



LADY VITALIS - WAS FRAUEN BEWEGT

Jahr 2018 / Ausgabe 1

GESUNDHEITSTIPP

Wussten Sie, dass der menschliche Körper in der Regel bereits ab einer 30 bis 45minütigen sportlichen Aktivität beginnt körpereigene Glückshormone auszuschütten? Beim Training steigt der Dopaminspiegel an, dieser kann auch wacher, konzentrierter und fokussierter machen und Sie haben Spaß an dem was Sie tun. Nach dem Training sinkt der Dopaminspiegel wieder und der Serotoninspiegel steigt an. Serotonin steuert unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus und unterstützt somit auch die Regenerierung des gesamten Körpers in der Nacht

Holen Sie sich die Energie und Lebensfreude durch ein auf Sie individuell abgestimmtes Gesundheits- und Fitness-Trainingsprogramm und entdecken Sie ihre persönlichen Möglichkeiten.

Wir begleiten Sie mit unseren vielfältigen Trainings- / und Kursangeboten dabei.

Getreu dem Motto:

Mach Dir die Welt wie sie Dir gefällt

Aktuelles

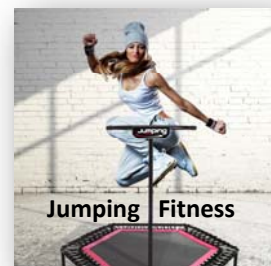
www.Niederberg24h.live am 20.04. und 21.04.2018

Niederberg 24h live ist ein "Tag der offenen Tür" von Firmen, Vereinen, Institutionen und Städten unserer Region. Das Team von Lady Vitalis ist natürlich am 20.04. und 21.04.2018 mit einer 4 x 2stündigen Reise durch die Fitnesswelt zum Selbstkostenpreis von 10,00 Euro / Person mit dabei.

Sie auch ?



Indoor-Cycling



Jumping Fitness



Aerial-Tuch-Yoga



Stoffwechsellzirkel

Sie würden gerne mit einer Freundin teilnehmen ?

Gerne, dann laden wir Sie und Ihre Freundin ein und teilen uns mit Ihnen die Teilnahmegebühr in Höhe von 10,00 Euro/Person (5,00 Euro/Person).

Unsere Termine an diesem Aktionstag:

20.04.2018 von 15:00 bis 17:00 Uhr und von 18:00 bis 20:00 Uhr

21.04.2018 von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 13:00 bis 15:00 Uhr

Anmeldungen zu einer der Fitness-Reisen gerne telefonisch unter 02051 63346 oder per email an willkommen@ladyvitalis.fitness

**Sind Sie dabei ? Wir freuen uns auf eine interessante Reise
Das Team von Lady Vitalis**



Simone Drange-Miskiw; Geschäftsführerin



Lady Vitalis – Was Frauen bewegt

Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit – Stormstraße 5, 42549 Velbert

Telefon: 02051 63346 | E-Mail: willkommen@ladyvitalis.fitness | Website: www.ladyvitalis.de

Geschäftsführerin: Simone Drange Miskiw | Amtsgericht Wuppertal: HRB 27700 | USt.-Id.Nr. DE30907721