

dm- Gesundheits- Tag

mit tollem
Gewinnspiel
und Verlosung

Wir sind für Sie da



AOK Die Gesundheitskasse

88299 Leutkirch
Bahnhofstr. 3
Telefon: 0 75 61 - 9 81 90



MADE IN SWITZERLAND

Andrea Allgaier-Bicheler
Just-Beraterin, Vital- und Wellness-
beraterin, Kosmetik und Fusspflege
Tel.: 07561-1650

**vorwerk
thermomix**

Birgit Meurer
Gruppenleiterin
88299 Leutkirch
Tel.: 07561 - 1579
www.thermomix.de

The Pampered Chef
kreativ kochen®

Stoneware - praktische Küchenhelfer
Monika Diepolder-Manthei
Steigweg 17 - 88299 Leutkirch
Tel. 07561/71957
diepolder-manthei@koch-bar.net
www.koch-bar.net

Gesunde Ernährung leicht gemacht

**INFORM®
for me**

Das erfolgreiche Abnehmkonzept
www.inform-concept.de

Die sanfte
Wirbelkorrektur mit der
DornMethode

Heilpraktiker Reinhard P. Neu
Naturheilpraxis Lindau
Friedrichshafenerstr. 9
88131 Lindau
Tel.: 08382 - 275679
www.naturheilpraxis-neu.de

Gesunder Rücken
Sport- und Gesundheitszentrum

viva

Leutkirch, Charlottenstr. 2a
Telefon: 07561-70606



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm-drogerie markt

88299 Leutkirch
Bahnhofsarkaden 5
☎ 0 75 61 - 8 48 79 50

viva Kursplaner (ab April 2010)

tri-dent®

Montag
08.30 - 09.30 E,F
17.00 - 18.00 E,F
18.30 - 19.30 E,F

Dienstag
07.15 - 08.15 E,F
10.00 - 11.00 E,F
19.00 - 20.00 E,F
20.00 - 21.00 E,F

Mittwoch
18.00 - 19.00 E,F

Donnerstag
08.30 - 09.30 E,F
10.00 - 11.00 E,F
17.00 - 18.00 E,F
18.00 - 19.00 E,F
19.00 - 20.00 E,F

Freitag
07.15 - 08.15 E,F
19.15 - 20.15 E,F

Samstag
14.30 - 15.30 E,F

Spinning®

Montag
19.45 - 20.45 E,F

Freitag
18.00 - 19.00 M,F

Taekwondo

Montag und Mittwoch
17.00 - 18.00 ab 5 J.
18.00 - 19.00 ab 9 J.
19.00 - 20.30 ab 14 J.

Öffnungszeiten

Mo,Do 8-14 16-21.30
Di 7-14 16-21.30
Mi --- 16-21.30
Fr 7-14 14-21.30
Sa --- 13-16
So 10-13 ---

Sauna

Mo - Fr 18 - 22.00
(auf Anfrage)



Einsteiger Mittelstufe Fortgeschrittene

Gymnastikplan

Montag
10.00 - 10.45 Fit ab 50 / Rückenfit E,M
18.15 - 19.00 Bauch-Beine-Po E,F
19.00 - 19.45 Step-Intervall E,F
20.00 - 21.30 E`Viva Tanzgruppe

Dienstag
08.45 - 09.45 Body Toning E,F
09.45 - 10.45 60 plus E,M
17.30 - 18.15 Flexibar / Rücken E,M
18.15 - 19.00 Power-Chi E,M

Mittwoch
18.15 - 19.00 Bauch-Beine-Po E,F
19.00 - 19.45 Step-Aerobic M,F

Donnerstag
08.45 - 09.45 BBP / Flexibar E,F
09.45 - 10.30 Step-Aerobic E,M
18.15 - 19.00 Bauch / Rücken E,M
19.00 - 20.00 Body Fit E,F

Freitag
09.00 - 09.45 Fit ab 50 / Rückenfit E,M

Extra Kurse (Start und Preise s. Aushang)

Montag
09.45 - 11.00 InForm Abnehmkurs E
18.30 - 19.45 Yoga E
20.00 - 21.15 Yoga E

Mittwoch
19.15 - 20.30 InForm Abnehmkurs E
19.45 - 20.30 Move Your Body E
20.00 - 21.00 Qi Gong E,M
21.00 - 21.30 Tai Chi E,M

Donnerstag
19.45 - 21.00 InForm Abnehmkurs E
20.00 - 21.30 Stille Meditation E,M

Freitag
17.30 - 18.30 Yoga E
18.00 - 19.00 Latin-Move E
19.30 - 21.00 Selbstverteidigung E

