

Fitness-Checkup für Profis

TV-Coach Vieregge mit exklusivem M-Club Event – erstmals auch für Nichtrennfahrer!



Die Motorsport Saison 2008 steht vor der Tür. Wieder in der Deutschen Langstreckenmeisterschaft dabei: der erfolgreiche BMW 130i des BMW M Drivers Clubs. Die schnellen Jungs vom M-Club, die auch in der heurigen Saison wieder alles dran setzen werden, den Schubert-BMW möglichst weit vorn ins Ziel zu bringen, bereiten sich schon jetzt akribisch auf ihre Aufgabe vor. Die richtige Fitness ist dabei wichtiger Bestandteil.

Fitness-Guru Alex Vieregge erstellt individuellen Plan für Racer und ambitionierte Amateure

Beim alljährlichen Checkup schaut sich Alex Vieregge jeden einzelnen Fahrer genau an. Dabei legt der Coach, der durch die Pro7 Schönheitsserie „The Swan“ zu besonderer Bekanntheit gelangte, Wert auf Ausdauer und Kraft und dies nicht nur mittels schwerer Geräte. „Die meisten meiner Übungen kann man genauso zu Hause oder im Hotel durchführen und somit ständig seine Fitness verbessern“, so Vieregge. Nach Abschluss des etwa 3 stündigen Checkups erhält jeder M-Club Pilot eine individuelle Fitness Empfehlung, anhand der er sich optimal auf die Rennsport- oder Fahrertrainingsaison vorbereiten kann. Vom angenehmen gesundheitlichen Nebeneffekt ganz zu schweigen.



Race-Checkup auch für Nichtrennfahrer – Exklusiv beim M-Club

Erstmals bietet der M-Club neben seinen auserwählten Piloten des Projekts „Mitglieder werden Rennfahrer“ den Fitness-Checkup allen M-Club Mitgliedern an. Zum Vorzugspreis von nur €145 nehmen Sie gemeinsam mit unseren Rennfahrern sowie Cheftrainer und VLN-Pilot Markus Gedlich teil und kommen in den Genuß individueller Betreuung.

Professioneller Lactat-Test optional erhältlich

Wer's noch präziser haben möchte, der bucht zusätzlich einen Lactat-Bestimmungstest, welcher unmittelbar vor Ort durchgeführt wird und dem Piloten exakt Auskunft gibt, mit welcher Intensität er sein Konditionstraining absolvieren sollte. Der Lactat-Test ist zum Sonderpreis von €150 zu haben. Ausführlicher Diagnosebericht inklusive. Alex Vieregge: „Aus meiner Erfahrung heraus kann ich nur empfehlen, diesen Test unbedingt mit zu buchen, denn so verbessert man die Effektivität des Trainings nachhaltig!“



M-CLUB.de
mitgliederwerden
rennfahrer.de

27. März – direkt vor Saisonstart

Der Termin für diesen Checkup ist der 27. März 2008 von ca. 14 – 17 Uhr im eigenen brandneuen Studio von Alex Vieregge in der Eschenheimer Anlage in 60313 Frankfurt am Main.

Wir bitten um umgehende Anmeldung, da die Anzahl der Plätze zugunsten besonders intensiver Betreuung auf nur 8 begrenzt ist!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Bis dahin herzliche Grüße und viel Freude am Fahren!

www.mitgliederwerdenrennfahrer.de

www.M-CLUB.de