

Lady Vitalis – Was Frauen bewegt

Newsletter Dezember 2016

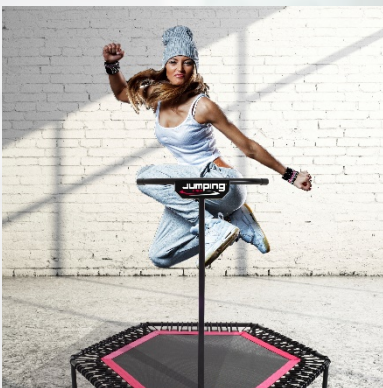
Träume nicht dein Leben - lebe deinen Traum

Simone Drange-Miskiw übernimmt ab sofort die Leitung von Lady Vitalis und erweitert es zu einem **Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit**. Mit einem kreativen Team und einem neuen gesundheitlichen Ansatz kümmert sie sich ab jetzt um Ihr Wohlbefinden und alle Themen, die Sie als Frau bewegen.



Einladung zum Tag der offenen Tür am 21. Januar 2017 von 9 Uhr bis 17 Uhr – Wir freuen uns auf Euch!

An diesem Tag stellen wir Ihnen unsere neuen Angebote vor. Unter anderem können Sie neue Kurse ausprobieren, sich interessante Vorträge anhören, bei Gewinnspielen teilnehmen und attraktive Preise gewinnen, essen, trinken, reden und vor allem Spaß haben. Darauf können Sie sich unter anderem freuen:



Jumping Fitness zum Ausprobieren

Bei diesem effektiven Training auf dem Mini-Trampolin trainieren Sie Ihre Ausdauer, verbrennen Körperfett, stärken über 600 Muskeln, verhüten Osteoporose, entgiften Ihren Körper....

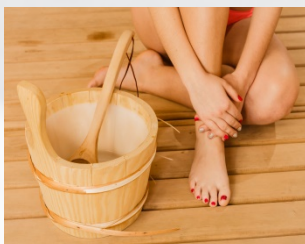
Aber das Wichtigste ist: Es macht richtig Spaß!

In jeder Trainingseinheit werden eine Menge Endorphine ausgeschüttet.

Das sind die sogenannten „Glückshormone“, die uns zu guter Laune und optimaler Gesundheit verhelfen. Das ist doch die beste Motivation für einen gesunden Start ins Neue Jahr, oder? Deshalb bieten wir diese Kurse ab jetzt regelmäßig an. Sichern Sie sich am besten gleich einen der begehrten Plätze.

Suchen Sie ein besonderes Weihnachtsgeschenk und möchten Sie Ihren Liebsten etwas wirklich Sinnvolles schenken?

Wie wäre es zum Beispiel mit einem **Massagegutschein** oder einem **Jahresvertrag** für eine Studiomitgliedschaft? Wir bieten auch verschiedene **10er Karten** für Massagen, Kursteilnahmen, Sauna und Spinning an. In der Vorweihnachtszeit erhalten Sie einen Rabatt von 10 % auf alle Kurse und Gutscheine.



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

Lady Vitalis – Was Frauen bewegt

Newsletter Dezember 2016

Seite 2

Eine neue Aktion:

Mitglieder werben Mitglieder. Für jedes geworbene Mitglied erhalten Sie einen Verzehrutschein in Höhe von 24 Euro. Wir freuen uns, wenn Sie diese Newsletter an Ihre Freundinnen weiterleiten.

Besuchen Sie auch unsere neu gestaltete Homepage unter www.ladyvitalis.de



Sie essen gerne frisches Gemüse, möchten aber Pestizide und chemische Rückstände auf schonende Weise entfernen? Nicht immer sind wir in der Lage, ungespritztes Bio-Obst und –Gemüse zu kaufen. Hier gibt es einen einfachen und effektiven Tipp, um Rückstände auf natürliche Weise zu entfernen. Füllen Sie das Obst oder Gemüse in eine Schale mit Wasser, mischen Sie einen **Esstöffel Zitronensaft und einen Esstöffel Apfelessig** und geben beides in das Wasser. 10 Minuten einweichen lassen und dann unter fließendem Wasser abspülen. Guten Appetit.

Besuchen Sie den Vortrag über unser effektives Programm zur Gewichtsreduktion „HypnoShape“ am Tag der offenen Tür.

Hier erfahren Sie, woraus dieses erfolgreiche Konzept besteht, wie es wirkt und wie es Ihnen dabei hilft, endlich dauerhaft schlank zu werden und zu bleiben. Wenn Sie sich direkt im Anschluss anmelden, erhalten Sie einen Rabatt von 10 Prozent auf den Kurspreis.

Mit HypnoShape gelingt das Abnehmen leicht und mit Spaß.



Wussten Sie, dass sich Berührungen zwischen Menschen positiv auf das Immunsystem auswirken? Forscher haben festgestellt, dass bei Umarmungen oder Massagen gemeinsam mit Oxytocin und Dopamin vermehrt immunstärkende Botenstoffe ausgeschüttet werden, Außerdem wirken sie entspannend, die Berührung der Haut reduziert Stress und trägt so zur Beruhigung bei. Sogar Angstzustände können laut der Zeitschrift „Fit for fun“ durch Berührungen gemildert werden.

Besuchen Sie uns gerne im Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit und informieren Sie sich unverbindlich über unsere neuen Angebote.

Wir freuen uns auf Sie.

Wir wünschen allen Lesern wunderbare Festtage und einen gesunden und glücklichen Start ins Neue Jahr.

Ihr Team von Lady Vitalis.



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