

Termine und News im Januar

Aktionen und Specials:

An den Feiertagen haben wir wie folgt für Dich geöffnet:

★ Heilig Abend, 1. und 2. Weihnachtsfeiertag 09.00-15.00 Uhr

★ Silvester 09.00-15.00 Uhr ★ Neujahr 10.00-16.00 Uhr

★ Heilig Drei Könige 09.00-15.00 Uhr

Die Kinderbetreuung bleibt an den Feiertagen geschlossen.

Unser Verwaltungsbüro ist vom 22.12.18 bis einschließlich 06.01.19 nicht besetzt.

**Do. 03.01.2019: Damensauna ab 19.00 Uhr
mit Linda**

Ab 20.45 Uhr öffnet der Saunabereich für ALLE!



**Mi. 09.01.2019 START Kinderyoga Kurs von 17.30 - 18.30 Uhr
mit Tanja Maier!**

4-Wochen Kurs am 09./16./23. und 30.01.2019

Kursgebühr: 24,00 €

Anmeldeliste liegt an der Theke aus.



Fr. 11.01.2019: PUMP RELEASE 108

von 18.30 – 19.30 Uhr mit Timo

BBP intensiv entfällt!



Ab Fr. 11.01.2019: NEU Yoga mit Tanja

Jeweils von 17.15 – 18.30 Uhr bieten wir Dir einen zusätzlichen Yoga Kurs für den perfekten Einstieg ins Wochenende!



**Mo. 14.01.2019 : START Workshop Fettverbrennung 2.0
mit Stephanie**

Für dich als Mitglied kostenfrei im Rahmen des EC.

Du sparst 149,00 €!!

Melde Dich gleich bei uns an der Theke an.

**WORKSHOP
FETTVERBRENNUNG 2.0**

**Di. 15.01.2019: Saunaabend ab 18.00 Uhr
mit Alex**



Vorschau:

Do. 07.02.2019: Damensauna ab 19.00 Uhr mit Linda

Ab 20.45 Uhr öffnet der Saunabereich für ALLE!



Unser Rezept des Monats:

Spinatlasagne:

- 800 g Spinat, TK oder frisch dann blanchiert
- 400 g Tomaten passiert
- 2 EL Kräuter gemischt, TK
- 300 g Frischkäse, leicht
- 100 g Parmesan
- Muskat



- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- Öl
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 45 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, 2 EL Öl erhitzen und je die Hälfte von Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Den Spinat unterrühren und heiß werden lassen, zum Schluss den Frischkäse unterrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 EL Öl erhitzen, die restlichen Zwiebeln und den restlichen Knoblauch darin anbraten, Tomatenmark und Kräuter dazu geben, kurz durchrösten und mit den passierten Tomaten aufgießen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Eine Auflaufform fetten, etwas Tomatensauce darin verteilen, dann Lasagneplatten, Spinat, Tomatensauce und wieder Lasagneplatten Schicht für Schicht in die Form füllen, mit Tomatensauce abschließen. Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 175 °C Umluft 40 - 45 Minuten backen.

Aktionen:

START Workshop Fettverbrennung 2.0 am Montag 14.01.2019:

WORKSHOP FETTVERBRENUNG 2.0
Durchstarten und bis zu 10 Kilo in 6 Wochen abnehmen!

JETZT ANMELDEN! START: 14.01.19

Neuere Teammitglieder:

Kaiser Körpergewicht: 17 kg Bauchumfang: 63 cm Hüftumfang: 123 kg	Robert Körpergewicht: 17 kg Bauchumfang: 63 cm Hüftumfang: 123 kg
---	---

Anmeldung unter: www.welligy.de
Welligy Gesundheitsstudio · Greenberg 1001 5 · 01821-599125

Wir bieten Dir:

- 6 Wochen hocheffizientes Training – nur 2-3x 30 Min/Woche
- Medizinische Körperanalyse + IPT Figurreport zum Start
- Berechnung Deines persönlichen Abnehmpotentials
- Festlegung Deines individuellen Ziels mit Deinem Coach
- Individuelles Ernährungskonzept incl. vieler neuer Rezepte
- 14-tägiges Erfolgscontrolling mittels Figuranalyse

Paketpreis **EXTERN** nur 149,00 €

Für Dich als Mitglied kostenfrei im Rahmen des EC!!

Anmeldung unter: www.welligy.de

FIT ins Jahr 2019!

Unsere Empfehlung für Deine Freunde, Familie, Arbeitskollegen oder Bekannten!

Training schon ab 4,99 € /Woche!

So kann das neue Jahr starten...

STARTE JETZT ganz einfach:

- Unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren unter 08031-599125!
- Stelle Dir individuell Deine Mitgliedschaft zusammen und trainiere schon ab 4,99 € /Woche!
- Verspüre ein TOP Körpergefühl schon nach den ersten Trainingstagen und komme Deinen persönlichen Zielen in kürzester Zeit näher.



IPT Erfolgsstorys



Gratulation an Hildegard!

"Steter Tropfen höhlt den Stein"... Du bist der Beweis dafür mit Deinem regelmäßigen und zielgerichteten Training über lange Zeit. Mach weiter so motiviert. Ich bin sehr stolz auf Dich. Dein Coach Christine

- Der Ausdauerindex wurde um 49,6 % verbessert
- Der Bauchumfang wurde um 9 cm reduziert
- Die Muskelmasse wurde um 3,5 kg erhöht



Gratulation an Eva!

Tolle Leistung Evi! Ein super Ergebnis in nur 10 Wochen! Du hast dich bei deinen Figurwerten deutlich verbessert. Mach weiter so!

- Der Körperfettanteil wurde um 1,3 % reduziert
- Der Bauchumfang wurde um 11 cm reduziert
- Die Körpertrockenmasse wurde um 1,3 kg erhöht