



Newsletter Februar 2012

Inhaltsverzeichnis

[Gesund abnehmen](#)

[Sonne](#)

[Candlelight - Sauna](#)

[Mitglied des Monats](#)

[Tag des Freundes](#)

[Öffnungszeiten an Karneval](#)

[Angebot des Monats](#)

Gesund abnehmen

Donnerstag, 09.02.2012 19:00 Uhr
"Ernährung - gesund abnehmen und Gewicht halten"
mit Rahel Bürger-Rasquin

Es gibt ein paar Regeln, die für alle gleich gelten, doch das Individuelle muss ausreichend berücksichtigt werden. Nur mit einer gut angepassten und langfristigen Ernährungsumstellung wird der persönliche Erfolg dauerhaft gesichert. Außerdem kann gesund bleiben oder werden Freude machen!

Nach meinem Vortrag beantworte ich gerne alle Eure Fragen rund um unser Thema. Ich freu mich auf Euch!

Sonne

Donnerstag, 23.02.2012 19:00 Uhr
"Wie die Sonne unser Wohlbefinden beeinflusst!"
mit Rahel Bürger-Rasquin

Wie die Sonne unser Wohlbefinden beeinflusst

Das Licht der Sonne bestimmt unser Leben mehr, als wir auf den ersten Blick meinen. Dabei spielen außer Temperatur und Lichteinfall noch viele andere Faktoren eine Rolle. Welche Energie wirkt zu welcher Jahreszeit? Welche Nahrung ist wann richtig? Wie verhalten sich Mensch und Licht zueinander?

Candlelight - Sauna

Ab 18.30 Uhr laden wir Euch herzlich ein bei Sauna & Tee & Kerzenlicht zu entspannen.

Donnerstag, 02.02.; Freitag, 10.02.; Dienstag, 21.02.; Mittwoch, 29.02.

An diesen Tagen bieten wir ausserdem von 18.00 - 21.00 Uhr eine 15minütige Wellnessmassagen zum Preis von 10,00 € an.



Mitglied des Monats

Wir stellen Euch hier regelmäßig nette Menschen vor, die bei uns trainieren!

Diesen Monat: Robert

"Ich bin seit 2008 aktives Mitglied. Gerne mache ich den Milon-Zirkel, nutze den ARC-Trainer oder bin im Krafraum. Am besten gefällt mir jedoch das abwechslungsreiche Training auf der Power Plate mit Personaltrainer. Seitdem ich regelmäßig zum Training komme, geht es mir sehr gut. Ich habe ein tolles Lebensgefühl. Die kleinen Wehwehchen sind wie nie da gewesen. Treppensteigen, Kästen schleppen... alles fällt mir leichter. Meine Rücken-, Schulter-, und Armmuskulatur hat sich deutlich gefestigt. Wenn ich aus zeitlichen Gründen eine Woche nicht trainieren kann, fehlt mir etwas. Einen schönen Dank gilt dem fähigen, immer gut gelaunten Trainerteam und auch dem Chef für seine guten Konzepte."

Lieber Robert, das actiViva Team wünscht Dir weiter viel Erfolg und Spaß beim Training!



Tag des Freundes

Montag, 13.02.2012

Einmal im Monat laden wir Deine Freunde ein, das actiViva kennenzulernen. Bring einfach an diesem Tag einen Freund oder eine Freundin zum Training mit.

Öffnungszeiten an Karneval

**Donnerstag, 16.02.2012 8:00-14:00 Uhr
Rosenmontag, 20.02.2012 geschlossen**



Angebot des Monats

**Riegel Energy
3 zum Preis von 2!**



Datenschutz und Abmelden:

Dieser Newsletter wurde an mkalpein@sports-marketing-consulting.com gesendet. Dieser Newsletter wird Ihnen ausschließlich mit Ihrem Einverständnis zugesandt. Wollen Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten, klicken Sie bitte [hier](#).

Impressum

actiViva

Anschrift:

Siemensstrasse 37a, Deutschland, 50259 Pulheim

Telefon: +49 2238-58081

Fax: +49 2238-58082

E-Mail: kontakt@activiva.de

Homepage: <http://www.activiva.de/>