

Sportgemeinschaft Egelsbach 1874 e.V.



SGE-SPORTCENTER

SPORT SPASS GESUNDHEIT FITNESS

Freiherr-vom-Stein-Str. 15 • 63329 Egelsbach • Tel.: 06103 – 2 00 72 77 • info@sge-sportcenter.de

Mitglieder werben Mitglieder!



Deine Freunde sind echte Couchpotatoes?!

Dann bringe sie mit und Du bekommst

einen **TechnoGym TRAININGS-KEY**
oder

eine **kostenlose LAKTAT-LEISTUNGSANALYSE.**

Start der Aktion: 1. Juni 2012!

In unserem Sportcenter wird Motivation BELOHNT!

Wer seine Freunde motiviert Sport zu treiben und mit zu unserem Sportcenter bringt, bekommt einen Trainings Wellness Key oder eine Laktat-Leistungsanalyse, falls sich einer Deiner Freunde für eine Mitgliedschaft entscheidet.

Der **TechnoGym Wellness Key** hat diverse Vorteile: ein softwaregestützter Trainingsplan auf einem kleinen Stick ermöglicht ein assistiertes Training, welches jederzeit an unseren Geräten dank Leistungsübersicht, Trainingshinweisen und Trainingsprotokollen verfügbar ist. Die Visualisierung der Leistungen und deren Entwicklung ermöglicht eine bessere Selbstkontrolle, verschafft die nötige Nähe zu den Trainern und motiviert zudem.

Ziel der **Laktat-Leistungsdiagnostik** ist es, möglichst sportartspezifisch unter standardisierten Bedingungen eine Aussage über die aerobe Leistungsfähigkeit zu machen und gezielte Empfehlungen für die Trainingssteuerung aussprechen zu können.

Aber ACHTUNG: Aktionsende ist der 31. Juli 2012!!!