

# FITNESS NEWS

## JANUAR 2019

© MOHR UND MORE



## WELLNESS- & SAUNATAG IM WOF 10

*Mittwoch, den 23. Januar 2019 von 11.00 – 18.00 Uhr*

Ein Wellness- & Saunatag entspannt und stärkt dein Immunsystem und hilft deiner Gesundheit. Lehn dich zurück und lass dir alle 3 Stunden von einem Aufguss in unserem WOF 10 Wellness Bereich verwöhnen. Dazu präsentieren wir euch verschiedene Aufguss-Variationen:

- 11.00 Uhr Salz-Aufguss
- 14.00 Uhr Honig-Aufguss
- 17.00 Uhr Aroma-Aufguss



## VORTRAG – WENIGER GEWICHT, MEHR ENERGIE

*Die WOF Vitalkur*

Viele Ernährungswissenschaftler sind der Meinung, dass eine Ergänzung von natürlichen Nährstoffen zusätzlich zu unserer Nahrung immer wichtiger wird, z. B., weil Obst und Gemüse durch chemische Belastung und lange Transportwege zunehmend ärmer an Nährstoffen sind. Mit der WOF-Vitalkur folgen wir dieser Meinung – und die fantastischen Rückmeldungen vieler Teilnehmer bestärken uns in dieser Haltung. Durch den homöopathischen Ansatz und Verwendung ausschließlich natürlicher Stoffe sind verblüffende Effekte möglich: **Deutliche Gewichtsreduktion gehört ebenso dazu wie ein Gewinn an Energie und Vitalität sowie besserem Schlaf – teilweise beschrieben als ein neues Lebensgefühl.** Mit dem gesunden Abnehmen gehen oft auch andere gesundheitliche Verbesserungen einher, wie zum Beispiel ein besseres Hautbild. Gerade in anstrengenden Zeiten sind wir optimal versorgt (Zellen nähren und schützen!) und gegen Stress bestens gewappnet. Generell ist es unser Ziel, dich während der Kur für eine gesunde Lebensweise zu sensibilisieren und auch im Anschluss in Ihrer neuen, gesunden Lebensweise zu unterstützen. Neugierig?

**Dann komm zu unseren Vorträgen am:      Mittwoch, 23. Januar um 20.00 Uhr oder**  
**Mittwoch, 20. Februar um 20.00 Uhr**

Referentin: Wiebke Sandloebes

Melde dich und deine Freunde kostenlos bei uns am Empfang an. Wir freuen uns auf dich!



# FITNESS NEWS JANUAR 2019

© MOHR UND MORE



## SEMINAR ZUR INTELLIGENTEN ERNÄHRUNG

### *Nutrition IQ – Eat Smarter*

Du brauchst nur die guten Vorsätze, wir haben die perfekten Ansätze für dich. Mit Nutrition IQ geht es um die intelligente Ernährung, die bei der Erreichung deiner Ziele unabdingbar ist, denn 60 % deines sportlichen Erfolges hängen von der Ernährung ab. Erfahre mehr in unserem neuen Seminar, wie du deine Gewohnheiten nachhaltig verändern kannst und wie eine ausgewogene Ernährung aussehen sollte. Neben Rezepten, Berechnung deiner Kalorien und sinnvollen Nahrungsergänzungsmitteln erwartest dich noch viel mehr ...

Referentin: Blerona Shuti

**Besuche uns hierfür gerne am:    Sonntag, den 20. Januar 2019 um 12.30 Uhr  
   Samstag, den 23. Februar 2019 um 13.15 Uhr**

Wir freuen uns auf dich!



## WIE TRAINIERE ICH RICHTIG ?

### *... oder: „Wie funktioniert Training eigentlich?“*

Dieses Seminar ist nicht nur ein „Muss“ für jeden Einsteiger, sondern auch eine wertvolle Auffrischung deiner Kenntnisse – mit einem Wissensvorsprung auf dem Weg zu deinem Trainingsziel! Wenn folgende Fragen offen sind, dann bist du hier genau richtig.

