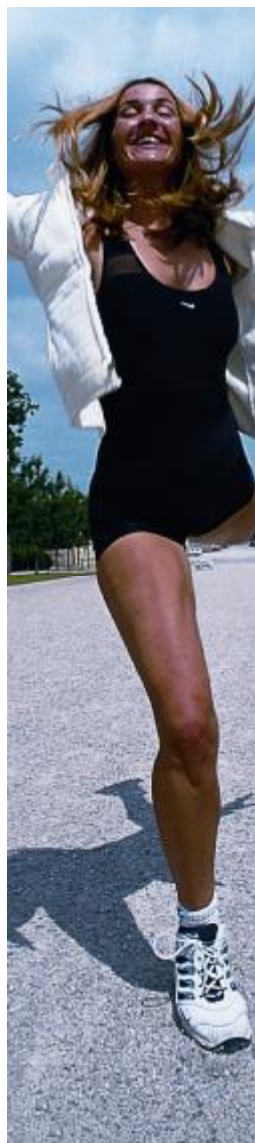


Wer regelmäßig Sport treibt kann 30 Jahre lang 30 bleiben. Darüber hinaus baut Sport auch noch Stress ab, hält gesund und macht schön. Der Körper wird gestrafft, die Haltung verbessert, die Haut rosig durchblutet, und durch das Schwitzen werden Giftstoffe ausgeschieden – Effekte, die sich bei simplem Training wie regelmäßigem Joggen einstellen. Angenehmer Nebeneffekt: Der Kalorienumsatz des Körpers wird gesteigert, Sie verlieren Gewicht ohne weniger essen zu müssen. Wer auf einen kompletten Rundumservice vom sportmedizinischen Check-up, über Kraft- und Herz-Kreislauf-Training bis zu den neuesten Fitnesstrends Wert legt, ist mit einem Personal Trainer bestens aufgehoben. Hier ist „Fitness Republic“, die ganzheitliche Fitness- und Sportagentur am Heidelberger Stadtrand, die erste Wahl!



## WILLKOMMENS GESCHENK

Erleben und genießen Sie unseren Service eine Stunde auf Probe. Völlig unverbindlich und kostenlos! Rufen Sie uns jetzt an und vereinbaren Sie einen Termin.

**Tel. 06262/9266089**

Wir schenken Ihnen einen individuellen Schnupperstunde mit:

- Willkommensdrink
- Fitness-Check
- Probetraining

### Konditionen

50,00€ pro Std. Einzelcoaching  
65,00€ pro Std. für Gruppen ab 2 Personen  
45,00€ pro Std. mit 10er Karte  
40,00€ pro Std. mit 3 Monatsabo\*  
35,00€ pro Std. mit 6 Monatsabo\*  
30,00€ pro Std. mit 12 Monatsabo\*

\* 2-3 mal wöchentlich jeweils eine Doppelstunde

### Reisekosten

Alle Preise zuzüglich:  
00,25 cent Kilometergeld  
ggf. Flugkosten gemäß Absprache  
25,00€ Tagespesen\*  
Übernachungskosten\*\*

\* Anwesenheit von >12 Std. am Veranstaltungsort

\*\* Hotel bei Veranstaltung >100 km von HD



## FITNESS 4 U

Entdecken Sie den Spaß an Fitness!



Schulacker 8 \* 69436 Schönbrunn

**Tel. 06262/9266089**

[info@fitness-republic.com](mailto:info@fitness-republic.com)

## Die individuellste Form für Sie!

### 1. Outdoor



Lauftraining  
Inline Skating  
Power Walking  
Nordic Walking  
Rope Skipping

Schwimmen  
Fussball  
Tennis  
Golf  
Kajak

### 2. Indoor



Rückentraining  
Stretch  
Pilates  
Yoga  
Body & Mind

Business Boxen  
Spinning  
Cardio  
Aerobic & Step  
Rope Skipping

### 3. The Start-Up

1. Termin: 60 Minuten  
Eingangsfragenbogen  
Plan zusammenstellen  
Konkrete Vorgangsplanung

### 4. Slim Line



Abnehmen von innen nach außen. Dies ist ein fantastisches Programm um Pfunde zu verlieren und dabei auch geistigen und seelischen Ballast abzuwerfen. Es ist leicht nachvollziehbar, und lässt sich problemlos in ihren Alltag integrieren. Nach Ihrem Eingangstest wird ein individuell angepasstes Programm erstellt basierend auf Herzkreislauftraining, Yoga, Pilates und Schlankheitsmeditationen, einem Entgiftungsprogramm und einer sanften Ernährungsumstellung.  
Dauer: 3 Monate mit 2-3 Doppelstunden in der Woche.

### 5. Walking und Lauf Package



Wir begleiten Sie auf Ihrem Leistungsniveau vom Anfänger zum Langstrecken- bzw. Marathonläufer. Ganz nebenbei bauen Sie dabei auch Ihre Fitness auf, verlieren lästige Pfunde und steigern Ihr Wohlbefinden. Hier erhalten Sie viele Tipps zur Auswahl der richtigen Ausrüstung. Fundierte Anleitungen helfen Ihnen dabei Verletzungen zu vermeiden und Ihre Fitness sicher und effektiv zu steigern.  
Dauer: 3 Monate mit 2-3 Doppelstunden in der Woche.

### 6. Gesunder Rücken



Wer etwas für sich und seinen Rücken tun möchte, sollte zunächst ein Gefühl für die richtige Körperhaltung entwickeln. An richtige Alltagsbewegungen im Stand, liegend und sitzend lassen sich dann gymnastische Übungen und Sport aufbauen. Dieses Programm wird mit der richtigen Ernährung und Entspannungsmethode ergänzt.  
Dauer: 3 Monate mit 2-3 Doppelstunden in der Woche.

### 7. Business Workout



Ein kraftvolles Ausdauerprogramm mit verschiedenen Box- und Kick-Techniken. Gefolgt von einem intensivem Kraftausdauertraining mit der Langhantel speziell für Sie vorchoreographiert. Da bleibt kein T-Shirt trocken! Nach der ruhigen Dehnung folgt das Entspannungsprogramm.  
Dauer: 3 Monate mit 2-3 Doppelstunden in der Woche.

Angebot an Fitness-Paketen