



Schon gewusst, wie wichtig das Atmen beim Training ist?

Einatmen, ausatmen. Eigentlich ganz einfach, oder? Falsch! Die richtige Atemtechnik ist beim Sport von entscheidender Bedeutung. Hierbei können sowohl die Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst, als auch Gesundheitsrisiken bei „falscher“ Atmung minimiert werden. Unsere Fitness-Experten geben nicht nur hilfreiche Tipps zur optimalen Atmung während des Herz-Kreislauf- und Muskeltrainings, sondern unterstützen auch Personen mit Lungenerkrankungen beim Erhalt Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin und testen Sie unseren Präventions- und Fitnessbereich für eine Woche gratis und unverbindlich!

Tel. 03695/ 6934-30 oder E-Mail an fitness@solewelt.de

Präventionskurs-Anmeldungen für 2020

Aquafitness- und Rückenschulungskurse können ab Dezember im Informations-Zentrum für 2020 angemeldet werden. Erkundigen Sie sich bitte rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse. In der Regel werden Sie von ihr unterstützt und bekommen zirka 80,00 Euro der Kursgebühr erstattet.

Kursanmeldung: Tel. 03695/ 6934-0 oder E-Mail an info@solewelt.de

Kombi-Angebot nur bis Jahresende 2019: Rücken- und Gelenktraining mit Gratis-Testzeit

Wenn Sie ab Oktober den krankenkassengeförderten 8-er Kurs „Präventives Rücken- und Gelenktraining“ nutzen, können Sie dazu **bis Jahresende 2019** den **Fitnessbereich gratis** testen. Ihre Krankenkasse unterstützt das „präventive Rücken- und Gelenktraining“ und übernimmt etwa 80,00 Euro der Kursgebühr. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach diesem Kurs.

Tipp: Wer sich früher bei uns anmeldet, kann uns länger gratis testen.

Kursname: Präventives Rücken- und Gelenktraining
Konzept-ID: 20160728-53060
Kursgebühr: 110,00 Euro
Kursdauer: 8 Einheiten a 60 min/ 2 x pro Woche

**Anmeldung im Präventions- und Fitness-Zentrum:
 Tel. 03695/ 6934-30 | E-Mail: fitness@solewelt.de**



Klangschalen-Entspannung in der Totes-See-Salzgrotte

**Mittwochs jeweils 18 Uhr am:
 2., 9., 16., 23. und 30. Oktober 2019**

Lauschen Sie den beruhigenden Tönen der Klangschalen. Die gesamte Kurs-Dauer beträgt 45 Minuten. Davon werden 30 Minuten die Schalen angeschlagen. Weitere 15 Minuten sind zum Nachruhen.

Gleich anmelden:

Tel. 03695/ 6934-0 oder
 per E-Mail an info@solewelt.de



Wohlfühl-Angebot im Oktober

„Harmonisch verwöhnt“

Ayurvedische Entspannungsmassage und kostbares Hautpflege-Öl

SOLEWELT-Exklusivmassage und Argan-Öl-Packung (zusammen 50 min)
 p. P. 57,00 Euro

