



## **Fit durch den Winter!**

**»Zu viel Kalorien und zu wenig Bewegung« - so lässt sich für viele von uns, leicht überspitzt, der Winter mit seinen Weihnachtsmarktbesuchen, Adventsfeiern und Feiertagen zusammenfassen.**

Es ist natürlich auch eine unfaire Konstellation: Draußen das schlechte Wetter und drinnen die kulinarischen Versuchungen - von der Nougatkugel am Baum bis zum fetten Braten auf dem Tisch. Dazu ein leckerer Roter, der Digestif und noch ein kleiner Nachschlag beim Nachtisch. Und der adventliche Spaziergang danach wird schnell zum Riesenslalom um oder durch die Weihnachts- und Wintermärkte. Nicht jeder bleibt da konsequent und erinnert sich an die guten Vorsätze, die er vor 11 Monaten beim Blick auf die Waage gefasst hat.

### **Sauna am Lenneberg**

Gönnen Sie Ihrem Körper doch einfach einmal Entspannung oder Belebung und Vitalität. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch kompetente Behandlungen mit therapeutischem Tiefgang und gesundheitlichem Nutzen. Besuchen Sie die Gesundheitssauna am Lenneberg und wählen Sie unter den vielfältigen Angeboten Ihre optimale Anwendung aus. Oder entdecken Sie Neues, das Ihnen guttut!

Nicht nur im Winter wächst bei vielen Menschen das Bedürfnis nach Stärkung des Immunsystems. Dann ist es Zeit, eine der zahlreichen Anwendungen zu probieren. Das Team der Gesundheitssauna bietet Ihnen (nach vorheriger Terminabsprache) kompetente Behandlungen mit therapeutischem Tiefgang und gesundheitlichem Nutzen. Ob klassisch oder Wellness – ihr Körper wird Ihnen für jede Anwendung dankbar sein.

Sie möchten ein Stück Erholung verschenken? Gerne stellt man Ihnen einen Gutschein über eine bestimmte Anwendung aus. Lassen Sie sich von einem erfahrenen Team beraten, welche Massage am besten zu Ihnen, Ihrem Freund oder Ihrer Freundin passt. Der Gutschein kann direkt vor Ort ausgestellt oder Ihnen per Post zugeschickt werden.

**Mehr Informationen:** [www.gesundheitssauna.com](http://www.gesundheitssauna.com)

## **Kieser Training**

Ein gezieltes und kontrolliertes Krafttraining kann in vielen Fällen dazu beitragen, Schmerzen zu lindern, Leistungsfähigkeit zu steigern und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Bei der internationalen Studio-Kette Kieser Training stehen Ihnen ab dem ersten Training qualifizierte Instrukturen zur Seite und erstellen ein maßgeschneidertes Programm für Sie. In einer Trainingsberatung bespricht man mit Ihnen Ihre gesundheitliche Konstitution. Liegen Beschwerden vor, werden diese natürlich in Ihrem Programm berücksichtigt. Um den Trainingserfolg sicherzustellen, werden Sie regelmäßig beim Training begleitet.

Ein weiteres Plus »beim Kiesern« ist die ruhige Trainingsatmosphäre. Dem Team ist es wichtig, dass Sie sich voll und ganz auf Ihr Training konzentrieren können. Daher gibt es nichts, was Sie ablenken könnte: Laute Musik, Spiegel, Saftbar oder TV-Geräte suchen Sie hier vergebens. Das Mainzer Studio hat 365 Tage im Jahr geöffnet und liegt ganz zentral in der Großen Bleiche.

**Mehr Informationen:** [www.kieser-training.de/studios/mainz](http://www.kieser-training.de/studios/mainz)

| MDL

[Impfen: Nur Kinderkram?](#)