1. Du kommst mit deinem Training nicht weiter Richtung Ziel?
2. Du möchtest wissen, warum die regelmäßigen Trainingstermine so wichtig sind?

...Dann erfahre bei uns im WOF 10, welche Trainingsgrundsätze du einhalten solltest, um dein persönliches Trainingsziel zu erreichen. Nicht verpassen! Freunde, Bekannte und Familienangehörige sind immer willkommen und gern gesehene Gäste!

Melde dich hierzu gerne kostenlos bei uns am Empfang oder bei unseren Trainerinnen an.

Referentin: Wiebke Sandloebes

**Besuche uns hierfür gerne am:    Mittwoch, den 16. Januar 2019 um 20.00 Uhr oder  
   Mittwoch, den 13. Februar 2019 um 20.00 Uhr**

Wir freuen uns auf dich!

# FITNESS NEWS JANUAR 2019

© MOHR UND MORE



## CXWORX – RELEASE

Ab Januar gibt es neue Übungen, wie auch neue Musik für unseren Kurs CXWORX®. Für dich bedeutet das neue Trainingsreize und neue Motivation für das kommende Quartal. Für alle Neueinsteiger ist jetzt der beste Zeitpunkt loszulegen! CXWORX® ist ein 30-minütiges Core-Training, sprich, dass du gezielt deine Rumpfmuskulatur stärkst – wir arbeiten für einen straffen Bauch und einen starken Rücken. Power und Präzision sind die Worte, die diesen Kurs am besten beschreiben. Dieses effektive Training mit funktionalen Übungen wird deinen Körper verändern!

**Wir stellen die neue Ausgabe von CXWORX® am Samstag, den 26. Januar um 13.15 Uhr im Kursraum 2 vor.**

Überzeuge dich selbst und melde dich hierfür gerne am Empfang an. Wir freuen uns auf dich!



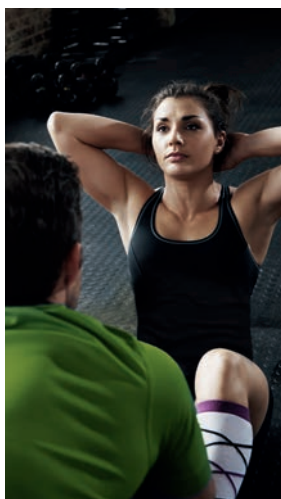
## LANGHANTEL-WORKOUT RELEASE

*Ab Januar gibt es neue Übungen und Musik für unseren Kurs Langhantel Workout*

Für dich bedeutet das neue Trainingsreize und neue Motivation für das kommende Quartal. Für alle Neueinsteiger ist jetzt der beste Zeitpunkt loszulegen! Langhantel Workout ist ein 60-minütiges Kraftausdauertraining. Trainiere deinen ganzen Körper mit einfachen und effektiven Übungen. Mitreißende Musik hilft dir dabei an deine Grenzen zu gehen.

**Wir stellen die neue Ausgabe von Langhantel Workout am Dienstag, 8. Januar um 19.15 Uhr vor.**

Bitte melde dich am Empfang an, um dir einen Platz zu reservieren und sei einer der Ersten, die den neuen Kurs mitmachen.



## PERSONALTRAINING IM WOF10

Du suchst den idealen Trainingspartner an deiner Seite? Du suchst einen Trainingspartner, der immer Zeit für dich hat? Du suchst einen Trainingspartner, der dich motiviert? Du suchst einen Trainingspartner, der mit voller Begeisterung bei der Sache ist? Du suchst einen Trainingspartner, der dich bei deiner Zielerreichung unterstützt? ODER suchst du noch das ideale Geschenk? Auf diese Fragen gibt es genau EINE Antwort! Vereinbare jetzt ein Probetraining mit deiner Personal Trainerin im WOF 10 und finde es am eigenen Körper heraus, oder lasse dich vorerst einfach mal beraten.

**Termine kannst du telefonisch unter 0241/60 51 91 oder bei unseren Trainerinnen Adeline Vomborg, Wiebke Sandloebes und Sundus Rabie vereinbaren.**

Wir freuen uns auf dich!