

Die Family + Friends Themenwochen vom 10.10. - 12.11.2011

TOTAL CHALEWAVITAL!

Das Themenwochen-Programm ist ein Zusatzprogramm zu unserem bestehenden Angebot.



TOTAL FIGUR!

10.10. - 14.10.

TOTAL FIGUR!

Vom 10.10. - 14.10.2011 dreht sich bei uns alles um das Thema Figur. Lassen Sie sich von unserem umfangreichen Themenprogramm inspirieren und lernen Sie unseren FIGURWELLNESS-Bereich im Obergeschoss mit seinem umfangreichen Angebot kennen.

DAS PROGRAMM

Mo. 10.10. 10:30 - 12:00 Uhr
Mo. 10.10. - 14.10.
10:00 - 12:00 Uhr
+ 17:00 - 20:00 Uhr
Di. 11.10. 10:00 - 11:00 Uhr
Mi. 12.10. 09:30 Uhr

Mi. 12.10. 19:00 - 19:30 Uhr
Do. 13.10. 19:15 - 20:00 Uhr
Fr. 14.10. 18:00 - 19:00 Uhr
Fr. 14.10. 19:00 Uhr

Eröffnung unseres Figurwellness-Bereiches: Entschlackung, Entgiftung, Figurforming. **20 Minuten Schnuppertermine** im Figurwellness-Bereich mit Voranmeldung: Lymphdrainage, Reizstromtherapie, Magnetfeldtherapie

60 Minuten Workout: SCHLANKE TAILLE, FLACHER BAUCH
Vorträge*: Entgiften, Entschlacken, Entsäuern. Der andere Weg zur Traumfigur plus Einfach - Schnell - Genial! Top-Ernährungstipps für den Alltag
30 Minuten Workout: SEXY LEGS
Kurs: FIGUR-WORKOUT mit Miss Fitness Corina Maier
60 Minuten Workout: KNACKIGER PO
Vorträge*: Entgiften, Entschlacken, Entsäuern - der andere Weg zur Traumfigur plus Einfach - Schnell - Genial! Top-Ernährungstipps für den Alltag

* inklusive kostenloses Vitalbuffet für alle Teilnehmer!

TOTAL KRAFT!

17.10. - 21.10.



TOTAL KRAFT!

Vom 17.10. - 21.10.2011 dreht sich bei uns alles um das Thema Kraft und Muskeln. Lassen Sie sich von unserem umfangreichen Themenprogramm inspirieren und lernen Sie das Deutsche Fitness-Sportabzeichen kennen.

DAS PROGRAMM

Mo. 17.10. 18:00 Uhr
Mo. 17.10. 19:00 Uhr
Di. 18.10. 18:00 Uhr
Mi. 19.10. 18:00 Uhr
Do. 20.10. 18:00 Uhr
Do. 20.10. 19:00 Uhr
Fr. 21.10. 19:00 Uhr
17.10. - 21.10.
07.10. - 21.10.

30 Minuten Workout: BAUCH + RÜCKEN INTENSIV
Präsentation: Das Deutsche Fitness-Sportabzeichen. GO FOR GOLD!
30 Minuten Workout: BODYFORMING MIT KETTLEBELL
30 Minuten Workout: STARKE ARME
30 Minuten Workout: SIX PACK
Präsentation: Das Deutsche Fitness-Sportabzeichen. GO FOR GOLD!
30 Minuten Workout: KRÄFTIGER RÜCKEN
Ganztägig: BACK CHECK. Kostenlose Rückenvermessung.
Ganztägig: Kostenloser Fitnesstest. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit.
Bitte Termin vereinbaren.

TOTAL VITAL!

24.10. - 28.10.



TOTAL VITAL!

Vom 24.10. - 28.10.2011 dreht sich bei uns alles um das Thema Vitalität im Alter. Lassen Sie sich von unserem umfangreichen Themenprogramm inspirieren und lernen Sie das Deutsche Fitness-Sportabzeichen kennen.

DAS PROGRAMM

24.10. - 28.10.

Mo. 24.10. 10:00 Uhr
Di. 25.10. 10:30 Uhr
Mi. 26.10. 09:00 Uhr

Do. 27.10. 10:30 Uhr
Fr. 28.10. 09:45 Uhr

Ganztägig kostenloser Fitnesstest. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit.
Bitte Termin vereinbaren.

30 Minuten Effektiv-Training: **STARKER RÜCKEN - Schmerz ade!**
CLUB ELAN Kaffeeklatsch und kostenloses Vitalbuffet
30 Minuten Effektiv-Training:
AUSDAUER-ZIRKELTRAINING - Einfach mehr Energie!
Vortrag: Vital in den besten Jahren. Training, Ernährung, Wellness.
Präsentation: Das Deutsche Fitness-Sportabzeichen. GO FOR GOLD!
30 Minuten Effektiv-Training:
TOTAL BEWEGLICH - Für mehr Freude im Alltag!

TOTAL WELLNESS!

07.11. - 12.11.



TOTAL WELLNESS + SPA!

Vom 07.11. - 12.11.2011 dreht sich bei uns alles um das Thema Wohlfühlen. Lassen Sie sich von unserem Themenprogramm inspirieren und genießen Sie ein paar entspannende Stunden in unserem schönen Sauna- und Wellnessbereich.

DAS PROGRAMM

07.11. - 11.11.

Mo. 07.11. 19:00 - 21:30 Uhr

Di. 08.11. 19:00 - 21:30 Uhr
Do. 10.11. 19:00 - 21:30 Uhr
Fr. 11.11. 19:00 - 21:30 Uhr
Sa. 12.11. 18:00 Uhr

Täglich nach den Kursen:
Basische Entschlackungs-Fußbäder
ORIENTAL NIGHT. Lichterzauber, Düfte, Schlemmer-Basar, Verwöhn-Fußbäder...
BELLA ITALIA. Der Sauna-Event mit Tomate, Mozzarella + Co.
SÜDSEEZAUBER. Früchte und Exotische Drinks....
O-ZAPFT IS. Zünftige Wies'n Spezialitäten, Brezn + Co.
LADIES-NIGHT. Was Frauen wollen.
Kerzen, Dessous-Präsentation by Hautnah, Tees, Vitalbuffet, Sekt, Rosen....

www.chalewavitall.de

facebook 

Ihr Themenwochen Testcouponheft für Family + Friends erhalten Sie ab sofort beim Check-Out an der Theke