Informationen und Neuigkeiten
aus dem Fitnessclub Lifeline

September 2006

newsletter

lifeline
maximum sport & fitness

Mit Freunden trainieren

Du bist es leid, allein zu trainieren? Kein Problem: Bei unserer „Mit Freunden trainieren“ – Aktion vom 15. September bis 31. Oktober 06 kannst Du jetzt einen Freund oder Freundin, die lifeline noch nicht kennen, zum Nulltarif zu 14 Tagen Training einladen. Alle Infos erhältst Du dann an unserer Theke.

Laguna Lounge

Empfehlung Essen:
Die Speisen der Low Fett 30 Reihe sind etwas für alle, die auf ihre Ernährung achten. Weniger als 30% der gesamten Kalorien dieser Speisen bestehen aus fetthaltigen Kalorien. Nähere Infos bekommt Ihr auch von dem Laguna Lounge Personal. Aus der neuen Reihe „Low Fett 30“ empfehlen wir Euch im September die cremige Reis Gemüse Pfanne mit Paprika, Zucchini, Basilikum und Champignons für nur EUR 6,40 (insgesamt 439 Kcal; 7,12g Fett und 14,6% fetthaltige Kalorien).

Empfehlung Getränk:
Sport und Fitness Low Calorie und Isotonic Drink in verschiedenen Geschmacksrichtungen wie z.B. Mexiko Feige, Ananas, Blutorange bekommt Ihr im September 0,5l für nur EUR 1,50.

Kursfragebogen

Da im Herbst ja der neue Kursplan rauskommt und wir auch diesmal Eure Wünsche berücksichtigen wollen, wäre es toll, wenn Ihr bis 31.August 06 einen Kursfragebogen ausfüllen würdet. Ihr bekommt ihn von Euren Kursleitern oder an der Theke. Danke für Eure Mitarbeit!

Special im September

Exklusiv für Lifeline Mitglieder – Das Lifeline Schlüsselband gibt es im September für Euch zum Preis von EUR 0,99. Solange der Vorrat reicht.

Intro-Kurse im September

Indoor-Cycling-Intro, freitags 17.15 bis 18.00 Uhr

Weekend-Special im September

So., **03.09.** Bodyforming (11 bis 12 Uhr)
So., **10.09.** BBP (11 bis 12 Uhr)
So., **17.09.** Fatburner (11 bis 12 Uhr)
So., **24.09.** Pilates (11 bis 12 Uhr)

Kurs-Empfehlung im September bei lifeline

ThaiBo mittwochs 19.15 – 20.45 Uhr mit Achim

NEU – ThaiBo bei lifeline

Ab sofort gibt es auch wieder bei lifeline ThaiBo. Kommt vorbei und schwitzt mit.

Tipp des Monats

Abnehmtricks mal genauer betrachtet
Zwölf Diät-Mythen auf einen Blick! Abends spät essen macht dick! Stimmt nur zum Teil …
Mehr dazu unter www.lifeline-asslar.de

NB Dance Academy

Für alle Tanzbegeisterten ab 6 Jahren - Break Your Limits! Streetdance, Hip Hop, Popstar-Dancing und Videoclip-Dancing in der NB Dance Academy.

Weitere Infos unter: www.nb-dance-academy.de

Viel Spaß beim Training

Kurzurlaub: Wir bieten während Ihres Aufenthalts eine kostenlose Kinderbetreuung!