum

Unterschrift