Newsletter November 2009

Inhaltsverzeichnis

Feiertags Special

Power Plate-Workshop

Candlelight-Sauna

Ab 09.11.2009: Neuer Kursplan

Achtung!! 13.11.2009

Chinesischer Gesundheitsabend

Feiertags Special

Sonntag, 01.11.09

11.00 - 12.30 Uhr
Bodyforming & Stretch mit Tina

12.30 - 13.30 Uhr Tae Bo
mit Andreas

Power Plate-Workshop

Montag, 02.11.2009
18.00 - 20:30 Uhr

Power Plate-Workshop für Fortgeschrittene "50 neue Übungen auf der Power Plate" mit **Ricky Barth**

Candlelight-Sauna

Hier die kommenden Termine:
ab 18.30 Uhr und Kerzenlicht und aromatischem Tee!

Dienstag, 03.11* , Mittwoch, 11.11*, Donnerstag, 19.11, Freitag, 27.11*, Montag, 30.11, Dienstag, 08.12*, Mittwoch, 16.12* Dienstag, 29.12

*An diesen Tagen bieten wir von 18.00 - 21.00 Uhr eine 15 minütige Wellnessmassagen zum Preis von 10,00 € an! **Bitte vorher anmelden, damit wir besser planen können. Vielen Dank!**

Ab 09.11.2009: Neuer Kursplan

Unser neuer Kursplan gilt ab 09.11.2009.
Diesmal mit folgenden neuen Kursen!!!

Bodylates: Die neue Kombination aus Pilates und Bodyforming: Bodylates ist ein Mattentraining mit Hilfe von Kleingeräten. Durch Aufmerksamkeit und Körperspannung wird Dein ganzer Körper sanft trainiert.

Fußtraining: Fußtraining stärkt belastete und untätige Muskeln. Es belebt und wirkt anregend auf die Blutzirkulation. Ein trainierter Fuß unterstützt die Knie und Hüftgelenke sowie die Wirbelsäule.

Tai-Chi: Tai-Chi, wird auch Chinesisches Schattenboxen genannt. Es fördert die Gesundheit, Körperkontrolle und regt den Energiefluss (Chi) an.

Ashtanga Yoga: Das Besondere an dieser klassischen Methode ist, dass sie dynamisch-kraftvoll ausgeführt wird. Im harmonischen Zusammenspiel von Atem und Bewegung wird jede Yogaposition mit der nächsten durch eine bestimmte Bewegungsfolge fließend verbunden, getragen von einem ruhigen und tiefen Atemrhytmus.

Achtung!! 13.11.2009

Wegen unserer Mitarbeiter-Weihnachsfeier schließt das actiViva am Freitag den 13.11. um 18.00 Uhr!

Chinesischer Gesundheitsabend

Dienstag, 17.11.2009 18.00 Uhr

Im Seminarraum werden wir über die Unterschiede und das Zusammenspiel unserer westlichen Heilungsmethoden und der Chinesischen sprechen.

Wir freuen uns auf einen interessanten Abend mit
Lisa & Wenjun Zhu