



Zumba, Entspannungskursen (Yoga, Pilates), Diätbetreuung und dem für ein Fitness-Studio anspruchsvollen Wellnessbereich mit beheizten Schwimmbad, türkischem Dampfbad, Bio-Sauna und finnischer Aufguss-Sauna.

Wer das Herbstfest nicht mehr abwarten möchte, kann sich natürlich jederzeit auch direkt an die SPORTOASE wenden:

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9 bis 23 Uhr
Sa, So: 11 bis 19 Uhr



Niederstraße 62-64
47829 Krefeld
Fon: 02151-42423
Fax: 02151-43437
info@sportoase-uerdingen.de

Fitness, Action und Spaß!

Die Sport-Oase auf dem Uerdinger Herbstfest am 29. September!

Lernen Sie uns kennen! An unserem Stand erwarten sie viele Angebote, Überraschungen und Attraktionen! Mit allen Informationen rund um unser Fitness- und Wellness-Angebot und mit leckeren Eiweiß-Shakes zum Probieren.

Kommen Sie auf Touren!

Beim kostenlosen Spinning auf unseren Fitness-Rädern – natürlich unter fachlicher Anleitung!

Sport Oase on Stage

Besuchen Sie unsere Vorführungen auf der Bühne mit Elementen aus Zumba, Pole-Dance und der Rückenschule. Mitmachen erwünscht!

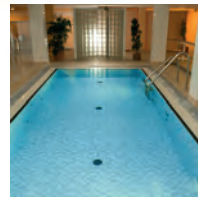
Pole-Dance zum Schnuppern!

Im Anschluss an die Bühnen-Vorführungen erwartet Sie in unserem Studio ein besonderes Extra: Pole-Dance-Workshop! Ein intensives Fitness- und Dance-Training für jeden!

Probieren Sie es mit unserer erfahrenen Trainerin Britt doch einfach einmal aus!

Mehr Infos!

Unsere neue Website für Pole-Dance in der Sport-Oase ist ab sofort online! www.krefeld-poledance.de



SPORTOASE
Fitness, Wellness und neuste Trends

Sport Oase, Niederstraße 62-64, 47829 Krefeld-Uerdingen
Fon: 02151-42423, Fax: 43437, info@sportoase-uerdingen.de

Öffnungszeiten: Mo – Fr: 9 – 23 Uhr; Sa, So: 11 – 19 Uhr

Poledance – Was ist das?

Poledance (engl. für Stangentanz) wird auch Polefitness genannt und ist eine Tanz- und Sportform, die nicht zu verwechseln ist mit Table-Dance oder Striptease. Vielmehr ist es ein intensives Fitness- und Dance-Training, bei dem mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden. Poledance ist eine Kombination aus Tanz und Akrobatik an der Stange, macht sehr viel Spaß und ist abwechslungsreich. Die Übungen an der Stange straffen und formen den ganzen Körper auf einzigartige Weise. Es ist für jedermann/frau schnell erlernbar und zeigt sehr schnell Trainingserfolge.

In der Sport-Oase wird nach dem Pole-Fitness-Prinzip unterrichtet, das bedeutet der tänzerische Aspekt gehört dazu, steht aber nicht im Vordergrund. Tänzerische oder akrobatische Vorkenntnisse sind nicht nötig, da alles schrittweise erlernt und stufenweise aufgebaut wird.

Trainerin Britt Schröder ist selbst der beste Beweis, dass man es in dieser Sportart weit bringen kann, auch ohne bereits ein Spitzentänzer oder Athlet zu sein. Nicht gerade als Sportskanone bekannt, kam sie über das Standard-Latein-Tanzen zum Poledance. Nach einigen Jahren des regelmäßigen Trainings legte sie ihre Prüfung zum Polefitness-Basic-Instructor ab.

In der Sport-Oase gibt Britt Schröder zweimal pro Woche Unterricht und bietet einmal pro Monat ein Workshop-Wochenende an.

Nähere Infos gibt es direkt in der Sport-Oase oder besuchen Sie unsere neue Poledance-Website www.krefeld-poledance.de

SPORTOASE für den guten Zweck

Mit einer Verlosung bei der „Oeding Open“ sorgte das Team von der SPORTOASE in Uerdingen, Niederstraße 62 – 64, für Freude beim Verein „Sonne, Mond und Sterne e.V.“. Der Erlös von runden 70 Euro kommt dieser Organisation zugute, die schwerkranken Menschen jeden

Alters einen Wunsch in ihrer letzten Lebensphase erfüllt. Ein wichtiges Anliegen, wie die beiden Inhaberinnen der SPORTOASE Katja Heroldt-Sugg und Angela Kox meinen und gaben deshalb von Herzen gern ihre Spende an Meta Metz, die Vorsitzende des Vereins ist.

Auch in anderen Bereichen engagiert sich das Uerdinger Fitness-Studio immer wieder für den guten Zweck. So wird das Nordic-Walking-Team der SPORTOASE beim 3. Krefelder Hospizlauf am 8. September teilnehmen. Die Einnahmen hieraus gehen direkt an das Krefelder Hospiz.



Ferienwohnung in Bad Neuenahr,

70 qm, 2 Schlafzimmer, WZ, K, D, B – ab 50,- Euro pro Tag.
Tel. 02151/561704, Mobil 0177/3679737,
www.ferienwohnung-bad-neuenahr.com



Schokolade – Glück für die Haut

Schokolade macht glücklich, wenn man sie isst!
Doch nicht nur das: Die Inhaltsstoffe der Kakaobohne enthalten auch Substanzen mit positiven Effekten für die Haut bei äußerlicher Anwendung und fördern die Produktion z.B. von Kollagen.

Genießen Sie ein Glücksmoment der besonderen Art mit dem **Schönheitsprogramm „Au chocolat“**
Komplette Gesichtsbildung – als Extra dazu feuchtigkeitsspendende Schokoladenmaske und eine Pflegepackung mit Kokos-Mandel-Öl, Traubenkern-Gel oder Ginseng-Aloe-Gel.
Unser September-Angebot nur 35,- Euro
(Angebotspreis gültig bis 30. September 2013)

Urlaubszeit!
Wir machen Ferien vom 12. bis einschließlich 20. September 2013!

