

FITNESS NEWS JANUAR 2019

© MOHR UND MORE



DIE NEUE „LANGHANTEL WORKOUT RELEASE“ IST DA!

Am Samstag, den 12. Januar ist es wieder soweit, die neue Choreografie unseres Langhantelkurses wird vorgestellt! Dies möchten wir mit euch feiern und laden zum „Frühstück unter Freunden“ ein. Setzt im Langhantel Workout eure neuen Vorsätze direkt in die Tat um und genießt vorher oder nachher mit uns ein leckeres Frühstück. 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. Ein Kurs, der auch für Männer neue Trainingsreize setzt. Seid Ihr auch schon gespannt?

Dann seid dabei am Samstag, den 12. Januar:

9.00 – 12.00 Uhr Frühstück unter Freunden
10.00 – 11.00 Uhr Langhantel Workout

Der Kids Club ist an diesem Tag von 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr für unsere kleinsten Gäste da.



KURS-SPECIAL IN DEINEM WOF VIERSEN!

Um euch im Januar wieder richtig zu motivieren, bieten wir euch am **Samstag, den 26. Januar** ein ganz besonderes Kurs-Special. Teste in 1 Stunde – 3 Kurse und finde deinen neuen Lieblingskurs! Sage im „STRONG by Zumba®“ den Weihnachtsskilos den Kampf an und mach dir den hohen Nachbrenneffekt zu Nutze um Kalorien zu vernichten. Tauche dann in die Welt von BODYBALANCE® ein, einem Workout für Körper und Geist. Spüre zum Schluss die Wirkung des Faszientrainings und lass die Muskulatur wieder frei atmen. Unsere regulären Kurse finden vorher ganz normal statt, nur Stretching und Faszientraining entfallen. Stattdessen kannst du an unserem Kursmix um 11.30 Uhr teilnehmen. So entsteht ein Kurs-Special bei dem für jeden etwas dabei ist!

9.30 – 10.00 Uhr	Bauch & Rücken
10.00 – 11.00 Uhr	Langhantel Workout
11.00 – 11.30 Uhr	Intervalltraining
11.30 – 12.30 Uhr	Kursmix

Freunde und Bekannte sind herzlich eingeladen!
Unser Kids Club ist an diesem Tag von 9.30 Uhr bis 13.00 Uhr für die Kleinen da.

Wir freuen uns auf dich!

FITNESS NEWS JANUAR 2019

© MOHR UND MORE



WELLNESS-ABEND IM WOF!

Lass den Stress des vergangenen Monats hinter dir und genieße am **Samstag, den 19. Januar ab 17.00 Uhr** einen erholsamen Abend in deinem WOF Viersen. Ein entspannendes Kursspecial um 17.00 Uhr sorgt dafür, dass du den Alltag hinter dir lassen kannst. Genieße im Anschluss unsere wohltuenden Aufgüsse:

- | | |
|-----------|--|
| 18.30 Uhr | Winterliche Kräuterwanderung mit einer Kräutermischung |
| 19.00 Uhr | Vitaminkur mit Mandarine |
| 19.30 Uhr | Balsam für die Atemwege mit wildem Eukalyptus |

Für kleine Überraschungen zwischendurch ist gesorgt! Wir freuen uns auf dich!



UNSERE NEUE/ALTE MITARBEITERIN: VERENA

Wie einige von euch vielleicht schon bemerkt haben, unterstützt uns Verena Gebauer seit Mitte November wieder tatkräftig auf der Trainingsfläche und im Kursbereich. Sie hat damals bei uns im WOF Viersen ihr duales Studium absolviert. Zwischenzeitlich arbeitete sie in einer Fitnessstudiokette und in einem Sport- und Wellnesshotel. Ein weiteres Studium, welches sie im September startete, führte sie nun als Minijobberin zu uns zurück. Wir freuen uns, sie (wieder) bei uns zu haben!