

Erfahren Sie von Natascha Badmann, 6-fache Weltmeisterin Ironman Hawaii, wie Sie Ihre körperliche und mentale Stärke fördern können. Es erwartet Sie ein erlebnisreicher Tag in Roggwil, der sich lohnt.

Manuel Lüthy

# Rundum fit

## Von einer Spitzensportlerin lernen



Immer wieder beweisen Menschen mit ihren Spitzenleistungen ein unglaublich erscheinendes Leistungsvermögen. Spitzensportlern gelingt es, egal in welcher Verfassung sie sich befinden, sich täglich von neuem für das harte Training zu motivieren sowie nach einer Verletzung rasch zu regenerieren. Die Weltmeisterin Natascha Badmann kennt alle möglichen Techniken, wie sie ihre Kräfte für aussergewöhnliche Leistungen in Alltag und Sport abrufen kann. Damit Natascha Badmanns Körper im Gleichgewicht bleibt, sind neben hartem Training gesunde Ernährung und natürliche Nahrungsergänzung entscheidende Faktoren. Die Ernährung kann helfen, die Muskeln zu heilen und zu stärken; sie hilft, die mentale Vorstellungskraft positiver Bilder aufzubauen und neue Kraft zu verleihen.

Entwickeln Sie Ihre Kräfte und erfahren Sie Techniken, die Sie zu aussergewöhnlichen Leistungen in Alltag und Sport befähigen.

**Programm: «Bewegungsfreiheit – körperlich und mental fit»**

- 9.45 Uhr Beginn des A.Vogel-Gesundheitstages
- Begrüssung und Einstimmung mit einem A.Vogel Müesli
- 1. Teil: Vortrag von Natascha Badmann zum Thema «Bewegungsfreiheit – körperlich und mental fit» (ca. 1 Std.)
- 2. Teil: Aktiver Teil mit einfachen Übungen und Tipps für den Alltag (ca. ½ Std.)
- Mittagessen «Gesund mit Genuss», inkl. Getränke
- Besuch des A.Vogel-Gartens und -Gesundheitswegs «Aktiv gegen Beschwerden»
- Herstellen eines eigenen Produktes
- Videopräsentation
- Einkaufsmöglichkeit im A.Vogel-Shop
- ca. 17 Uhr Verabschiedung mit Geschenk

**Anreise:**

Eine detaillierte Wegbeschreibung nach Roggwil erhalten Sie mit der Bestätigung.

**Spezialpreis CHF 55.–**

(inkl. Vortrag, Mittagessen, Getränke und Geschenk) anstatt CHF 95.–

**Anmeldeformular**

Ich melde \_\_\_\_\_ Person/Personen an

Freitag, 8. Mai 2009     Montag, 29. Juni 2009     Montag, 6. Juli 2009    (bitte gewünschtes Datum ankreuzen)

Name, Vorname	Strasse, Nr.	PLZ, Ort	Telefon oder E-Mail	Mittagessen Fisch   Vegi
				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

**Anmeldung**

Bitte senden Sie das Formular an Bioforce AG, Frau Marlene Weber, Postfach 76, 9325 Roggwil oder ma.weber@bioforce.ch. Frau Weber steht Ihnen bei Fragen gerne unter Tel. 071 454 62 42 zur Verfügung.

**Anmeldeschluss bis max. 2 Wochen vor der Veranstaltung. Umgehende Anmeldung für Termin vom 8. Mai!**

