

Termine und News im September

Deine Gesundheit liegt uns am -en

Bitte beachte Daher folgende Regeln:

- ⇒ Der Mindestabstand von 1,5 m muss im gesamten Club eingehalten werden.
- ⇒ Bitte lege Deinen Mund- und Nasenschutz erst auf der Trainingsfläche ab.
- ⇒ Desinfiziere Dir beim Check-In die Hände.
- ⇒ Desinfiziere nach jeder Nutzung das Gerät oder Equipment.
- ⇒ Die Saunanutzung ist nur für Saunierende bis zu (siehe Aushang, angegebene Personenanzahl) pro Sauna gestattet.
- ⇒ Saunaaufgüsse jeglicher Art sind nicht gestattet.



Aktionen und Specials:

August Theken-Aktion

NEU bei uns BCAA + Energy Drink Zero für NUR 1,49 €
Pure Energie, den richtigen Kick und eine Kombination von wertvollen Vitaminen, die vor allem den Energiestoffwechsel unterstützen.
Super Erfrischung für den Sommer!



Massagen mit Cordula im September

Mittwoch, den 16.09.2020 von 18.00 – 20.30 Uhr
Mittwoch, den 23.09.2020 von 18.00 – 20.30 Uhr
Mittwoch, den 30.09.2020 von 18.00 – 20.30 Uhr
Anmeldung an unserer Theke!



Massagen mit Sebastian im September

Sonntag, den 06.09.2020 von 12.15 – 14.15 Uhr
Sonntag, den 27.09.2020 von 12.15 – 14.15 Uhr
Anmeldung an unserer Theke!



Samstag, 26.09.2020: MTB Tour mit Christine

Am **Samstag**, den **26.09.2020** geht es wieder Outdoor mit Christine. Es wartet eine super schöne Mountainbike Tour auf Dich mit gemütlicher Einkehr.

Dauer incl. Einkehr: ca. 6 Std.
(mittelschwer 780 hm)



Die Rotwand – Reibn ☺!

Schliersee – Bayrischzell – Kloo Ascher Tal – Elendsattel – Valepp – Spitzing – Schliersee

Weitere Details findest Du im Studio. Anmeldung an unserer Theke!
Christine freut sich auf Dich ☺

Who is Who – Alin

Hallo liebe Welligy Mitglieder,

ich bin der Alin, 21 Jahre alt. Bereits seit September 2019 mache ich im Welligy meine Ausbildung zum Fitnesstrainer A-Lizenz und Fitness und Service Professional. Im vergangenen Jahr ist das Welligy zu meiner Familie geworden. Ab sofort stehe ich Euch noch mehr im Trainingsbereich zur Verfügung. Ich möchte mit Euch an Eurem persönlichen Trainingsfortschritt arbeiten und Euch an meiner Motivation für den Sport teilhaben lassen. Sehr gerne würde ich mit Euch, als Euer persönlicher intelligenter Trainer, arbeiten. Wählt mich als Coach und vereinbart gerne gleich Termine bei mir. Natürlich stehe ich Euch auch auf der Fläche jederzeit für Fragen zur Verfügung.

Ich freue mich mit Euch zu arbeiten ☺



PT Erfolgsstory:



Gratulation an Maria!

Sensationelle Ergebnisse im Bereich Figur und Fitness :-). Liebe Maria Du bist der Wahnsinn. Jetzt geht's ans Feintuning. Ich freue mich drauf.
Dein Coach Christine

- Der Kraft Index wurde um 17,8 % verbessert
- Der BMI wurde um 0,6 reduziert
- Der Körperfettanteil wurde um 1,8% reduziert

Unser Rezept des Monats Eiweißmuffins mit Erdbeeren

Zutaten

200 g Magerquark
150 g Erdbeeren
30 g Proteinpulver Vanille
20 g Mandeln, gemahlen
2 Eiweiß
1 Ei(er)
1 TL Backpulver



Zubereitung

Eine Muffinform mit Muffinförmchen bestücken. Die Mengenangaben ergeben ca. 6 Muffins. Den Backofen (Ober-/Unterhitze) auf 180 Grad vorheizen. Die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden. Proteinpulver mit Backpulver vermengen. Ei, Eiklar, gemahlene Mandeln und Magerquark in einer eigenen Schüssel mit dem Handrührgerät vermengen. Unter ständigem Rühren das Proteinpulver untermischen. Erdbeeren unterheben. Den Teig in die Förmchen füllen und auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen. Wir wünschen guten Appetit 😊!

IMPf DICH SELBST

Corona hat uns gezeigt, dass viele wichtige Dinge eigentlich zweitrangig sind. Und wirklich wichtig sind drei Dinge: **Familie, Freunde und Gesundheit.** Unterstütze deshalb jetzt Deine Lieben dabei gesund zu bleiben!

Lade sie ein zu mehr Gesundheit und einem fitten Immunsystem mit unserem TOP-Angebot:
50 % Rabatt auf's Startpaket + bis zu 3 Monate GRATIS!

Welligy
IMPf DICH SELBST!
Wir coachen dich fit!

Jetzt **50%** Rabatt auf's Startpaket

ipt

Terminvereinbarung:
info@welligy.de
08031/599 125

Training ist die beste Medizin. Stärke gezielt mit deinem Coach dein Immunsystem. So sagst du jedem Virus den Kampf an!