

# Total Sports XXL - Sport total, die Sportserie

Functional Fitness indoor & outdoor, Trainingspecials & LifestyleEvents

## Kraft – Ausdauer – Beweglichkeit – Ausgleich & Lifestyle

Erfüllst Du Dein sportwissenschaftliche Anforderungsprofil?

### Bis zum 30. Lebensjahr:

21,5 KM Laufen, mind. 60 Liegestütz, Finger-Boden 13 cm tiefer als Fußspitze, 12 Klimmzüge, Coopertest 2800m

### Bis zum 40. Lebensjahr:

15 KM Laufen, mind. 50 Liegestütz, Finger-Boden 11 cm tiefer als Fußspitze, 10 Klimmzüge, Coopertest 2650m

### Bis zum 50. Lebensjahr:

10 KM Laufen, mind. 40 Liegestütz, Finger-Boden 10 cm tiefer als Fußspitze, 8 Klimmzüge, Coopertest 2400m

### Die Teilnehmer erwartet:

Sportwissenschaftliche Belastungschecks, High Intensity Intervall Training, kraftsteigerndes Hanteltraining, Kampfsportfitness, Funktionstraining, Faszien dehnen und Beweglichkeitstraining, Crosscountryläufe und Extraspecials - das ist Total Sports XXL!

### Kursgebühr:

130,00 €, 10 hochintensive Trainingstermine indoor und outdoor

### Wann:

Donnerstags, ab dem 11. Mai 2017 beginnt der neue Kurs von 19.00-20.30 Uhr

### Wer:

Alle, die Fitness, Spaß, Ausgleich und einen top Trainingsstand erreichen möchten

## Bist Du bereit für das ultimative Training?

### Beratung, Info & Anmeldung

E-Mail: [info@oliverherter.de](mailto:info@oliverherter.de) - Tel.: 0761 / 29 09 661 (auch AB nutzen) - Mobil: 0163 232 3 118 (Mobilbox nutzen)



### Oliver Herter

Dipl.-Sportwissenschaftler  
- Chiropraktiker - Heilpraktiker  
- Sportphysiotherapeut (EAP)  
Persönlich - Individuell - Kompetent  
[www.oliverherter.de](http://www.oliverherter.de)



Total Sports XXL powered by



*Ein Bier wie unser Land*

## ERGO

Versichern heißt verstehen.

Hauptagentur Michael Fricke

Tel. 0 76 66 - 94 63 20  
Mobil. 01 71 - 229 20 51

optimux **X**  
Werbung · Werbetechnik · Photographie