

Liebe Kunden, Partner, Freunde und Interessierte,

viel Spaß beim Lesen unseres Newsletters April. act-if wünscht einen guten Start in den nahenden Frühling. Philipp Ganswindt und Felix Klemme



„Fitness für Mamis!“

Ab dem 9. Juni startet das neue Fitnessprogramm für Mamis

Nach einer Schwangerschaft möchte Frau ihren Körper wieder in Form bringen. Unsere Diplom Sportwissenschaftlerin Rebekka Robertz bietet in der Bonner Rheinaue jeden Mittwoch von 14:15 bis 15:15 Uhr ein spezielles Workout für Mütter mit Kind. Nehmen Sie Ihr Kind einfach im Buggy mit und trainieren Sie Herz-Kreislaufsystem und durch gezielte Kräftigungsübungen Bauch, Rumpf, Beine und den Po. Somit schlagen Sie vier Fliegen mit einer Klappe: Frische Luft für Ihr Kind, sie sparen sich das Fitness Studio und den Babysitter und bringen Ihren Körper wieder in Form!

Anmeldungen bitte per mail an klemme@act-if.de oder telefonisch: 0228-5225225.



Besuchen Sie die Seite von Kölns neuem Outdoor-, Freizeit und Aktiv- Centre am Fühlinger See
<http://shop.blackfoot.de/kurse/fitness.html>

Der Blackfoot Beach und das Blackfoot-Camp bietet alles was das Fitness- und Outdoorherz begehrt! In vielen Testcentren kann Ausrüstung und Equipment ausprobiert und geliehen werden. Das umfangreiche Kursprogramm lässt keine Wünsche offen



act-if am Blackfoot Beach in Fühlingen

Fitnessstudio war gestern! Heute trainiert man am Strand

Als Kooperationspartner von Blackfoot wird act-if in Zukunft den Sport- und Fitnesskurs Bereich am Blackfoot Beach betreuen.

Sportler und alle Einsteiger bekommen am Fühlinger See ein umfangreiches und erstklassiges Kursprogramm in etwas anderem Ambiente geboten. Statt in einem stickigen, überlaufenem Fitnessstudio zu schwitzen wird am Blackfoot Beach unter freiem Himmel der Körper gestählt. Mit Yoga, Pilates oder Bikini-Fit sprechen wir alle an, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Für die harten Kerle und Damen, denen Yoga zu sanft ist, könnte der Sweat&Burn Kurs genau das richtige sein! Oder schwingt doch einfach mal die „Kettlebell“, ein unglaublich effektives und anstrengendes Ganzkörperkrafttraining, was hierzulande immer mehr Anhänger findet!

Für alle Brettsportler, die leider nur einmal im Jahr ans Wasser oder in den Schnee kommen, haben wir einen speziellen Kurs im Angebot! Bei „Surffitness“ trainiert Ihr euer Gleichgewicht und die wichtigen Muskelpartien um beim nächsten Urlaub nicht vom Brett zu fallen! Wo könnte man Surfen besser trainieren als am Strand!

Wer weitere Infos zu all unseren Kursen wünscht, kann sich unter www.blackfoot-camp.de/kurse umsehen.

Kooperation Praxis Dr. Strauven

act-if arbeitet in Zukunft eng mit der Praxis von Dr. Peter Strauven in Bonn zusammen.

Wir erarbeiten zusammen mit dem Ernährungs- und Präventivmediziner sinnvolle Bewegungskonzepte für seine Patienten, um Ihnen den Start in einen aktiveren Lebensstil zu erleichtern. Nähere Infos unter www.act-if.de oder www.strauven.de

Nordic Walking für Einsteiger in Bonn

Her mit den Stöcken!

Nordic Walking ist hervorragend geeignet, um entweder den Sporteinstieg zu starten oder um ein effektives Ausdauertraining zu beginnen. Diplom Sportwissenschaftlerin Rebekka Robertz ist geprüfte Nordic Walking Instruktoren der Deutschen Sporthochschule Köln.

Sie zeigt Ihnen nicht nur die richtige Technik, sondern auch die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten, wie die mitgeführten Stöcke vor allem auch zur Kräftigung des gesamten Körpers genutzt werden können. In der schönen Umgebung des Ennerts in Bonn genießen Sie die frische Luft und den Sommer in netter Gruppendynamik.

Start jeden Mittwoch von 10 bis 11 Uhr.

Anmeldungen bitte per mail an klemme@act-if.de

Oder telefonisch unter 0228-522 522 5



Kontakt

act-if training&coaching GbR

web www.act-if.de

@ info@act-if.de

fon 0228 - 522 522 5