

# Zu Gunsten der Mögglinger Kindergärten

## 1. Mögglinger Team-Fitness-Contest im



### Ihr seid ein gutes Team und sucht die Herausforderung ?

**Das Gesundheitsstudio TVM impuls ruft für einen guten Zweck im März 2009 den 1. Mögglinger Fitness-Contest ins Leben.**


**Was ist das?** Ein Team-Wettbewerb der ähnlich dem Vereinspokalschießen des Schützenvereins veranstaltet wird. Jede Mögglinger Gruppierung ist ein gerne gesehener Teilnehmer. Ganz gleich ob Firma, Feuerwehr, Vereinsmannschaft, Lauffreize, AGV oder Kaffeekränzchen. Ihr meldet ein Team mit 4 Personen die am ultimativen Mögglinger-Fitness-Contest teilnehmen.

**Wie läuft der Wettbewerb ab?** Jeder Teilnehmer wird nach dem Euro Fitness Profil® (siehe Seite 2) auf den Prüfstand gestellt. Jede Leistung wird unter Berücksichtigung des Alters und Geschlechts des Teilnehmers anhand einer Computeranalyse bewertet. Anschließend wird die Gesamtpunktzahl des Teams ermittelt. Das Team mit der höchsten Punktzahl gewinnt den Mögglinger Team-Fitnesscontest 2009 und damit einen Halbjahresvertrag im Wert von über 1.000 € für das Team. Für Platz 2-5 winken weitere Sachpreise.

#### **Zeitlicher Ablauf:**

- Anmeldung bis 15.02.2009 im TVM impuls
- Trainingsphase bis 08.03.2009 im TVM impuls\* oder in Eigenregie
- Euro Fitness Profil® Messungen ab 05.03. – 21.03. nach Terminvereinbarung
- Prämierung des „Fittesten Teams Mögglings“ am 22.03.2009 beim Josefsmarkt

**Kosten: Das Startgeld beträgt 40,00 EUR pro Team und wird vollständig für die mögglinger Kindergärten gespendet.**

Ist Euer Ehrgeiz geweckt? Kommt einfach bei uns im  vorbei, ruft an oder schickt eine E-Mail. Außer dem guten Zweck tut Ihr auch etwas für Eure Gesundheit!

Wir sind gespannt, wer das fitteste Team werden wird.

Sandy Maile und Ihr Impuls Team

**\*Die Teams können sich bis zum Mögglinger Team—Fitness-Contest für einen Sonderpreis von EUR 99,00 pro Team im TVM impuls vorbereiten.**

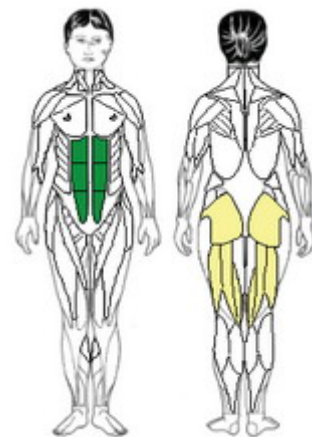
# Eurofitnessprofil - Der Wegweiser zum Trainingserfolg

Die 5 Testbereiche des Euro Fitness Profils sind:

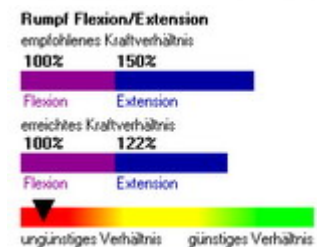
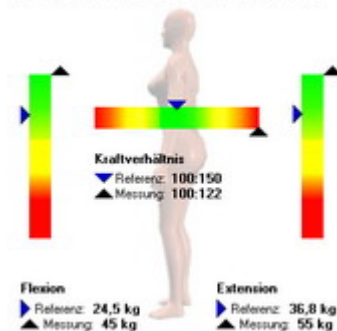
- 1. Bewertung Körperfett
- 2. Bewertung Beweglichkeit
- 3. Bewertung Koordination
- 4. Bewertung Ausdauer
- 5. Bewertung Kraft

Das vom Kölner Institut für Prävention und Nachsorge (IPN) entwickelte Programm wird von präventiv tätigen Ärzten sowie ausgewählten Gesundheitssport- und Rehabilitationszentren eingesetzt. Das Euro Fitness Profil®, ein softwaregestützter Test, ermittelt und bewertet an Hand eines Punktesystems das aktuelle Fitnessniveau.

Sind diese Test`s erfolgt erhält der Teilnehmer eine Gesamtauswertung, bei der die Ergebnisse hinsichtlich ihrer präventiven Relevanz gewichtet und bewertet werden. Normbereiche werden aus gesundheitlicher Sicht als Mindestmaß zum Erhalt der spezifischen Leistungsfähigkeit angesehen. Werden diese Normwerte erreicht oder überschritten, können gesundheitliche Schutzfaktoren abgeleitet werden. Umgekehrt weisen schlechtere Ergebnisse auf gesundheitliche Risiken hin. Wer insgesamt mindestens die „Normalzone“ erreicht, ist auf einem gesunden Weg und erhält zusätzliche Motivation durch eventuelle Bonusleistungen seiner Krankenkasse.



Kraftverhältnis Rumpf Extension/Flexion



# Anmeldung zum 1.Mögglinger Team-Fitness-



## Contest 2009 im

Team-Name: \_\_\_\_\_

### Teilnehmer

Name \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Startgeld EUR 40,00 (bei Anmeldung zu bezahlen)

Wir möchten das Vorbereitungsangebot des  
TVM impuls für 99,00 EUR bis 08.03.2009 annehmen.

Wir bereiten uns in Eigenregie vor.