



Bildquelle Internetseite kingsgym.de

Einladung Samstag 06.12.2008 10.00h

actiondates & Levelclub Wellnessstag im King´s Gym (kostenfrei)

Gönnen Sie sich einen Tag für Ihr Wohlbefinden. Genauso wichtig wie Aktivität sind Ruhe und Entspannung. Einfach mal die Seele baumeln lassen und den Alltag vergessen. Nehmen Sie sich eine Auszeit von Ihrem Alltag. Finden Sie Gelassenheit und innere Ruhe. Streicheleinheiten für Körper und Seele geben Ihnen Energie für den Alltag.

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist Ausdauertraining auf die Sanfte Art. Durch die Auftriebswirkung können auch Übergewichtige und Schwangere mitmachen. Mit Zusatzgeräten wird die Muskelkraft verbessert.

10.15-10.45 mit Handschuhen

11.00-11.30 mit Poolnudeln

Wirbelsäulengymnastik

Das Training zu ruhiger Musik kräftigt Bauch und Rückenmuskulatur. Mit Zusatzgeräten wird das Training abwechslungsreich.

10.15-10.45 mit Sitzball

11.00-11.30 mit Therabändern

Sauna im Anschluss

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Wechsel von Anspannung und Entspannung. Die Übungen zur bewussten Entspannung fördern die Körpersensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit.

12.00-12.30

Mitbringen: Kissen, Decke, warme Socken, großes Handtuch, Badeanzug, Badeschlappen

Ort KING´S GYM, Wanheimerstraße 45, 40472 Düsseldorf

Anmeldung bei

actiondates® Sport und Eventmanagement

Birgit Stenger, Diplom-Sportökonomin

Weezer Straße 12, 40547 Düsseldorf

Telefon 0211 – 55020580, FAX 0211 – 55020581

E-Mail info@actiondates.de

Internet www.actiondates.de

Oder Anmeldung bei

Level Club Düsseldorf

Ilona Karstens

40472 Düsseldorf

Tel. 0211-9653838, Fax.0211-9653844

E-Mail: Ikarstens@t-online.de

www.nette-leute-club-düsseldorf.de