

# Lady Vitalis – Was Frauen bewegt Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit

**Unser Programm am Tag der offenen Tür  
21. Januar 2017 von 9 Uhr bis 17 Uhr  
Wir freuen uns auf Sie!**



**Das ist unser Programm für Sie:**

**09:00 Begrüßung und Vorstellung** des Teams vom Zentrum für Frauenfitness und Frauengesundheit

**10:00 – 15:00 Mitmach-Aktion:** Lady Vitalis Fitness-Pass – machen Sie Ihren individuellen Fitness-Pass (Dauer ca. 15 Minuten) und nehmen Sie an der Verlosung um 16:00 Uhr teil

**10:00 Vortrag:** Informationen zu HypnoShape – der Neue Weg um Ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten

**10:00 – 13:00 Mitmach-Aktion:** Spinningmarathon – reservieren Sie sich gleich Ihr Bike

**11:00 – 12:00 Vortrag und Mitmach-Aktion:** Faszienzirkel live erleben - Neuste Erkenntnisse über unsere Faszien. Der positive Nutzen eines beweglichen Faszien-systems für Ihre Gesundheit

**11:00 – 12:00 und 12:00 - 13:00:** Jumping Fitness Kurs (diese Kurse sind schon ausgebucht)

**12:00 Vortrag** Informationen rund um den Beckenboden - Das ultimative Trainingsgerät für Ihren Beckenboden – kommen Sie und probieren Sie es selber aus

**13:30 Mitmach-Aktion:** 30minütiger Schnupper-Jumping-Kurs zum Ausprobieren – reservieren Sie sich gleich ein Trampolin

**13:30 Vortrag:** Warum ist Achtsamkeit so wichtig in unserer heutigen Zeit

**14.30 Mitmach-Aktion:** Eine kleine Entspannungseinheit zum Ausprobieren mit Biodots

**Ab 16:00 Uhr Auslosung der Gewinne unter den Teilnehmern des Lady Vitalis Fitness-Passes**

**Zu gewinnen gibt es:**

1. Wellnesswochenende für 1 Person im Waldhotel (09/17) im Wert von 320,00 Euro
2. Eine Mitgliedschaft über 3 Monate bei Lady Vitalis im Wert von 150,00 Euro
3. Mein 8 Wochen Beckenbodentraining im Wert von 79,00 Euro

**17:00 Uhr Ende**

Stand 1.1.17: Wir behalten uns vor, das Programm ggf. zu ändern. Melden Sie sich am besten gleich telefonisch, persönlich im Studio oder über Facebook (@ladyvitalis) an. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Freundinnen mitbringen.



**Lady Vitalis – Was Frauen bewegt**

Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit - Stormstraße 5, 42549 Velbert

Telefon: 02051 63346 | email: willkommen@ladyvitalis.fitness | Internet: www.ladyvitalis.de

Geschäftsführerin: Simone Drange-Miskiw | Amtsgericht Wuppertal: HRB 27700 | USt.-Id.Nr. DE309077211