

## Neu im Oktopus

Effektive Gesundheitskurse an Land und  
Eins zu eins betreutes EMS Training

# Großer Eröffnungstag

am Samstag den 17.03.2018 ab 10.00 Uhr



Kostenlose Schnupperkurse  
und tolle Gewinne!

## Kursprogramm

### Vormittag

- 10:00 Uhr „Qigong“ mit Sarah Gawlok (30 Min.)
- 10:30 Uhr „Stretch & Relax“ mit Sarah Gawlok (30 Min.)
- 11:00 Uhr „Rückenfit“ mit Julia Nickel (30 Min.)
- 11:30 Uhr „Bauch intensiv“ mit Julia Nickel (30 Min.)

### Mittags

- 13:00 Uhr „Qigong“ mit Sarah Gawlok (30 Min.)
- 13:30 Uhr „Stretch & Relax“ mit Sarah Gawlok (30 Min.)
- 14:00 Uhr „Rückenfit“ mit Julia Nickel (30 Min.)
- 14:30 Uhr „Bauch intensiv“ mit Julia Nickel (30 Min.)

Ohne Anmeldung, begrenzte Teilnehmerzahlen.

...Im Fitnessbereich steht Ihnen Sarah Krieger mit Rat und Tat rund um das Thema EMS zur Verfügung.



*Wir freuen uns auf Sie!*

Oktopus Gesundheits- und Erlebnispark, Zeithstr. 110, 53721 Siegburg  
Tel.: 02241-96997-12, Mail: fitness@oktopus-siegburg.de