

# DIE MUSKULATUR **Schlankmacher!** Gesund- und

## Einladung zum großen Infotag am 25.01.12 um 10 und 19 Uhr

Mit Referenten wie:

Mit **Ärztvortrag!**

- Dr. med. Bartosz Wojanowski  
(Mannschaftsarzt des FC Schalke 04)
- Fachtrainer und interessante Menschen, die durch Muskeltraining ihr Leben verändert haben.

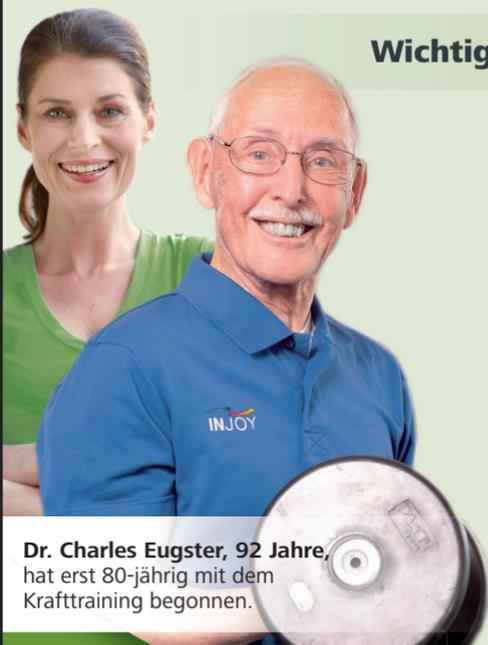


**Die Teilnahme ist unverbindlich und gratis.**

Jede/r Interessent/in erhält an diesem Abend die Möglichkeit, an einem kostenlosen 3-wöchigen Kennenlern- und Probetraining für 2 Personen teilzunehmen. **Bitte telefonische Anmeldung unter Telefon 02 09 - 44 0 11**

### Wichtige Fragen werden beantwortet:

- Warum gibt es keinen Jo-Jo-Effekt beim erfolgreichen Abnehmen mit dem Muskeltraining?
- Warum wirkt das Training bei jedem in jedem Alter und wieso ist qualifizierte Betreuung so wichtig?
- Warum ist die Muskulatur der dynamischste Gesundheitsmotor?
- Wieso gelingt eine langfristige Gewichtskontrolle mit aktiver Muskulatur?
- Warum erzielt man mit 2x/Woche je 30 Min. schon Erfolge?
- Wieso reichen Joggen oder Walken alleine nicht aus?
- Wieso können aktive Muskeln Fettdepots zum Schmelzen bringen?
- Warum nimmt man dann sogar im Schlaf ab?



**Dr. Charles Eugster, 92 Jahre,**  
hat erst 80-jährig mit dem  
Krafttraining begonnen.

„Oft werden wir gefragt, ob es uns im Alter denn noch Spaß macht, 2 mal pro Woche zu trainieren. JA, auch weil es uns dadurch 7 Tage in der Woche gut geht!“



**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

POWERED BY

SCHALKER  SPORTPARK  
...alles bewegt sich!

INJOY im Schalker Sportpark • Kurt-Schumacher-Str. 157-161  
45881 Gelsenkirchen • Tel. 02 09 - 44 0 11 • [www.schalkersportpark.de](http://www.schalkersportpark.de)