



LADY VITALIS - WAS FRAUEN BEWEGT

Jahr 2017 / Ausgabe 1

GESUNDHEITSTIPP

Wussten Sie, das Calcium, Vitamin D3 und K2 nur in den Knochen eingebaut werden, wenn nach der Einnahme der Substanzen der richtige Trainingsreiz auf den Knochen ausgeübt wird? Ebenso entscheidet ist das genügend K2 vorhanden ist damit das Calcium nicht an den Gefäßen angelagert wird und es dort zu Verengungen kommt. Deshalb lautet die Devise : Nur die Kombination von Nahrungsergänzungsmitteln und Bewegungstraining mit dem richtigen dosierten Reiz sind die Basis für einen starken und elastischen Knochenaufbau.

Lassen Sie auch von Zeit zu Zeit Ihren 25 (OH) VitaminD3 Spiegel im Blut messen. Dies können Sie bei Ihrem Hausarzt, in der Apotheke, Zuhause oder bei Lady Vitalis durchführen lassen.



Simone Drange-Miskiw; Geschäftsführerin

Aktuelles

Jumping Fitness – das ultimative Training für alle Altersgruppen

Kein anderes Trainingsgerät als das Trampolin verbindet alle Aspekte der Gesundheitsförderung und ist für alle Menschen gleich gut geeignet. So unterstützt das Trampolin - Springen unsere Knochen-gesundheit und ist hervorragend geeignet für Menschen mit Osteoporose und Osteopenie



Es hilft zu entgiften, da es das Lymphsystem wirkungsvoll anregt und somit Bakterien, Umweltschadstoffe und abgestorbene Zellen zur Ausscheidung bringt. Mit Aktivitäten auf dem Trampolin verbinden viele vor allem pure Lebensfreude - leistet es aber auch einen riesigen Beitrag für unsere Gesundheit. Denn beim Schwingen kommen alle 638 Muskeln unseres Körpers zum Einsatz und das Herz-Kreislauf- und Verdauungssystem sowie die Fettverbrennung werden angekurbelt und die Gelenke geschont.

Lasst Euch inspirieren und weckt das Kind in Euch bei einem unserer Jumping- Fitness Kursen

Wir freuen uns das wir die Jumping-Fitness Kurse fest in unserem Kursangebot integriert haben und möchten an dieser Stelle, gerne das folgende Zitat von Professor Dr. Wildor Hollmann mit Euch teilen:

„Gäbe es eine Pille, welche folgende Eigenschaften in sich vereinigen würde: Senkung des myokardialen Sauerstoffbedarfs, Verbesserung der Fließ-eigenschaft des Blutes, Begünstigung einer optimalen Entwicklung von Körper und Geist, Vermeidung von körperlichen und geistigen altersbedingten Leistungseinbußen - mit welcher großartiger Dramaturgie würde wohl ein solches Medikament weltweit gefeiert werden? Dabei ist dieses Medikament vorhanden: es heißt geeignetes, individuell angepasstes körperliches Training vom Kindes- bis zum Greisenalter. Seiner Anwendung steht leider das physikalische Gesetz der eigenen Trägheit entgegen, und damit müssen wir nun einmal leben“.

**Wir freuen uns auf viele gemeinsame Trainingsstunden
Das Team von Lady Vitalis**



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

Kursplan ab dem 21.04.2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 - 10:15	09:00 - 10:00	09:15 - 10:15	09:30 - 10:15	09:30 - 10:15	09:30 - 10:30	
Rückentraining Nicole E.	Indoorcycling* Anita	Indoorcycling** Sven	Reha-Kurs* Nicole H.	Reha-Kurs/Rücken** Nicole E.	Indoorcycling** Sven	
10:30 - 11:15	10:00 - 11:30	09:30 - 10:15	10:30 - 11:15	10:30 - 11:15	11:00 - 12:00	
Rückentraining Nicole E.	Yoga Jörg	Reha-Kurs*** Nicole H.	Reha-Kurs** Nicole H.	Rücken-Pilates** Nicole E.	Jumping-Starters Michaela	
		10:30 - 11:15			12:00 - 13:00	11:00 - 11:55
		Reha-Kurs** Nicole H.			Jumping-Fitness Michaela	Sunday-Morning- Mix mit Gabi**
16:00 - 16:45		16:30 - 17:15	15:00 - 16:00			
Reha-Kurs Nicole H.		Reha-Kurs Michaela	Senioren-Kurs Simone			
17:00 - 17:45		17:15 - 18:15	16:30 - 17:15	17:00 - 18:00		
Reha-Kurs Nicole H.		Jumping-Fitness Michaela	Reha-Kurs Anita	Zumba Nadine		
18:00 - 18:45	18:00 - 19:00	18:15 - 19:15	18:00 - 18:45	18:00 - 19:00		
Bauch, Beine, Po Nicole H.	Workout*** Nicole H.	Jumping Fitness Michaela	Step*** Ute	Yoga Yvonne		
19:00 - 19:45		18:30 - 19:15	18:00 - 19:30			
Reha-Kurs Nicole H.		Pilates Nicole E.	Lady Slim Fit ¹⁾ Simone			
19:30 - 20:15	19:00 - 20:00		19:00 - 19:45			
Power Vitalis*** Nicole S.	Step** Nicole H.		BodyFit** Ute			
<p>Intensität in der Ausführung.</p> <p>* leicht ** mittel *** intensiv</p> <p>10er Karten für Indoorcycling, Kurse, Jumping Fitness und Getränke an der Rezeption erhältlich.</p> <p>Bitte für Spinning / Indoorcycling UNBEDINGT in die jeweiligen Listen eintragen.</p> <p>Pro Kurs max. 9 Teilnehmerinnen</p> <p>1) Treffen in jeder geraden Kalenderwoche</p> <p>Mit erscheinen dieses Kursplanes verlieren alle vorherigen Kurspläne ihre Gültigkeit.</p>						

