

TAGE DER .. OFFENEN TÜR INNOVATIONSTAGE

19. & 20. OKTOBER 2025
im Wolfs Sportrevier

**DAS INNOVATIONSTAGE-
ANGEBOT FÜR ALLE,
DIE STARTEN WOLLEN:**
nur gültig am 19. & 20. Oktober 2025

SPARE 50%
AUF DIE ERSTEN 5 MONATE
DEINER MITGLIEDSCHAFT*

*bei Abschluss einer Mitgliedschaft von 24 Monaten



ERLEBE 2 TAGE LANG FITNESS DER NEUESTEN GENERATION!

IMPULS-SONNTAG VON 10-16 UHR

- Jederzeit:** **Rundreise** zum Anfassen mit den Stationen: Skillcourt, Laufanalyse, Beweglichkeit & Muskelaufbau, sowie Infostand zu §20 Programmen
- Jederzeit:** **Infostände** unserer Netzwerkpartner
„Gemeinsam Stark im Main-Kinzig-Kreis“:
- ☞ 10:00 – 10:30: Stoffwechsoptimierung statt Diät (Christa Hackl von FigurScout)
 - ☞ 10:45 – 11:30: Volkskrankheit Rückenschmerzen – Ursachen und moderne Behandlungsoptionen (Dr. med. Diana Wehner)
- Kleingruppe: Trainingssteuerung mithilfe neuester Methoden**
- ☞ 12:15 – 12:45: „Starker Rücken – BALLancekurs als Prävention“
 - ☞ 13:00 – 13:30: „Bauchgefühl mit Tiefgang – Wie dein Darm Gesundheit, Energie & Stimmung steuert (Heilpraktikerin Cäcilie Zabolitzki)
- Kleingruppe: Trainingssteuerung mithilfe neuester Methoden**
- ☞ 13:45 – 14:15: Die richtige Brille am Arbeitsplatz (Angelika Kretzschmar von Brillenmacher Wenzel)
 - ☞ 14:30 – 15:00: Wirkungsweise von Klängen mit Schwerpunkt Klangschalen (Isabel Schmidt-Nun von Drum Station Maintal)
- Kleingruppe: Trainingssteuerung mithilfe neuester Methoden**

WORKSHOP-MONTAG VON 10-20 UHR

- Jederzeit:** **Rundreise** zum Anfassen mit den Stationen: Skillcourt, Laufanalyse, Muskelfunktionsanalyse & Prävention
- Jederzeit:** **Infostände** unserer Netzwerkpartner
„Gemeinsam Stark im Main-Kinzig-Kreis“
- | | KURSRAUM 1 | KURSRAUM 2 |
|------------------|--|---------------------------------------|
| ☞ 10:30 – 11:00: | Thermomix & Happy Figur | BALLance – Entlastung der Wirbelsäule |
| ☞ 10:45 – 11:15: | Aerial Pilates | Gangschule – Stabil durchs Leben |
| ☞ 11:30 – 12:00: | Klang-Meditationsreise | BALLance |
| ☞ 12:15 – 12:45: | FeetUp | Gangschule |
| ☞ 12:45 – 13:00: | Auf der Fläche: Trainingssteuerung mithilfe neuester Methoden | |
| ☞ 17:00 – 17:30: | Klang-Meditationsreise | BALLance |
| ☞ 17:45 – 18:15: | Aerial Pilates | Gangschule |
| ☞ 18:30 – 19:00: | Zumba | BALLance |
| ☞ 19:15 – 20:00: | Spinning | Kickboxen |

☞ Alle Workshops nur mit Voranmeldung: ☎06055/9383 036

AN BEIDEN TAGEN GIBT ES KOSTENLOS:

Obstbuffet (gesponsert vom Netzwerkpartner Rewe Herröder – Dein Markt in Freigericht) **und unsere Mineralbar, sowie Kaffee**

GEWINNSPIEL

Attraktive Preise unserer Kooperationspartner, sowie eine Jahresmitgliedschaft im Wolfs Sportrevier zu gewinnen.



Bewegungs- und Gesundheitszentrum

Jägerbuschstraße 1
63594 Hasselroth
☎ 06055/9383 036



WWW.WOLFSSPORTREVIER.DE

GEMEINSAM STARK – Partner im Main-Kinzig-Kreis

