

# Freizeitpartner für die ganze Familie

Badminton  
Bahnengolf  
Basketball  
Fitness  
Gesundheitssport  
Handball  
Ju-Jutsu  
Judo  
Kegeln  
Kurse  
Kindersport  
Lauftreff  
Leichtathletik  
Musik  
Sauna  
Schwimmen  
Senioren 50PLUS  
Ski und Freizeit  
Sportabzeichen  
Sportkindergarten  
Squash  
Tanz  
Tennis  
Tischtennis  
Turnen  
Volleyball  
Wellness

## Kontakt

Sportgemeinde 1886 e.V.  
Weiterstadt  
Am Aulenberg 2-10  
64331 Weiterstadt

06150 / 9610-0  
verwaltung@sg-weiterstadt.de

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.sg-weiterstadt.de](http://www.sg-weiterstadt.de)



# MOVE, EAT & RELAX DEIN NEUES LEBEN

---

Sportgemeinde  
1886 e.V.  
Weiterstadt

---

Ihr Freizeitpartner für die ganze Familie



# Für Veränderungen ist es nie zu spät

Abgespannt? Niedergeschlagen, konzentrationsschwach und gestresst? Dann ist es Zeit, dass Sie endlich mal wieder an sich selber denken.

Die Sportgemeinde Weiterstadt, das Team der Body ´n` Soul Lounge, CM Gesundheitscoaching und Kinderleicht Fit und Gesund haben ein einzigartiges Programm geschaffen. Ernährungsberatung, Sauna, Fitnessstudio, Personal Coaching, Entspannungs- und Fitnessübungen – lernen Sie die Möglichkeiten kennen sich besser zu fühlen und gesünder zu leben.



Nach 4 Wochen haben Sie sich und Ihre eigenen Optimierungspotenziale kennengelernt. Ohne Stress, in entspannter Umgebung und mit nachhaltigen Empfehlungen. Diese lassen sich anschließend kontinuierlich und mit Freude noch weiter umsetzen - entweder alleine oder weiterhin mit unserer Unterstützung.

## Gelassen und sicher im Stress

Vier Wochen Bewegungsmöglichkeiten, Entspannung und Tips zur Ernährung. Lassen Sie sich motivieren, ganz bewusst ein paar Dinge in Ihrem Leben zu ändern. Wir helfen Ihnen dabei.

### Programm 1: 9. April – 6. Mai 2018

12. April 19:00 Uhr	Ernährungsberatung (2. Std., Gruppe)
25. April 19:00 Uhr	Stressbewältigung und Entspannung (1,5 – 2 Std., Gruppe)
Nach Absprache	Personal Coaching (2. Std., Einzeltraining)
Nach Absprache	Massage (30min, Einzelbehandlung)
Freie Nutzung	Sauna und Fitnessstudio (nach Einweisung/Probetraining)

### Programm 2: 14. Mai – 10. Juni 2018

16. Mai 19:00 Uhr	Ernährungsberatung (2. Std., Gruppe)
23. Mai 19:00 Uhr	Stressbewältigung und Entspannung (1,5 – 2 Std., Gruppe)
Nach Absprache	Personal Coaching (2. Std., Einzeltraining)
Nach Absprache	Massage (30min, Einzelbehandlung)
Freie Nutzung	Sauna und Fitnessstudio (nach Einweisung/Probetraining)

Einführungspreis 69,00 Euro (statt später 119,00 Euro)

**Buchen Sie jetzt und sparen Sie 50,00 Euro**

## Die vier Säulen der Gesundheit: Ernährung, Entspannung, Stressmanagement und Bewegung.

Gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und wohltuende Entspannung ist für die meisten Menschen aufwendig umzusetzen. Wir möchten Ihnen helfen und Sie anregen, diese drei Gewohnheiten in Ihren Tagesablauf zu integrieren.

Anregungen zu kleinen Veränderungen, die sich später selbständig umsetzen lassen, können Ihr Wohlbefinden steigern und Ihre Gesundheit verbessern.

Unser Team besteht aus Fitness- und Gesundheitscoaches, Ernährungsberatern und Kosmetikerinnen. Wir unterstützen Sie beim Kennenlernen der Ihrer eigenen Möglichkeiten.

Melden Sie sich jetzt an, damit wir Ihnen bei Ihren Plänen zur Seite stehen können.

