

SPORT PARK
ENGER



10 JAHRE JUBILÄUMS
Challenge
01.11. - 30.12.2021

DIE SPIELREGELN

Die Basis der **Jubiläums Challenge** ist, dass Du in der Aktionszeit mind. 16x trainiert und Challenges bewältigst! Und schon gewinnst du! Jeder Fleiß wird belohnt! Zeige, was in Dir steckt, gewinne tolle Preise und hab Spaß!

So bekommt ihr Eure Lose für „21“ tolle Preise:

1 x Power Plate	1 Los „Topf 1“!
1 x Flexx-Zirkel	1 Los „Topf 1“!
16 x Eiweißshakes	Dann gibt's dein zusätzliches Hauptlos!
Diese 3 Punkte erledigt?	Dann gibt's dein zusätzliches Hauptlos!
Jede erledigte Challenge	1 Los „Topf 1“! (max. 21)
Alle 21 Challenge erledigt?	Dann gibt's dein zusätzliches Hauptlos!
Einen „Challenge Partner“ mitbringen	1 Los „Topf 1“!
Dein „Challenge Partner“ wird Mitglied!	Dann gibt's dein zusätzliches Hauptlos!

Die Verlosung findet am 30. Dezember statt.
Alle Infos hierzu auch am Empfang.

VIEL SPASS UND GLÜCK MIT UNSERER „JUBILÄUMS CHALLENGE“ UND DEM ERFOLGSKONZEPT 21!



MEIN CHALLENGE PASS

Name:

Hier ein lustiges
Foto von dir
einkleben - und
schon gibt es
DEIN ERSTES LOS!

DEINE GESUNDHEIT!
DEINE FITNESS!
DEINE ZIELE!

Mit mind. 16 Trainings in max. 8 Wochen kannst du mit dem richtigen Plan und der richtigen Ernährung zeigen was in dir steckt bzw. fit und gesund werden!

Wir kombinieren unser Erfolgskonzept 21 mit der **Jubiläums Challenge** und wollen dir mit unseren Übungen wichtige Tipps geben aber auch den Spieltrieb in dir wecken!

21 CHALLENGES BIS ZUM ZIEL!



Du kannst pro Trainingstag „3 Challenges“ absolvieren und dir deine Lose sichern! Egal welche! Egal in welcher Reihenfolge!



21 EIWEISS SHAKES!



WOZU BRAUCHE ICH EIWEISS?

Jede überlebenswichtige Funktion wird durch Eiweiß gesteuert. So ist Eiweiß der Baustoff für jedes Hormon, Enzym, für jede Immunzelle und für die Haut, Muskulatur und Haare.

- Zur besseren Kontrolle des Appetits - Eiweiß macht satt!
- Zum Wachstum von schönen Haaren, schöner Haut und kräftigen Fingernägeln.
- Zur Stärkung des Immunsystems.
- Als Transportvehikel für Sauerstoff im Blut in Form von Hämoglobin.
- zur Erhöhung der Knochendichte.

CHALLENGES

INDOOR

Jede Challenge die du erfüllst
ist Dein Erfolg und ein Los!

So holst du Deine Lose:

- ☐ 1. Kniebeuge
- ☐ 2. fle-xx Training
- ☐ 3. Eiweiß Shake Test
- ☐ 4. Wandsitzen
- ☐ 5. Seilspringen
- ☐ 6. Laufband
- ☐ 7. Ergometer
- ☐ 8. Liegestütze
- ☐ 9. Six Pack Training
- ☐ 10. Unterarmstütz
- ☐ 11. Entspannung
- ☐ 12. Zirkeltraining
- ☐ 13. Dips
- ☐ 14. Brust
- ☐ 15. Wade
- ☐ 16. Bizeps
- ☐ 17. Schulter
- ☐ 18. Rücken
- ☐ 19. Beine
- ☐ 20. Waagen-Check
- ☐ 21. Quizfrage



CHALLENGES - DAS SOLLTEST DU WISSEN

Hier erhältst du einige Infos zu deiner Challenge!

Die Trainer sind berechtigt den Level der Übungen an jedes Mitglied anzupassen!

Bedeutet: der Schwierigkeitsgrad und die Dauer wird individuell abgestimmt!

Es geht nur darum, dass DU es tust!

Hier allgemeine und individuelle Dinge zu den Challenges eintragen:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SONDERLOSE POWER PLATE & FLE-XX

Das Training auf der Power Plate und dem Fle-xx Zirkel steht auf dem Programm.

Warum ist Beweglichkeitstraining essenziell & wie kombiniere ich es mit meinem Kraft- & Ausdauertraining?

01 FLE-XX - DEIN BEWEGLICHKEITSTRAINING

02 POWER PLATE

SPORT **PARK**
ENGER

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER



www.pfoetchenbude.de



HAUPTPREIS

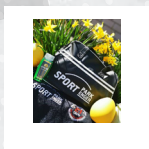
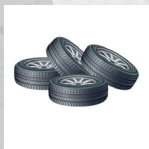
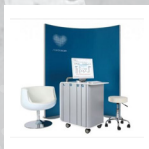
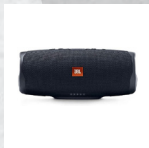
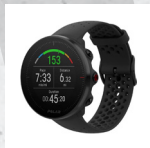
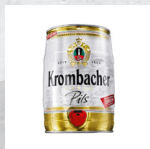
E-CHOPPER

IM SPORTPARK ENGER DESIGN

3000 W, 45 KM/H



DIE PREISE IM **SUMMER CHALLENGE** TOPF





Freizeitweg 3
32130 Enger

Telefon: 05224-1010
E-Mail: info@sportpark-enger.de

www.sportpark-enger.de