



+++ Meldungen +++

Neuenhauser TV: Sport für jedes Alter

Von Kinder- oder Eltern-Kind-Turnen über Jugend-Turnen, Volleyball, Fitness, Breitensport und Gymnastik bis hin zu Sport für Ältere gibt es beim Neuenhauser TV ein umfassendes Angebot für alle Altersklassen. Ein Probetraining ist außer beim Kinderturnen jederzeit kostenlos möglich, einfach unverbindlich mal vorbeischauchen. Weitere Informationen zu den Kursen des Neuenhauser TV gibt es im Internet unter www.neuenhauser-tv.de sowie telefonisch unter 471 471.

Empfang und Fasten-Kurs bei „Na Mastè“

Am morgigen Samstag, den 16. Januar, lädt die Naturheil- und Kosmetikpraxis „Na Mastè“ von Edith Nawrath-Brucker zu einem kleinen Neujahrsempfang an die Hauptstraße 63. Die neugestaltete Praxis kann dann von 15 bis 18 Uhr besichtigt werden – zudem gibt es neben kleinen Snacks und Getränken auch 10 Prozent Rabatt auf verschiedene Gesichts- und Körperpflegeprodukte. Wer vorbeischauchen möchte, sollte sich vorab kurz unter der Telefonnummer 0171-26 35 023 anmelden. Übrigens: Bei „Na Mastè“ startet zum neuen Jahr ein weiterer Fasten-Kurs und ein Programm, bei dem man innerhalb von nur elf Wochen dauerhaft zum Wunschgewicht kommen kann.

Von Stoffwechselkur bis Allergiebehandlung

Ob Allergiebehandlung, Schwangerenbetreuung, Eigenbluttherapie, komplementäre Onkologie, Hyaluron-Faltenunterspritzung, Akupunktur, Stoffwechselkur zur Gewichtsregulation, Iridologie oder Hilfe bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten – das Angebot der Naturheilpraxis von Ulrike Inci am Wilhelmring ist umfangreich. Weitere Informationen zu den einzelnen Verfahren bekommt man im Internet unter www.heilpraktikerin-wuppertal.de sowie unter Telefon 74 78 933.

Neue Karate-Kurse für Kinder und Erwachsene

Neue Karate-Kurse bietet der Verein Uni-Dojo Wuppertal ab sofort an. Der Einsteigerkurs für Erwachsene findet in der Fachakademie für Karate und Tai Ji an der Hahnerberger Straße 240 jeweils dienstags um 19 Uhr statt. Infos zu Karate für Kinder gibt es unter der Telefonnummer 59 58 52. Mittwochsabends ist zudem Tai Ji angesagt. Einen kompletten Überblick über das Angebot von Uni-Dojo gibt es online unter www.karate-wuppertal.de.

„MoveAttack“ gegen Weihnachtsspeck

„Weg mit dem Weihnachtsspeck“, so lautet das Motto im Cronenberger Bewegungszentrum „MoveAttack“ in diesen Tagen. Bei Ü55-Zumba, Ü60-Rückenfit, Zumba-Fitness, Power-Pilates sowie Rückenfit für Männer oder Rückenfit, Pilates und Yoga kann man zum Start ins neue Jahr an der Hauptstraße 88 ein paar überflüssige Pfunde loswerden. Wer eine 12er-Karte von „MoveAttack“ erwirbt, kann zwölf Wochen lang fast täglich alle Kurse zum Fettabbau und zur Körperstraffung besuchen. Der Beitrag von Pilates-, Yoga- und Rückenfit-Kursen wird übrigens bis zu 100 Prozent von den Krankenkassen übernommen. Weitere Infos zum Angebot von „MoveAttack“ gibt es online unter der Adresse www.moveattack-wuppertal.de und

Nordic Walking über die Trasse

Cronenberg. Im neuen Jahr bieten die NaturFreunde Cronenberg eine neue Nordic-Walking-Gruppe an. Diese zieht jeden Montag ab 9 Uhr vom Cronenberger Bahnhof aus über die Sambatrasse. Weitere Informationen gibt es bei Mieke Paulsen unter Telefon 43 19 23.

Abnehmen Vorsätze umsetzen

Zahlreiche Interessenten kamen kürzlich zum Tag der offenen Tür im „easylife“-Therapiezentrum an der Friedrich-Ebert-Straße 153.

Wuppertal. Übergewicht zu reduzieren, sein Wunschgewicht zu erlangen oder einfach den Stoffwechsel wieder in Schwung bringen und sich dabei gesund und schmackhaft zu ernähren, ist einer der am häufigsten genannten Vorsätze in diesen Tagen. Wie das funktionieren kann, ohne lästiges Kalorienzählen, ohne Hormone und ohne Chemie, wissen Nina Baums, Inhaberin des „easylife“-Therapiezentrums Wuppertal und ihr Team aus Ernährungsberatern.

