

**Liebe Kunden, Partner, Freunde und Interessierte,**

viel Spaß beim Lesen unseres Newsletters Oktober und einen sportlichen Start in den Herbst wünschen Philipp Ganswindt und Felix Klemme

**Neues 12 Wochen act-if - Abnehmprogramm „pay per kilo“**

In unserem neuen 12 Wochen Komplettprogramm wollen wir Ihnen helfen, Pfunde zu verlieren und Ihre Ernährung sinnvoll umzustellen. Wir erstellen Ihnen einen leicht umzusetzenden Ernährungsplan, kaufen für Sie ein und bieten Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Aktivprogramm. Für jedes verlorene Kilogramm Körpergewicht gibt es Geld zurück. Wie das Ganze funktioniert? Schreiben Sie uns an: [info@act-if.de](mailto:info@act-if.de)

**Extra für Frauen:**

Die ersten 16 Kundinnen erhalten zusätzlich eine **3 Monats Vollmitgliedschaft für ein donna's Studio Ihrer Wahl im Wert von 220,- €**



*Donna's*

Frauenfitness

★★★★

**act-if ist jetzt Partner von donna's in Bonn!**

Seit September ist act-if neuer Partner von donna's Frauenfitness in Bonn. Wir führen dort Laktatdiagnostiken für die Kundinnen durch und beraten hinsichtlich Trainingsplanung und Gewichtsmanagement. Desweiteren werden wir 2010 eine Reihe von Wellness- und Aktivreisen nach Italien anbieten.

In Kooperation von:



**Winterlauf – Angebot von act-if**

Wir wärmen uns auf für den Winter! In Kooperation mit donna's, gangart Bonn und Physiotherapie Gurland bieten wir ab November ein zweimonatiges, betreutes Lauftraining in Bonn an.

**Leistungen:**

- ☉ 10 betreute Lauf- Einheiten
- ☉ 2 Seminare zum Thema Ernährung und Lauftraining
- ☉ 1 Laktatdiagnostik im Wert von 79,-€
- ☉ 2 Monate Vollmitgliedschaft für Externe in einem donna's Studio Ihrer Wahl im Wert von 160,- €
- ☉ 2 Behandlungen gratis, bei unserem Partner **Physiotherapie Gurland** in Bonn
- ☉ Eine kostenloser orthopädischer Check-up des Fußskeletts bei unserem Partner **Gangart Bonn**

**Kosten:**

Die Kosten für alle oben genannten Leistungen betragen nur 149,- €.

**Dieses Projekt wird von den Krankenkassen mit bis zu 75,- € unterstützt, so dass über die Hälfte der Kosten erstattet werden!**

**act-if fährt nach Ligurien!**

Und zwar mit dem Rennrad. Start der Genussstour ist das wunderschöne Freiburg im Breisgau. Neben Luzern und einer schweißtreibenden Bergankunft mitten in den Alpen, wird auch der Lago Maggiore ein Etappenziel darstellen. Danach wird die Po- Ebene durchquert, bevor als letztes Hindernis die Ligurischen Berge darauf warten, erklommen zu werden. Die Ankunft in dem malerischen Städtchen Chiavari, das direkt an der Ligurischen Riviera gelegen ist, entschädigt für die knapp 700 km lange Alpencross Strecke, mit Ihren ca. 6500 Höhenmetern, die in 5 Tagen bewältigt wird.

In Ligurien angekommen stehen uns 4 Tage zur Verfügung, das italienische Flair zu genießen, vielfältige Tagesrouten zu erkunden. Auch andere Aktivitäten, wie Wandern, Mountainbiken oder Schnorcheln und Tauchen können ausprobiert werden. Natürlich wird das kulinarische Wohl dabei nicht zu kurz kommen.

Die einzelnen Etappen und weitere Informationen finden Sie unter <http://www.act-if.de/news.html>

Die Testfahrt wird diesen Oktober stattfinden. Um sich optimal auf die Tour vorbereiten zu können, gibt es im nächsten Jahr eine 3 monatige Trainingsvorbereitung zur Tour, die wir persönlich leiten werden. Weitere Termine folgen 2010.

Bei Interesse an der Tour schicken Sie bitte eine Mail an [info@act-if.de](mailto:info@act-if.de)

**Sie wollen Ihr Unternehmen präsentieren?**

Damit sich unsere Radler auch passend gekleidet auf den Weg nach Ligurien machen, suchen wir noch Sponsoren für die Radtrikots.

Falls Sie Ihr Logo auf unseren Trikots sehen wollen, können Sie uns kontaktieren unter [info@act-if.de](mailto:info@act-if.de)

**Kontakt**

**act-if training&coaching GbR**

**web** [www.act-if.de](http://www.act-if.de)

**@** [info@act-if.de](mailto:info@act-if.de)

**fon** 0228 – 522 522 5