



Körper Konzept

Physiotherapie & Medizinische Fitness

Newsletter - Oktober 2018

„Erfolg ist die Summe vieler kleiner Anstrengungen, die tagein, tagaus wiederholt werden.“

Robert Collier



Kursspecials



Mind full or Mindful

Mehr Ruhe, Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag.
Lernen Sie Methoden kennen, um dem Alltagsstress zu entkommen.

Wann? 17.11.2018

09:00 – 12:00 Uhr

Kosten? 40,-€ ... für Mitglieder **kostenfrei**

Gehirn Jogging mit Mara

Trainiere dein Gehirn durch Bewegung.
Mit viel Spaß Koordination und Reaktion trainieren.

Wann? 13.10.2018

09:00 – 10:30 Uhr

Kosten? 15,-€ ... für Mitglieder **kostenfrei**

***** Anmeldung am Empfang*****

Wünsch dir was, dann kriegst de das!

Was darf es sein?

-Spinningmarathon -Aerobic -Yogaspecial
oder ganz was anderes?!

Ab sofort könnt Ihr eure Wünsche für das nächste
Special abgeben.

Wie?

Auf dem Sideboard der Trainingsfläche findet ihr eine
grüne Box, in die ihr euren Wunsch (aufgeschrieben auf
einem Zettel) hinein legen könnt.

Manchmal ist es an der Zeit neue Wege einzuschlagen...

Liebe Janina, wir wünschen dir viel Glück
und Erfolg bei allen neuen kleinen
und großen Aufgaben auf deinem neuen
Weg.



Wellness-Spezial im Oktober

Schulter – Nacken Massage

Gönnen Sie sich und Ihrem Nacken etwas Entspannung und genießen sie bei ruhiger Musik und warmen Öl die wohltuende Massage

30 Min. – 27,- €

20 Min. – 18,- €

Termine an der Anmeldung



Brain-Gym

Mit kleinen Aufgaben kannst du täglich dein Gehirn fit halten.

Stell dich auf das linke Bein und kreise den rechten Fuß im Uhrzeigersinn.

Wenn das gut klappt ... male mit der rechten Hand gleichzeitig eine 6.