„Wohl jeder, der mit Übergewicht kämpft, hat eine Leidensstrecke hinter sich. ‚easylife‘ zeigt Ihnen einen Ausweg aus dieser Sackgasse“, erklärt Baums: „Abnehmen ist immer so ein Thema. Jeder Übergewichtige hat es ja schon einmal probiert. Manchen gelingt es, bei anderen klappt es ab und zu, aber bei etlichen funktioniert es gar nicht. Wer dann schon vieles hinter sich hat, wird misstrauisch.“

Und genau hier setzte der Tag-der-offenen-Tür an. Zahlreiche Interessenten folgten der Einladung und konnten sich vorbehaltlos bei „easylife“ in Wuppertal informieren, wie eine erfolgreiche Abnahme nach dem easylife-Konzept möglich ist. Völlig unverbindlich erhielt jeder Besucher eine kostenlose Körperfettanalyse, eine Berechnung des Body-Mass-Index (BMI) und eine Stoffwechselformel, um einen aktuellen Ist-Zustand zu ermitteln. Die so gewonnenen Daten waren gleichzeitig die Grundlage zu einem persönlichen und ebenfalls kostenlosen Info-Gespräch.

Bei leckeren Kostproben nach „easylife“-Rezepten und einem Glas „easy-secco“, konnte man sich mit verschiedenen Teilnehmern austauschen, die durch „easylife“ schon erfolgreich abgenommen und ihr Wunschgewicht



seither gehalten haben. So konnte sich jeder davon überzeugen – Abnehmen mit easylife schmeckt und funktioniert, wenn man die „easylife“-Vorgaben beherzigt.

Zusammenfassend kann man sagen: Das Geheimnis der erfolgreichen Gewichtsreduktion mit „easylife“ steckt in einem individuellen Ernährungsprogramm. Das Betreuungskonzept von „easylife“ beginnt für jeden mit einer individuellen Beratung – natürlich kostenlos – im Therapiezentrum in der Friedrich-Ebert-Straße 153.

Zu Beginn wird ergründet, welche Aspekte das Übergewicht ausgelöst haben. „Zu den Hauptursachen zählen hormonelle Störungen, Medikamente wie Kortison oder Raucherentwöhnung. Auch falsche Essgewohnheiten oder Veranlagungen können häufig Übergewicht verursachen“, erklärt Nina Baums. Erfahrungsgemäß ist die Wurzel des Übels aber in Stoffwechselstörungen zu suchen.

„Der Ansatz der ‚easylife‘-Therapie liegt unter anderem in der Anregung und im Aufbau des Stoffwechsels“, verrät Nina Baums. „Und dann nehmen die Patienten plötzlich wieder ab und können ihr

Gewicht halten.“ Egal welche Diätprogramme vorher bereits durchgezogen wurden. „Denn nur weniger zu essen, ist der falsche Weg“, klärt die „easylife“-Therapiezentrum-Inhaberin über die verschiedensten Abnehmmythen auf.

Stattdessen soll gegessen werden, was der Körper braucht. Die Auswahl gesunder Lebensmittel wird dabei wie gewohnt im üblichen Supermarkt gekauft. Also keine Ersatznahrung oder Fertigessen. Lästiges Kalorienzählen fällt genauso weg wie mörderische Sportprogramme oder gar Fettabsaugen. „easylife“ hilft bei der Gestaltung ausgewogener, fettreduzierter und vollwertiger Mahlzeiten.

Selbst wer viel unterwegs ist oder im Restaurant speist, kann effektiv abnehmen – „easylife“ hat auch hierfür einen erprobten Plan parat. Selbstverständlich sind bei jeder Therapie ein Arzt, medizinisches Personal und speziell ausgebildete Beraterinnen immer dabei.

Das „easylife“-Therapiezentrum in Wuppertal ist an der Friedrich-Ebert-Straße 153 unter 24 46 50 10 zu erreichen. Infos gibt es auch online unter www.easylife-wuppertal.de.

Mit den Angeboten des GDT Ziele erreichen

Das neue Jahr ist wenige Tage alt und viele Vorsätze sind fast schon wieder vergessen. Laut einer Studie ist einer der beliebtesten Vorsätze: „Nächstes Jahr treibe ich endlich mehr Sport“.

„Wir wollen mit unseren Kursen und Vereinsangeboten helfen, diesen Vorsatz in 2016 umzusetzen und haben bestimmt die richtigen Angebote“ so Marc Schiller, 1. Vorsitzender des Goldenberger Turnverein 1892 e.V. (GTV).

„In unseren Angeboten bieten wir für Jeden etwas. Für Jung und Älter, für Damen und Herren“ ergänzt Adolf Kappenstein, als 2. Vorsitzender für das Sportprogramm verantwortlich.

Zu den aktuellen Rennern haben sich die beiden „Power“-Angebote Power-Aerobic von Michaela Grotte und Jumping-Fitness entwickelt. In beiden Kursen sind nur noch wenige Plätze frei. Auch im von Gisela Hartmann geleiteten Angebot „Joyrobic“ sind einzelne Plätze frei. „Bei Joyrobic handelt es sich um eine Mischung aus musikalischer Mobilisationsphase, einem Ganzkörpertraining – bestehend aus Kraftausdauertraining mit

Elementen aus der Wirbelsäulengymnastik, Bauch-Beine-Po, Yoga, Pilates und Functional Fitness“ erklärt Hartmann ihr Programm.

