

- Anzeige -

Fit in den Frühling

HealthCity veranstaltet fröhlichen Fitness-Wettkampf

Auch wenn ein Blick aus dem Fenster derzeit noch Zweifel aufkommen lässt – der Frühling kommt! Die Zeiten dicker Kleidung sind damit vorbei, aber was sich über den Winter an Pfunden auf die Hüften geschummelt hat, ist auch schlechter zu verstecken. Und von der Optik ganz abgesehen – wer möchte nicht mit einem leichteren Gefühl in die warme Jahreszeit gehen, sich einfach fitter und gesünder fühlen?

HealthCity sucht 16 Personen, die in zwei Gruppen über acht Wochen gegeneinander antreten möchten: Wer geht am fittesten in den Frühling? Frauen und Männer nehmen gemischt an den zweimaligen wöchentlichen Trainingseinheiten teil (und können darüber hinaus auch ganz unabhängig für sich selbst trainieren). Jede Woche werden die Probanden gewogen und bekommen ihr Körpergewicht gemessen, wobei die entsprechenden Prozente des Körpergewichts entscheiden, nicht die Kilos. Die Gruppe, die die meisten Prozente verloren hat, gewinnt. Die drei Erstplatzierten erhalten Mitgliedschaften geschenkt, die komplette Gewinnergruppe bekommt ein HealthCity-Startpaket mit Tasche, Handtuch und Tagesgutscheinen.

Die Registrierung erfolgt über Radio Siegen (per Website, Fragebogen oder Anruf), die Anmeldungen werden nach körperlichen Voreinschränkungen sortiert. Per Losverfahren werden schließlich 16 Kandidaten ausgewählt, die telefonisch und per Brief benachrichtigt werden.

Alle nicht ausgewählten Personen erhalten von Health City ein unverbindliches vergünstigtes Angebot. Die Teilnehmer sollten keine körperlichen Beschwerden

aufweisen (Bandscheibenvorfall o. Ä.), sie sollten untrainiert und mindestens 18 Jahre alt sein. Trainiert werden „Disziplinen“ wie Nordic Walking, Body Pump, Body Workout, Step oder Body Conditioning. Und das Ganze ist für die Teilnehmer natürlich kostenlos!

Unabhängig von dieser Aktion kann sich die Öffentlichkeit auch am Tag der offenen Tür am Samstag und Sonntag, 27. und 28. Februar, ein Bild vom Leistungsspektrum bei HealthCity machen. Auf die Besucher wartet unter anderem ein Sektempfang, Schnittchen, Kinderbetreuung und Kinderschminken (Samstag von 12.45 Uhr bis 16.45 Uhr, Sonntag von 10 bis 14 Uhr). Aber nicht nur Zuschauen ist angesagt – hier das Programm:

► Samstag:

- 13.00 Uhr Schnupperkurs Selbstverteidigung für Frauen (von Alpha Systems)
- 14.00 Uhr: Body Workout
- 15.00 Uhr: Rücken Fit

► Sonntag:

- 10.00 Uhr: Yoga
- 10.30 Uhr: Indoor Cycle
- 11.00 Uhr: Body Pump
- 14.30 Uhr: Bauch Intensiv

Neben einer Einführung über HealthCity-TV werden die Besucher an beiden Tagen auch nochmals über die Aktion „Fit in den Frühling“ in Kooperation mit Radio Siegen informiert.



Tag der offenen Tür:
Wir laden alle am Sa. und So., den 27./28.02., von 10-18 Uhr zu uns in den HealthCity Fitness Club ein.

DU WILLST ...

Lebensqualität, Ausdauer, Kraft, Entspannung, Unterhaltung und Spaß?

Dann warte nicht länger!

Dein HealthCity Fitness Club in Siegen bietet Dir Fitness, Kurse, Trainerstunden, Power Plates, Getränke, Sauna, Solarium, Kinderbetreuung und DVD-Verleih all inclusive und das in angenehmer und entspannter Atmosphäre.

Komm vorbei und lass Dich überzeugen.

