

Mit dem VGS fit in den Sommer

VGS-ANGEBOTE IM JUNI 2018

im VGS-Gesundheitszentrum, Leverkusen-Manfort, Norderneystraße 31

Mit VGS-SOMMERANGEBOTEN zu FITNESS und WUNSCHGEWICHT

DAS KOMPAKT-ANGEBOT »FREIES GERÄTETRAINING«

Persönliche Anamnese, individuelle Trainingsplanung und Geräteeinweisung
6 (+2) Wochen für 49 Euro (64 Euro incl. Studio-Kursen)

DAS WUNSCHGEWICHT-KOMPAKTANGEBOT:

Persönliche Ernährungsberatung und Ernährungs-Checks, Begleitheft
zweimalige BIA-Körperanalysen plus »Freies Gerätetraining«
8 (+2)* Wochen für 89 Euro (109 Euro incl. Studio-Kursen)

Individuell – effektiv – zeitlich flexibel: Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Starttermin!

*Wir schenken Ihnen 2 Wochen kostenfreies Training als »Urlaubs-Bonus«

Wir laden Sie ein zu kostenfreien Probestunden in den VGS-STUDIO-KURSEN

BauchFit – CorExpress – Stretch & Relax – ZUMBA – ZUMBA Gold – ZUMBA Step

WORKSHOPS & TERMINE AM WOCHENENDE

Sonntag, 10. Juni

11.30 – 14.00 Uhr

Yoga – Faszien – Physiotherapie

Leitung: Astrid Wunderlich / Dipl.Sportwissenschaftlerin,
Physiotherapeutin, Pilates-Physiolates-Trainerin
Gebühr: 32 Euro / 24 Euro für VGS-Mitglieder

Samstag, 23. Juni

11.30 – 14.30 Uhr

TRE® – Tension Release Exercises

Körperübungen zum Entspannen, Stressabbau und Traumalösung

+ Samstag, 30. Juni

11.30 – 13.30 Uhr

Leitung: Mirjana Vaskovic (Sporttherapeutin, TRE-Providerin)

Gebühr: 149 Euro / 129 Euro für Mitglieder mit Übungsskript

Mittwoch, 27. Juni

14.30 – 16.00 Uhr

Rebounding für Einsteiger:

In-Schwung-kommen auf dem Mini-Trampolin

Schwerelosigkeit und Leichtigkeit erleben: das alternative Urlaubsgefühl

Donnerstag, 28. Juni

19.00 – 20.30 Uhr

Leitung: Meike Mayer / Dipl. Sportwiss., Rückenschullehrerin

Gebühr: 18 Euro / 15 Euro für VGS-Mitglieder

Aktuelle Infos unter www.vgs-lev.de und Telefon 0214 . 96 00 24 46

Das neue VGS-Programmheft für das 2. Halbjahr 2018 ist da!

Holen Sie sich Ihr persönliches Exemplar!

Weitere Informationen
und Anmeldung:

VGS Gesundheitszentrum
Norderneystraße 31
51377 Leverkusen
Telefon 0214 . 96 00 24 46
Telefax 0214 . 96 00 24 49
zentrum@vgs-lev.de

VGS Geschäftsstelle
Paracelsusstraße 15
51375 Leverkusen
Telefon 0214 . 7 44 45
Telefax 0214 . 7 51 52
info@vgs-lev.de

