



LEBENSQUALITÄT braucht Glücksmomente



GLÜCKSMOMENTE – sind Momente, die Sie erfüllen, in denen Sie eins sind mit sich: körperlich, seelisch, geistig.

Es sind glückliche Momente, die Sie selbst gestalten, in denen Sie aktiv sind und **Gesundheit** leben. Diese Momente, in denen Sie als Individuum Priorität haben und Ihre Zeit wieder effektiv für sich nutzen können, das sind die Augenblicke, die **LEBENSQUALITÄT** ausmachen.

Entdecken Sie jetzt die exklusive Möglichkeit Ihren persönlichen Glücksmoment mit Übungen neu zu erleben. Ein **Gesundheitsprogramm** kombiniert mit einer Vielfalt von Bewegungen, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse in persönlicher Begleitung durch eine professionelle Fachkraft.

Entscheiden Sie sich für Ihren persönlichen Glücksmoment **PERSONALTRAINING!**

- **BERATUNG**
- **BEWEGUNG**



- **BETREUUNG**
- **BEGLEITUNG**

Gesundheitsorientiertes Krafttraining, Körperstraffung, Gewichtsreduktion, Rückenaufbautraining, Verbesserung von Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit, Koordinations- und Gleichgewichtstraining sowie Stressabbau - **Ihre Wünsche und Trainingsziele sind unsere Aufgabe.**

Die Konzeption Ihres individuellen Gesundheitsprogramms erfolgt unter Berücksichtigung Ihrer gesundheitlichen Vorbelastungen, Zielsetzungen und Bedürfnisse. Diese individuelle Behandlung macht es **Einsteigern**, sowie **Fortgeschrittenen** möglich, ein umfassendes Gesundheitstraining zu erhalten.

Sportler finden aus den verschiedensten Sportarten wie z.B. Golf, Tennis, Ballsportarten eine sinnvolle Ergänzung und Unterstützung zu den eigentlichen Trainingsinhalten. So bringen wir Sie – **ob Mann oder Frau, jung oder alt** - „optimal statt minimal“ zu mehr Lebensqualität. Buchen Sie Ihren persönlichen Trainingstermin **Tel. 603 85 51** und starten Sie Ihren persönlichen Glücksmoment – **hier bei uns im:**

VITA CULTURE double effect

Ihr Studio für Bewegung und Lebensfreude im **Volksdorfs!**

Diplom Sportlehrerin Andrea Lesniak

Groten Hoff 21 – 22359 Hamburg

Tel. 040/ 603 85 51 – Fax 040/ 603 31 85

Email info@vita-culture.de – www.vita-culture.de

Ihre **ZUKUNFT** beginnt

Visionen verwirklichen.

Veränderungen zulassen.

JETZT!

PSYCH-K® Coaching

Erfolg durch neuronale Kompetenz

- Gesundheit
- Stressabbau
- Erfolg im Beruf
- Persönliches Wachstum
- Lebensfreude und Gelassenheit



Ihre Wellness & Lifestyle Beraterin
Brigitte J. Robens

Hypnose & Meridiane Energie Technik

Heinsonweg 12 – 22359 Hamburg

Tel. 605 47 32 – 0171/803 88 59

Email info@wellness-moeglichkeiten.de

www.wellness-moeglichkeiten.de

BRUSTKREBS BEWEGT

mamazone – Regionalteam Hamburg

Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.

Regelmäßige Beratungsgespräche und wöchentliche Bewegungsprogramme speziell für Brustkrebspatientinnen **hier im VITA CULTURE!**

- Unabhängige Initiative, in der sich Brustkrebs-Patientinnen, Wissenschaftlerinnen & Wissenschaftler für bessere Überlebensperspektiven von Frauen mit Brustkrebs engagieren
- Non-Profit-Organisation, gegründet 1999
- Unterstützt von einem wissenschaftlichen Beirat
- Stärkt, berät & unterstützt Frauen mit Brustkrebs
- Fördert aktive, informierte & selbstbestimmte Patientinnen
- Engagement in Früherkennung, Prävention, Therapie & Nachsorge
- Individuelle Beratung von Frauen mit Brustkrebs aus eigenen Erfahrungen

MAMAZONE Regionalgruppe Hamburg

Ansprechpartner

Brigitte Giese

Telefon 04101-372994

Fax 04101-372993

Email: mamazone-hamburg(at)mamazone.de



BEWEGEN

(Einzeltraining)

KOMMUNIZIEREN

(Einzelsitzung)

HEILEN

(Einzelbehandlung)

CÉCILE SYDOW

PERSONAL Training

- ✓ Manager/innen und Führungskräfte
- ✓ Paare, Partner und Freunde

GRUPPEN & EINZEL- Training

- ✓ Pilates, Yoga, Gymnastik (während der Schwangerschaft)
- ✓ A.E.R.o.Ballet® - Body & Dance Workout
- ✓ Funktionelles Dehnen und Stretching
- ✓ Entspannungstraining

KINDER- & FAMILIEN Training

- ✓ Kompetenztraining (LUX Projekt) für Kinder
- ✓ INDIGO Beratung für Familien



Dipl. Sport- und Bewegungswissenschaft / Psychologie;
Ausbilderin (Aerobic), Dozentin, Tel. 0179 – 766 23 49
Email cecile.sydow@gmx.de – www.aeroballet.de ©