



AKTION
Mitglied werden
und Aufnahme-
gebühr sparen!

18.01.26 10:00 - 16:00 Uhr
Sportzentrum Achter de Weiden

TAG DER OFFENEN TÜR FITNESS & GESUNDHEIT

Voller Energie ins neue Jahr – mit uns!

Neues Jahr, neuer Schwung: Beim Tag der offenen Tür zeigen wir Dir, wie einfach aktiver leben sein kann! Probiere unsere Schnupperkurse aus, entdecke das Studio mit einem Schnupper-Zirkel, lerne das effektive Lieb- scher & Bracht-Konzept für Schmerzfreiheit

kennen und informiere Dich über unsere Ernährungsberatung. Highlight des Tages: der inspirierende Vortrag „**Starte Deine Energiewende – mehr Energie, Regeneration und Balance im Alltag**“.



Alle Infos zu unserem umfangreichen Programm

Impulsvortrag

Starte Deine Energiewende – mehr Energie, Regeneration und Balance im Alltag

Referent: Dr. Dirk Wagener

Ohne Regeneration keine Leistung. Doch im Alltag geht Selbstfürsorge oft unter und unsere Energie schwindet. Am 18.01.26 um 11 Uhr erfährst Du, wie Du das änderst: Wo Deine Energie entsteht, wie Deine Stressachse funktioniert und wie Du Dein mentales und körperliches Energielevel spürbar erhöhen kannst.



18.01.26 um 12:00 Uhr mit Kerstin

Liebscher & Bracht –

Schmerzfreiheit erleben und verstehen

Schmerzen gezielt vorbeugen und lindern? In unserem Kurs lernst Du gezielte Übungen, Engpassdehnungen und Faszienmethoden kennen. Du erhältst Einblicke in die Hintergründe, wie Du mehr Beweglichkeit, weniger Beschwerden und ein neues Körperbewusstsein entwickeln kannst.



Gesund essen – fit fühlen!

Wie beeinflusst Ernährung Deine Fitness, Dein Wohlbefinden und Deine Leistungsfähigkeit? In unserer Abteilung Fitness & Gesundheit zeigen wir Dir, wie eine ausgewogene Ernährung zum Schlüssel für mehr Energie, ein besseres Körpergefühl und nachhaltige Gesundheit wird. Komm vorbei, informiere Dich über unser Angebot Ernährungsberatung und starte den Weg zu einem fitteren, vitaleren ICH!



Zeitplan für Schnupperkurse, Vortrag und Messungen

G3

10:00 Zumba®
11:00 Aroha®
13:00 Pilates

Kursraum

14:00 Indoor Cycling
15:00 Functional Fit

Studio

10:30 Fitness - Schnupper - Zirkel
13:30 Fitness - Schnupper - Zirkel

11:00 Impulsvortrag

Starte deine Energiewende - mehr Energie, Regeneration und Balance im Alltag

mit Dr. Dirk Wagener - Zellbiologe und Gesundheitsexperte. Spannende Vitaldiagnostik und Kennenlernen von Zelltraining.

Vor Ort: Heute zu unserem 6-Wochen-Programm anmelden und SPAREN!

12:00 Liebscher & Bracht

Schmerzfreiheit erleben und verstehen

Lerne gezielte Übungen, Engpassdehnungen und Faszienmethoden kennen. Erhalte verständliche Einblicke in die Hintergründe des Konzepts – für mehr Beweglichkeit, weniger Beschwerden und ein neues Körperbewusstsein.

10:00-16:00

**BIA-Körperanalyse Messungen
Infos zu unserer Ernährungsberatung
Rehasport-Beratung**

Starte JETZT Deine Energiewende

Das 6-Wochen-Programm für mehr Energie, Regeneration und Balance im Alltag

Verborgene Energiereserven aktivieren? Genau dort setzt das **6-Wochen-Programm** mit Dr. Dirk Wagener an: Dein kompaktes Upgrade für mehr Kraft, Fokus und innere Balance. Das Programm kombiniert zwei Live-Events – **Kick-Off am 01.02.2026** und **Final-Event am 15.03.2026** – mit **fünf Webinaren**. Woche für Woche stärke Du eine zentrale Energiequelle:

- **Superkraft Gedanken** – mentale Stärke und Stressklarheit entwickeln
- **Artgerecht ernähren** – Lebensmittel, die Deine Zellen wirklich aufladen
- **Erholsam schlafen** – tiefer regenerieren, schneller erholen
- **Effektiv entspannen** – Nervensystem runterfahren, Energie hochfahren
- **Richtig bewegen** – natürliche Bewegung für Kraft, Mobilität & Stoffwechsel



Infos und Anmeldung zum 6-Wochen-Programm
Melde Dich am Tag der offenen Tür direkt an und spare!

