

Einladung zum:

Aktionstag im Studio N°1

Am Sonntag, den 29.10.2023 von 13.00 bis 17.00 Uhr

Studio N°1, Albertstr. 4, 90478 Nürnberg

Highlights:

- Prosecco Empfang
- Gesundheitsvorträge
- Professionelle Fitness-Checks
- Mitmach-Schnupperangebote
- Gewinnspiel
- Kaffee, Kuchen und Snacks
- Infostände

Sparen Sie

über

100 €*

Bei Anmeldung
an diesem Tag!

*Nicht kombinierbar
mit anderen Aktionen!

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Freunde und Bekannte sind herzlich eingeladen.



Vorträge/ Workshops*

Faszientraining (Theorie & Praxis)

13.15 – 14.00 Uhr

Verbesserung der Mobilität und Flexibilität im ganzen Körper mit speziellen Bewegungsübungen und dem Einsatz der Faszienrolle.

→ **Eva-Maria Enders**

Ernährung “Immun-Food“

14.30 – 15.15 Uhr

Einfluss der Ernährung auf das Immunsystem

→ **Michelle Grimm**

Entspannung und Meditation

15.45 – 16.30 Uhr

Viele Einflüsse sorgen dafür, dass du im Alltag nur noch gehetzt und nicht präsent bist. Wenn du täglich meditierst, lernst du all das entspannt auszublenden. Du konzentrierst dich auf deine Atmung und deinen Körper, gehst in die Innenschau und du kommst besser zur Ruhe.

→ **Claudia Sabah**

Mitmachangebote*

Yoga

14.00 – 14.30 Uhr

Rückentraining

15.15 – 15.45 Uhr

Pilates

16.30 – 17.00 Uhr

Infostände

- Rehabilitationssport Orthopädie
- Ernährungsberatung

Messungen*

Bodyanalyzer

Messung der Körperzusammensetzung

13.00 – 17.00 Uhr

Blutdruckmessungen

13.00 – 17.00 Uhr

*** Sämtliche Angebote sind kostenlos und ohne Voranmeldung!**

HAUPTSPONSOR:



VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG