

ERLEBE



Sa. 2.2.2019

10 - 16 Uhr

**DU
TRAINIERST**

**Theo
HILFT**

**1 Monat
9,90 €
Training***

***Angebot nur gültig am 2.2.2019**

***geht an:**

Theo Beiske HILFT

Vorträge

Mitmach-Workshops

Infostände

Kaffee und Kuchen

Gewinnspiel

**Hauptgewinn:
6-Monats-Mitgliedschaft**

LIFE Medical Sports Club

Harthaer Platz 1 (über EDEKA)

Telefon: 02373 - 919 4132 www.life-froendenberg.de

Workshops + Vorträge

- 11.00 Uhr Faszientraining** mit Dr. Sven Bartosch
- 12.00 Uhr Progressive Muskelentspannung**
mit Ilona Degenhardt
- 13.00 Uhr Qi-Gong/Tai-Chi/AROHA** mit Dariusch Abiatinejad
- 14.00 Uhr Abnehm-Coaching - Abnehmen ohne Hungern**
mit Silke Lenberg

Mitmach-Workshops

- 11.00 Uhr Cycling** mit Tanja
- 12.00 Uhr AROHA** mit Dariusch
- 13.00 Uhr Dance Workout** mit Silke
- 14.00 Uhr Faszien-Yoga** mit Conny

„Starker Bauch - Starker Rücken“

Kinesis - Training auf der Trainingsfläche
10.30 Uhr + 12.30 Uhr + 14.30 Uhr

Bitte Sportkleidung & Handtuch mitbringen, Anmeldung erwünscht!

Infostände

Gesundheitscoaching Degenhardt **Ilona Degenhardt**

Burnout-Test
Stressmanagementcoaching, Reiki,
Entspannungskurse und vieles mehr,
auch als Präventionskurse nach
§ 20 SGB V

SportBARTOSCH **Dr. Sven Bartosch**

Präventionskurse nach § 20 SGB V
„Bewegung genießen“ ist das Ziel!

FitLine

Sabine Wolthaus, Beate Hoffmann
Nahrungsergänzungsmittel, die
unterstützen, den Alltag besser zu
meistern

Energybody

Eiweißprodukte auch mal anders
zubereiten!

JU-GI-DO-SELF-DEFENCE

Udo Gersdorf

Selbstverteidigungskurs

Gefahren, Situationen, Risiken erkennen
und einschätzen, Angriffs- und Befrei-
ungstechniken erlernen.

Gesundheits- und **Massagepraxis Menden** **Olaf & Gloria Preuss**

Ganzheitliche Therapieoptionen
bei Hauterkrankungen, Unver-
träglichkeiten, Migräne, Magen-/
Darmstörungen und Schmerzen
im Bewegungsapparat, Analyse
von Mikronährstoffmängeln und
Schwermetallbelastungen.

Abnehmen ohne Hungern!

Silke Lenberg

Abnehm-Coaching
Individuelle Ernährungsberatung
und -umstellung

Energetix - Magnetschmuck **Treffehn's Wellness & More**

Schmuck und Wellnessartikel mit
Magnetkraft für Mensch und Tier,
spezielle Produkte für Sportler.

EDEKA - Isselmarkt Fröndenberg

„Gesundheit pur“

Selbstgemachte Dips und
Smoothies aus frischen Produkten.