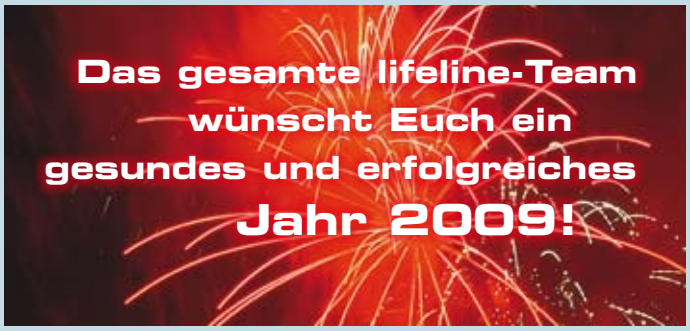
Informationen und Neuigkeiten
aus dem Fitnessclub lifeline

Januar 2009

newsletter

lifeline
maximum sport & fitness



Mit uns gegen überschüssige Weihnachtspfunde

Gebt den unnötigen Kalorien keine Chance. Unser Körper verbraucht während einer Stunde fernsehen auf der Couch gerade einmal 69 kcal, bei einer Stunde Aerobic sind es bereits schon 403 kcal – fast sechs mal so viel. Durch eine Stunde Schwimmen erreichen wir fast 423 kcal!

Doch unser Fitnesstraining ist nicht nur ein idealer Sport um Gewicht zu reduzieren, er hilft auch bei Rückenproblemen und Stress. Das Wichtigste ist aber, dass beim Sport alle unsere Energiereserven aufgeladen werden. Somit ist man gerüstet für das neue Jahr! Auf geht's…

Neujahrsaktion bei lifeline

Im Lifeline könnt Ihr auch dieses Jahr Eure guten Vorsätze in die Tat umsetzen und endlich mit Fitness beginnen. Mit der Aktion „Wir machen Sie fit für 2009" könnt Ihr bis zum 28.02.09 den Fitnessclub lifeline für 25,- Euro einen Monat testen.

Also, macht noch heute einen Beratungstermin bei einem Trainer. Wir freuen uns auf Euch!

NB dance academy

Auch in 2009 gibt es wieder eine Menge Neuigkeiten. Neben der Choreografischen Betreuung von DSDS Star Lisa Bund, startet die NB Dance Academy am 31.01. Ihre diesjährige workshop Reihe. Hierzu kann jedes Lifeline Mitglied einen Angehörigen oder Freund kostenlos anmelden. Weitere Informationen unter www.nb-dance-academy.de

Kursempfehlung im Januar

Entspannung – heute wichtiger denn je

Tagtäglich sind Sie den vielfältigsten Belastungen, Anstrengungen und Ärgernissen. ausgesetzt. Ihr Körper reagiert darauf mit Anspannung oder Stress. Ein Übermaß an Stress verursacht Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Magenschmerzen, Verspannungen, Gereiztheit und Unruhe. Deshalb empfehlen wir den Kurs: InBalance Montags (20-21h)

Genaue Kursbeschreibung erhalten Sie unter www.lifeline-asslar.de

Laguna Lounge

Mal eine etwas andere Empfehlung:

keine Lust auf Wasser, Cola oder sonstige Softgetränke? Dann lasst Euch von dem neuen Joghurt-Drink der Laguna Lounge überraschen.

Ab sofort kannst Du ihn in der Laguna Lounge genießen. Komme vorbei und probiere...

Viel Spaß beim Training!

Kurzurlaub: Wir bieten während Deines Aufenthalts eine kostenlose Kinderbetreuung!