HealthCity Fitness Siegen:
Hauptmarkt 1 · 57076 Siegen · Tel: 0271/3 17 93 90

www.healthcity.de

Familienabend im Turnverein

Daaden. Der Daadener Turnverein veranstaltet am Samstag, 6. März, um 20 Uhr seinen alljährlichen Familienabend. Zahlreichen Gruppen präsentieren ein buntes Programm mit Sport und Spaß. Danach findet laut Mitteilung eine Verlosung mit attraktiven Preisen statt. Im Anschluss kann nach Herzenslust getanzt werden. Für die musikalische Unterhaltung sorgt DJ Stocki. Einlass ist ab 19 Uhr.

Hilfe für junge Unternehmer

Altenkirchen. In Kooperation mit der Steuerberaterkammer RLP bietet die IHK-Geschäftsstelle Altenkirchen, Wiedstr. 9, kostenlose Informationsgespräche für Existenzgründer mit einem Steuerberater an. Diese werden am Donnerstag, 4. März, von 8 bis 12 Uhr fortgesetzt. Teilnehmen können Existenzgründer und Unternehmer, die sich vor kurzem selbstständig machen. Anmeldung ist erforderlich bei Doris Burmester, ☎ (0 26 81) 8 78 97-12, oder burmester@koblenz.ihk.de.

Versammlung der Schützen

Scheuerfeld. Am Samstag, 6. März, findet um 16 Uhr die Jahreshauptversammlung des Schützenvereins Scheuerfeld im Schützenhaus in der Muhlau statt. Alle Vereinsmitglieder sind laut Pressemitteilung herzlich eingeladen. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Kommt die Kirche vielleicht aus der Mode?

„Sinus-Studie“ sollen helfen, den Negativ-Trend zu stoppen und Möglichkeiten aufzuzeigen – auch im Bereich „Obere Sieg“

Birken-Honigsessen. Zu einem Informationsabend zur „Sinus-Studie“ am Dienstag, 9. März, um 19.30 Uhr im Pfarrheim St. Elisabeth in Birken-Honigsessen, laden in einer Kooperationsveranstaltung mit dem Bildungswerk Marienthal, die KAB, die KFD, die KÖB, der Familienkreis und die Schützen-

bruderschaft aus Birken-Honigsessen alle Interessierten. Die St. Elisabeth ist hierbei laut Pressemitteilung nur ein Beispiel im Pfarrverband. Die „Sinus-Studie“ umfasst in ihren Angaben den gesamten Seelsorgebereich „Obere Sieg“. Die Mitgliederzahlen in den kirchlichen Vereinen und Gruppen

und die Zahlen der Gottesdienstbesucher in den Kirchen zeigen eine Tendenz: Immer weniger Gottesdienstbesucher, weniger Mitglieder, weniger Bereitschaft zur kontinuierlichen Mitarbeit, aber auch immer weniger Akzeptanz und Ansehen. Als Erklärungsmodell wird oft die „Sinus-Studie“ angeführt.

Das ist eine von der Deutschen Bischofskonferenz in Auftrag gegebene Studie des Heidelberger sozialwissenschaftlichen Marktforschungsinstitut „Sinus“, das eingehend die „Religiösen und kirchlichen Orientierungen“ der Deutschen untersuchte. Sie macht deutlich, dass die katholische Kirche der-

zeit mit ihrer religiösen Botschaft nur noch eine Minderheit der deutschen Bevölkerung erreicht. Die Sinus-Studie ist als eine Art Seelhilfe, Analyse, zu verstehen. Es geht darum, die verschiedenen Lebenswirklichkeiten der Menschen von heute deutlich zu machen. Der Referent des Abends, Dr. Bernhard

Wunder, Abteilung Gemeindepastoral des Erzbistums Köln, wird die Studie vorstellen und anhand der erhobenen Daten aus dem Seelsorgebereich „Obere Sieg“ Einblicke in die Lebenswirklichkeiten der Menschen in den Gemeinden geben sowie Perspektiven für die Zukunft eröffnen.

REWE

Wegen Umbau muss alles raus!

10 % Rabatt

Außer auf Tabakwaren und Zeitschriften!!!

Theis GmbH & Co. KG

Unsere Öffnungszeiten:
Donnerstag und Freitag
7.00 – 20.00 Uhr

Wo? Nahkauf
57258 Freudenberg
Bahnhofstraße 72



Von Donnerstag, den 25. 2. bis Samstag, den 27. 2. 2010

Danke sagt der Rewe-Markt Theis mit Team für das Vertrauen, das Sie uns in den langen Jahren entgegengebracht haben.