

Unser Programm



Samstag, den 12.09., von 10 - 17 Uhr

- Blutzucker-Messungen
- Körperanalyse
- Teil-Massage
- Gewinnspiel
- Spendenaktion für krebserkrankte Kinder „Theo Beiske HILFT“

Freuen Sie sich auf Kaffee & Kuchen und tolle Angebote!

Vorträge

im Life-Ruheraum

- 10.30 Uhr Senioren-Fitness „Sport als Jungbrunnen“
- 12.00 Uhr Selbstverteidigung „Schutz vor Gewalt“
- 13.00 Uhr Umgang mit Stress – mit ruhepunkt
- 14.00 Uhr Mehr Lebensenergie!
- 15.30 Uhr Was bewirkt Faszien-Training?



Vorfürungen

auf der Life-Trainingsfläche

- 10.30 Uhr Functional-Training
- 11.30 Uhr Senioren-Fitness
- 13.00 Uhr Faszien-Training
- 15.00 Uhr Senioren-Fitness



Mitmach-Workshops

im Life-Kursraum, Dauer pro Kurs ca. 30 - 45 Min.

- 11.00 Uhr Progressive Muskel-Entspannung – mit Medix
- 12.00 Uhr Cycling für Einsteiger
- 13.30 Uhr „Herz-Kreislauf-Training“
- 14.30 Uhr Bauch, Beine, Po richtig!
- 15.30 Uhr Nur so wirkt Pilates!
- Effektiver Muskelaufbau!

Bitte Sportsachen und Handtuch mitbringen!

Aktionen von Medix

- 12.00 - 13.00 Uhr Teil-Massagen (je 15 Minuten)
- 15.00 Uhr Vortrag: Tapen nach Krankheitsbilder

Terminvereinbarung erwünscht

Medix bietet nur heute reizvolle Angebote zu Massage-Gutscheinen.



ERLEBE

12.09.

10 - 17 Uhr



... mit informativen Vorträgen und Vorfürungen zum Thema Fitness und Gesundheit, sowie interessanten Mitmach-Workshops. Viele Aktionen warten auf Sie, bringen Sie Ihre Sportsachen mit!

NUR AM 12.09.: ANGEBOTE FÜR NEUE MITGLIEDER
Sonderkonditionen bei Vertragsabschluss

Herzlich Willkommen im LIFE,
Harthaer Platz 1, 58730 Fröndenberg,
Tel. 0 23 73 - 91 94 132
www.life-froendenberg.de

unsere Kooperationspartner:

