

2. HALBJAHR 2024

# NEUIGKEITEN

## DEIN TEAM LICH WILLKOMMEN!

**JAKOB** – Er unterstützt unser TrainerTEAM. DU findest Jakob auf unserer Trainingsfläche oder im Gleis 8

**CARINA** – startet im Kursraum durch und leitet montags unseren Jumping Fitness Kurs

Wir freuen uns, EUCH im Team WILLKOMMEN zu heißen

## LICHEN GLÜCKWUNSCH

**PAUL** – Er ist Ernährungsberater B Lizenz Sporternährung  
Wir sind stolz auf DEINE fachliche Qualifizierung.

## DEIN TRAINING

\*\*\* NEUHEITEN AUF UNSERER TRAININGSFLÄCHE \*\*\*

Wie effektiv ist der STAIRMASTER?

Das Training mit unserem NEUEN Treppensteiger gilt als EINES der EFFEKTIVSTEN Cardio – Workouts. Hier verbrennst DU viele Kalorien in KURZER Zeit. Unser Stairmaster von SKELCORE .. einfach ausprobieren.

Lust auf eine CARDIO – Einheit?

Unsere beiden NEUEN VARIO'S bieten DIR ein reibungsloses und motivierendes Workout. DANK der adaptiven Schrittlänge und der ausbalancierten Belastung fühlt sich das Training natürlicher an als je zuvor.

Schon VERMESSEN ? Effiziente Körperanalyse über die NEUE SECA

Hier werden DEINE relevanten Körperdaten in NUR 2 Minuten gemessen und direkt in die MySports App übermittelt. Basierend auf DEINEN Ergebnissen erstellen oder ändern wir DEINEN Trainings- / Ernährungsplan. Vermesse DICH regelmäßig mit der SECA und verfolge DEINE sportliche Entwicklung – verabrede DEINE Erstmessung – sprech uns einfach an.

\*\* DEINE GESUNDHEIT IM BLICK \*\*

## DEINE KURSE

NEU: YOGA / PILATES – Sonntags von 12:30 bis 13:30

Eine schöne ERGÄNZUNG zu unserem KURSANGEBOT. Welcher YOGA-Stil passt am besten zu DIR ? YOGA FLOW ... YOGA HATHA oder YOGA INSIDE FLOW ? Probier es einfach aus und melde DICH zu einem der 6 BALANCE Kurse an.

Fortführung der Einsteigerkurse

Hier geht es um die Vermittlung der Grundkenntnisse, die Vorstellung der TrainerINNEN und die Regeln im KURSbereich. Melde Dich über die MySportsAPP an!

## DEIN WELLNESS

FÜHL DICH WOHL UND FINDE DEINE ENTSPANNUNG

.. dafür haben wir im Sommer VOLLGAS gegeben und unsere beiden Saunen und den ZEN-Garten überarbeitet. Was sagst DU zu den traumhaft schönen Olivenbäumen, den neuen japanischen Gräsern und der perfekten Lichtszenierung?



## DEINE CAFE LOUNGE

Lass es DIR mit einem frisch gepressten OrangenSAFT gut gehen

Das Vitamin C unterstützt das Immunsystem und stärkt DEINE Abwehrkräfte. OrangenSAFT ist \*\* Erfrischung \*\* Verwöhnung \*\* Aktivierung & 100% Genuss \*\*

Gönn DIR DEINE kleine AusZEIT in unserer Cafe Lounge

## DEIN STUDIO

### MOBI

- das ONLINE Mobilisation Training für DICH kostenlos
- von Deiner Krankenkasse bis zu 100% finanziert
- Info's erhältst DU in der Cafe-Lounge oder direkt bei Paul

### ONLINE-SHOP

bald ist WEIHNACHTEN – beglücke DEINE Lieben mit SportZEIT. Schau in unseren ONLINE SHOP und nutze unsere BLACKWEEK Angebote. Gemeinsame ZEIT ist die schönste ZEIT.

## AUSBLICK

FREU DICH auf eine stimmungsvolle WeihnachtsZEIT

• mit unserem Glühweinabend auf der Fitnessterrasse mit vielen süßen Leckereien, Kerzenlicht und warmer Atmosphäre in Deinem LieblingsSTUDIO.

- FREU DICH auf ++ milon YOU ++
- DEINEN Einstieg in das Training der Zukunft
- ++ präzises Screening
- ++ automatische Geräteeinstellung
- ++ 3D Avartertechnologie ++

## DEINE NATURHEILPRAXIS

### NICOLE

unsere Empfehlung für DICH - LOMI LOMI NUI – die „Königin“ der Massagen – DEIN besonderes Erlebnis einer Ganzkörper Ölmassage – Buchung möglich unter [nicolebleech@yahoo.de](mailto:nicolebleech@yahoo.de) oder +176 72 52 05 10

### LICHTVOLLES LEBEN BY SANDRA TIPPMMANN

KurzUrlaub für DEINE HAUT – DEINEN KÖRPER & DEINE SEELE – Buchung möglich unter [www.lichtvollesleben.de](http://www.lichtvollesleben.de) oder +15150722230

GENIESSE DEINE PERSÖNLICHE AUSZEIT IN UNSEREM WELLNESS BEREICH. 