

Reisevorträge

Wenn einer eine Reise tut, dann soll er's uns erzählen. Interessante Reiseberichte stehen vor allem in den Wintermonaten auf der Tagesordnung und wecken das Fernweh.

**ab November 2024,
Termine lt. Aushang**



Du hast Fragen, Anregungen, Wünsche? Melde dich einfach bei uns, wir freuen uns auf dich!



VERANSTALTUNGSKALENDER HERBST 2024



Sonnenwendfeier mit Weihnachtsfeier

Zu Corona-Zeiten war es eine Notlösung, inzwischen ist es zur schönen Tradition geworden, die Wintersonnenwende mit einem Lagerfeuer, Glühwein, Bratwürsten und Musik zu feiern.



Termin: Freitag, 20. Dezember, ab 18 Uhr

Infos und Anmeldung
unter 03686 300118
oder hier:



MAXX Fitness & Gesundheit
Coburger Straße 124
98673 Eisfeld
Tel. 03686 300118
www.maxx-eisfeld.de

Liebes Mitglied, lieber Gast!

Wir möchten dir außer Training und Entspannung noch etwas mehr bieten.

Deshalb laden wir dich zu unseren Seminaren, Vorträgen, Outdoor-Events und anderen Veranstaltungen herzlich ein und versprechen dir sowohl interessante Themen und Wissenswertes als auch ereignisreiche und gemütliche Stunden mit netten Leuten.

Bitte melde dich zu unseren Veranstaltungen telefonisch, über unsere Website oder persönlich an. **Gäste sind herzlich willkommen!**

Carmen Krabe

Carmen und das ganze MAXX-Team



Immer aktuell informiert bist du hier:

- auf www.maxx-eisfeld.de/news
- mit unserem Newsletter, Anmeldung hier:



- auf Facebook/MAXX Fitness & Gesundheit
- auf Instagram/#maxxfitnessundgesundheit



Bewegung oder Training?

In unseren monatlichen Seminaren nicht nur für neue Mitglieder gibt es wertvolle Informationen rund ums Training: Warum reicht es nicht, sich zu bewegen? Wie, wie oft und wie lange ist Training sinnvoll? Ein Muss für alle "Neuen", aber auch für jeden "alten Hasen" und für alle, die sich (nicht nur) mehr bewegen wollen.

immer montags
um 19 Uhr

Nächste Termine:
16. September,
21. Oktober,
25. November



Abnehmen mit vollen Tellern

Wir setzen mit unserem individuellen Ernährungsplan by figurscout auf langfristige Erfolge statt kurzfristige Effekte. Wir zeigen dir, wie du richtige Ernährung und gesunde Bewegung verbindest und lernst, im Alltag dauerhaft alles unter einen Hut zu bekommen. Das Programm wird von allen gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 100 % bezuschusst.



immer montags
um 19 Uhr

Termine:
9. September,
4. November

Darm in Balance

Wusstest du schon, dass dein Darm fast dein gesamtes Immunsystem beinhaltet und z. B. auch deine Stimmung und dein Gewicht entscheidend beeinflusst? Was du für dieses wichtige Organ tun kannst, erfährst du in diesem Seminar.



Termin:
Montag,
7. Oktober,
um 19 Uhr



Starker Rücken & gesunde Gelenke



Jeder fünfte leidet unter Rückenbeschwerden. Aber wie beeinflusst neben Kräftigung und Entspannung z. B. auch die Ernährung Rücken- und Gelenkschmerzen?

Termin: Montag,
23. September, um 19 Uhr

Fitter Körper – fitter Kopf!?

Ist es wirklich so wie in dem Sprichwort, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohnt? Welche Wechselwirkungen bestehen zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit? Ist Körperkraft Voraussetzung für mentale Stärke? Und wie kann man sich dauerhaft motivieren?

Termin:
Montag,
14. Oktober,
um 19 Uhr