Auf die Damen jeden Alters warten verschiedene Angebote über die Woche verteilt. Für die Herren gibt es dienstags zwei Angebote des Faustballspiels, wobei auch hier großer Wert auf die vorherige Aufwärmphase und Fitness gelegt wird. Donnerstags bietet Martin Ullrich sportliche Übungen mit anschließendem Ballspiel für Herren in seiner Gruppe „Männerfitness Ü40“ an.

„Dies ist aber nur ein kleiner Auszug aus unserem Sportangebot. Daneben bieten wir Eltern-Kind-Turnen, verschiedene geförderte Gesundheitskurse und vieles mehr an“ schließt Schiller das Angebot ab.

Mehr zum Angebot findet man auf der Internetseite des Vereins unter www.goldenberger-tv.de, per Mail unter verein@goldenberger-tv.de oder unter Telefon 02191-929963 (Anrufbeantworter). Wie immer beim GTV gilt: einfach vorbeikommen, reinschnuppern und dann entscheiden!

Von Golf bis Aqua-Fitness

Wuppertal. Seit dieser Woche beginnen die neuen Kurse des Wuppertaler Stadtsporthauses. Derzeit sind in verschiedenen Kursen von Spielturnen über Aqua-Fitness, Zumba, Nordic Walking und Bodyforming noch Plätze frei. Ebenso werden Workshops unter anderem zu den Themen Massage, Dorn-Therapie, Qi Gong, Golf sowie Rafting angeboten.

Weitere Infos und Anmeldungen sind unter Telefon 45 60-55 und -56 möglich, das komplette Programm findet man im Internet unter www.sportangebote-wuppertal.de.

SPORT-PARK GROUP

FUNCTIONAL TRAINING. CYBER CYCLING. POWER PLATE.

JETZT: Die neuen Fitness-Highlights für unsere Mitglieder
im monatlichen Mitgliedsbeitrag ab 30,95 € enthalten!

enjoy the difference

WWW.SPORT-PARK.DE

AKTIVIERE DEINEN KÖRPER FÜHLBAR fit ins neue Jahr!

EFFEKTIVES GANZKÖRPERTRAINING IN NUR 20 MIN PRO WOCHE!

- zeitsparendes Ganzkörpertraining durch elektrische Impulse
- hilft bei Rückenschmerzen, Cellulite, Gelenkschmerzen u.v.m.
- fördert die Gewichts- bzw. Fettreduktion und den Muskelaufbau (40% effektiver als normales Krafttraining)
- löst Muskelverspannungen und Muskelverhärtungen

Neujahr Angebot 1: Im Januar Vertrag abschließen und 6 Wochen kostenlos trainieren*
*Nur gültig in Verbindung mit einem 0,12 oder 18 Monatsabo

Neujahr Angebot 2: 8 Wochen EMS Personaltraining für EUR 160,- (Statt 199,-)*
*Gültig bis 31.01.16

Tel.: 0202-870 57 237 • www.fuehlbarfit.de

Cronenberger-Sport.de
Der Ergebnisdienst für Cronenberg

Neue Grundkurse & Discofox-Kurse ab Ende Januar 2016!

Rabatt bei Anmeldung ab 2 Paaren: 5% pro Person

Rabatt bei Anmeldung ab 4 Paaren: 10% pro Person

ADTV Haus der Tänze
Hauptstr. 79
42349 Wuppertal
Tel.: 8 70 64 12
www.haus-der-tänze.de
info@haus-der-tänze.de

www.goldenberger-tv.de

DER GTV BIETET U.A. FOLGENDE SPORTANGEBOTE:

- Eltern- und Kind-Turnen
- Bewegungserziehung für Babys und Kleinkinder
- Fitness- und Wirbelsäulengymnastik
- Vereinsangebote für Seniorinnen und Senioren
- Aerobic
- Fit für den Alltag, „Pluspunkt Gesundheit“
- JUMPING-Fitness
- Parkour
- Junior-Parkour
- Psychomotorik für Kinder
- Denksport (Gedächtnistraining)
- Rücken-Fit und Cardio-Aktiv
- Männerfitness Ü40
- ZUMBA-Fitness

MEHR INFORMATIONEN:
Remscheider Straße 241
42855 Remscheid

Tel.: 0 21 91 - 92 99 63
verein@goldenberger-tv.de
WIR FREUEN UNS AUF SIE!



JETZT PACK ICH'S! 4 WOCHEN TESTEN ZUM HALBEN PREIS*

GÜLTIG BIS ZUM 29.02.2016 FÜR DIE ERSTEN 30 NEUMITGLIEDER

TAG DER OFFENEN TÜR
Sa., 16.1.2016, 10-14 Uhr
Nur an diesem Tag 0 Euro fürs Starterpaket**

Mrs.Sporty Wuppertal
Hauptstr. 14
42349 Wuppertal
Tel.: 0202-2545375
www.mrssporty.com

WWW.MRSSPORTY.COM



MRS.SPRTY