

FITNESS NEWS DEZEMBER

 www.inmotion-juelich.de



DER INMOTION ADVENTSKALENDER

Traditionell wie in jedem Jahr, **startet pünktlich zum 01. Dezember unser Adventskalender.** Jeden Tag verlosen wir unter allen Trainierenden **ein Tagesgeschenk. Bis zum heiligen Abend.** Teilnehmen kannst Du ganz einfach: Fülle ein Los an der Theke aus und werf es nach Deinem Training in die Glücksbox. Diese wird nach Feierabend geleert und der Tagesgewinner gezogen. **Am nächsten Tag veröffentlichen wir den Gewinner auf Facebook.** Alle Gewinner können ihre Geschenke dann ab dem 2. Weihnachtstag abholen. - Viel Glück und eine schöne Adventszeit!



ÖFFNUNGSZEITEN AN DEN FEIERTAGEN:

HEILIG ABEND - 24.12.2017:	10.00 - 14.00 Uhr
1. WEIHNACHTSTAG - 25.12.2017:	GESCHLOSSEN
2. WEIHNACHTSTAG - 26.12.2017:	10.00 - 16.00 UHR
SILVESTER - 31.12.2017:	10.00 - 16.00 UHR
NEUJAHR - 01.01.2018:	GESCHLOSSEN



Kurs des Monats Dezember:

Workout Best Ager

In diesem Kurs verbesserst Du mit gezielten Übungen Deine Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. So bleibst Du fit und gesund bis ins hohe Alter.

Den Workout Best Ager kannst Du immer **mittwochs um 11.00 Uhr mit Jessika Schmitz** oder **freitags um 11.00 Uhr mit Angelina Esser** besuchen.

Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern für ein schönes, erfolgreiches und sportliches Jahr 2017 und wünschen Euch eine besinnliche Vorweihnachtszeit, ein frohes Weihnachtsfest mit Euren Lieben und eine rauschende Silvesternacht. Für das kommende Jahr wünschen wir Euch Freude, Gesundheit, und Erfolg in allen Lebenslagen.

Euer Team von inMotion.