



## Newsletter Juli

### Inhaltsverzeichnis

[Kursplan Änderung](#)

[Welcome Class](#)

["Was ist Tuina?"](#)

[Seminar mit Rahel Bürger-Rasquin](#)

[Mitglied des Monats](#)

[Tag des Freundes](#)

[Facebook](#)

[Angebot des Monats](#)

### Kursplan Änderung

**Lena Elsen übernimmt ab 03.07.2011 sonntagsStep I um 11:30 Uhr von Tinal**

Lena ist die Tochter von Lisa Elsen und kehrt nach 4 Jahren ins actiViva Trainer Team zurück.

**Mittwoch, 13.07.2011**

19:00 Uhr Dance Style mit Alex Seibert

20:00 Uhr Kurs zum Thema Rumpfstabilität  
Pilates entfällt!

### Welcome Class

**Mittwoch, 06.07.2011 19:00 Uhr**

Welche Kurse bieten wir an? Welche Geräte benutzen wir? Was passiert in welchen Kursen genau? Welcher Kurs passt zu mir?  
Treffpunkt: Rezeption

mit Alexander

### "Was ist Tuina?"

**Donnerstag, 28.07.2011 19:30 Uhr  
Veranstaltung mit Lisa Elsen**

Tuina ist eine chinesische Massageform und Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Sie löst Blockaden der "fließenden Energie" des so genannten Qi.

Durch die verschiedenen manuellen Techniken soll das Qi in den lokalen wie auch in den "Ganzkörperenergiebändern" reguliert werden und dazu dienen Seele und Körper in Einklang zu bringen.

*Der Abend ist kostenfrei. Tragt Euch bitte in die Teilnehmerliste im Thekenbereich ein.*



### Seminar mit Rahel Bürger-Rasquin

**Montag, 04.07.2011 18:30 Uhr**

"Ganzheitliche Gesundheit in eigener Verantwortung"

Mehr über Rahel... »





## Mitglied des Monats

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

**Uwe:** "Ich bin seit 2005 Mitglied im actiViva und trainiere 3x in der Woche im milon-Zirkel oder nutze den Arc-Trainer für mein Ausdauer-Kraft-Training.

Zusätzlich nehme ich 1x in der Woche an Lisas WSG-Kurs teil.

Seitdem ich im actiViva trainiere, halte ich mein Gewicht, obwohl ich esse und trinke, worauf ich Lust habe. Ich komme gerne ins actiViva, weil die Trainingsgeräte immer auf dem neuesten Stand und alle Mitarbeiter immer freundlich sind."



*Lieber Uwe, das actiViva Team bedankt sich für Dein Lob und wünscht Dir weiter viel Spaß beim Training!*

## Tag des Freundes

**Donnerstag, 14.07.2011**

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

## Facebook

Folge uns auf ...



## Angebot des Monats

**Shake "Yogurette" 0,5 l nur 2,90 €**

**Erdinger Weizen mit einem Schuss Banane 0,5 l nur 2,90 €**

### Datenschutz und Abmelden:

Dieser Newsletter wurde an [mkalpein@sports-marketing-consulting.com](mailto: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](mailto:kontakt@activiva.de)

**Homepage:** [www.activiva.de](http://www.activiva.de)