Sonntag
Tanzkurse (Stand/Lat) - Termine siehe unten

Wanted

Zur Erweiterung unserer Angebote suchen wir
weitere qualifizierte Kurs- oder Übungsleiter
für die Bereiche Bewegung, Entspannung, Er-
nährung oder sonstige Gesundheitsangebote.

viva Termine

Anmeldung zu den Terminen (07561-70606)

gratis

Latino-Move Schnuppertermin Fr 23.04.
Einfache Latino-Elemente zu temperamentvollen Rythmen.
Freitag, 23.04.10 | 18.00 - 19.00 Uhr | Eintritt frei

Latino-Move Kurs (6 Termine) Fr 30.04.
Freitag, 30.04.10 | 18.00 - 19.00 Uhr | 48 Euro (24)*

Tanz Kurse (4x 1 Stunde) So abend

Boogie 2 So 21.03. | 20.00 - 21.00 Uhr | 32 Euro (24)*
Salsa Cubana So 25.04. | 20.00 - 21.00 Uhr | 32 Euro (24)*
Disco Fox 3 So 30.05. | 20.00 - 21.00 Uhr | 32 Euro (24)*

Tanz Workshops (je 2 Stunden) So nachmittag

Tango 1 So 18.04. | 16.00 - 18.00 Uhr | 16 Euro (12)*
Walzer 1 So 25.04. | 16.00 - 18.00 Uhr | 16 Euro (12)*
Rumba 1 So 02.05. | 16.00 - 18.00 Uhr | 16 Euro (12)*
Cha Cha 1 So 09.05. | 16.00 - 18.00 Uhr | 16 Euro (12)*
Gerne können Sie den Kursinhalt auch selbst bestimmen (ab 6 Teiln.)



dm- Gesundheits- Tag

Freitag, 01. Oktober
von 10 bis 17 Uhr

in ihrer dm Filiale
in Leutkirch
(Bahnhofsarkaden)

mit tollem
Gewinnspiel
und Verlosung



*Damit es Ihnen
gut geht*



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm- Gesundheits- Tag

Freitag, 01. Oktober
von 10 bis 17 Uhr

in ihrer dm Filiale
in Leutkirch
(Bahnhofsarkaden)

mit tollem
Gewinnspiel
und Verlosung

*Damit es Ihnen
gut geht*

mehr Zeit für mich

AOK
Die Gesundheitskasse.

Vorsorge

Die AOK bietet viele Angebote, um Sie bei der Erhaltung Ihrer Gesundheit zu unterstützen.

Gratis Messung

Körperfettanalyse am Aktionsstand für Ihre Gesundheit.

Gesundheit

vorwerk thermomix

Gesund ernähren leicht gemacht

Eine wertvoller Helfer für die schnelle und trotzdem gesunde Küche.

Vorführung

und leckere Köstlichkeiten zum Probieren, frisch zubereitet.

Lebensfreude

The Pampered Chef
kreativ kochen

Kochen und Backen neu entdecken

Einfache Rezepte - Ideen rund um die Stoneware - praktische Küchenhelfer.

Gratis

Kostproben - Leckerbissen von "süß bis herzhaft" - und tolle Rezeptideen zum mitnehmen.

ALNATURA

Gesundheit durch gesunde Ernährung.

Gratis

Unsere Partner bereiten Ihnen Köstlichkeiten mit unseren ALNATURA Produkten zu - probieren Sie.

Die sanfte
Wirbelkorrektur mit der
DornMethode

Wohlbefinden

Dorn-Methode und Rückenstabilisation

Einfache Korrektur von Beinlängenunterschieden, Beckenfehlstellungen und Wirbelsäulenblockierungen plus Rückenprogramm.

Gratis Messung nach Dorn

und gegebenenfalls Korrektur ihrer Beinlänge. Gutschein für eine Stunde Rücken-Fit

INFORM
for me

Gesunde Ernährung leicht gemacht

für mehr Leistungsfähigkeit, Gesundheit und natürliches Abnehmen (mit Erfolgsgarantie).

Gratis

Gutscheine für eine InForm-Beratung (45 Minuten) im VIVA - Termine nach Vereinbarung.

gut aussehen

Just

Wellness, Fusspflege und Kosmetik

Gepflegt und fit in den Sommer. Fühlen Sie sich wohl in ihrer Haut durch fachkundige Beratung.

Aktionsrabatt

für eine Fußpflege oder Kosmetikbehandlung

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN