

# Biber News Januar 2018

**-Achtung-Achtung-Achtung-**

**NEUER Kursplan**

gültig ab 01. Januar 2018

**Kursplan**



Saline 6, 06556 Artern  
Tel. 03466/30 24 50  
info@biber-gym-fitness.de

**Öffnungszeiten**

|             |               |
|-------------|---------------|
| Mo, Di, Do. | 08.00 – 22.00 |
| Mi, Fr.     | 08.00 – 21.00 |
| Sa.         | 14.00 – 18.00 |

| Montag                                 | Dienstag                             | Mittwoch                            | Donnerstag                          | Freitag                                 |
|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
|  | 08.15 – 9.00 Uhr<br>Stretch & Relax  |                                     |                                     |   |
| 09.00 – 10.00 Uhr<br>Flexx-Zirkel      | 09.00 – 10.00 Uhr<br>Zumba           | 09.30 – 10.00 Uhr<br>Stabi          |                                     | 08.30 – 09.30 Uhr<br>Flexx – Zirkel     |
| 10.30 – 11.20 Uhr<br>„Fitte-Mitte“     | 09.00 – 10.00 Uhr<br>Flexx-Zirkel    | 10.00 – 11.00 Uhr<br>Flexx-Zirkel   | 10.00 – 11.00 Uhr<br>Flexx – Zirkel | 09.30 – 10.20 Uhr<br>Entspannter Rücken |
| 11.20- 11.50 Uhr<br>Stabi              | 10.00 – 10.50 Uhr<br>Bauch Beine Po  | 10.30 – 11.20 Uhr<br>„Fit bis 100“  | 10.00 – 10.50 Uhr<br>Rücken-Pilates |   |
| 12.15 – 12.45 Uhr<br>Motivationszirkel | 17.00 – 18.00 Uhr<br>Flexx- Zirkel   |                                     | 11.00 – 12.00 Uhr<br>**Rehasport**  |   |
| 17.00 – 18.00 Uhr<br>Flexx-Zirkel      | 17.00 – 18.00 Uhr<br>**Rehasport**   | 17.00 – 18.00 Uhr<br>Flexx – Zirkel | 17.00 – 18.00 Uhr<br>Flexx – Zirkel |   |
|  |                                      | 17.30 – 18.30 Uhr<br>ZUMBA          |                                     |   |
| 19.30 – 20.30 Uhr<br>Body Pump         | 19.00 – 20.00 Uhr<br>ZUMBA           | 19.00 – 20.00 Uhr<br>Body Pump      | 19.10 – 20.00 Uhr<br>Fatbumer-Mix   |   |
|  | 20.00 – 20.50 Uhr<br>Indoor- Cycling |                                     |                                     |   |

Gültig ab 01.01.2018

\*\*Teilnahme nur mit gültiger Rehasverordnung

# Artern nimmt ab!

*...gesund und  
dauerhaft abnehmen!*

In 4 Wochen  
bis zu  
**10 kg** mit



**BIBER-GYM**  
*... weil es mir gut tut!*  
Saline 6, Artern  
[www.biber-gym-fitness.de](http://www.biber-gym-fitness.de)

Jetzt anmelden und **exklusiv dabei sein**  
beim **4 Wochen FETT WEG** Projekt  
Tel. (03466) 30 24 50

## Gemeinsam macht alles mehr Spaß!

So starten wir, Heike, Alexandra und Katja mit ausgewählten Teilnehmern  
das **4 Wochen FETT WEG** Projekt in einer **Gruppenchallenge!**

Unter unserem Motto...



**Heike Wittig**  
Gesundheits- und  
Ernährungsberaterin

*„Gemeinsam abnehmen.  
statt allein scheitern!“*

finden regelmäßig Motivationstreffen und  
Kontrolltermine statt und wir werden  
gemeinsam Trainingseinheiten absolvieren.  
Mit diesem Abnehmprogramm feierst Du  
**wöchentliche Erfolge** und findest  
Gleichgesinnte. Sichere Dir heute noch  
Deine Teilnahme, denn wir haben  
nur begrenzt Plätze zur Verfügung!

Ruf einfach an unter:

**Tel. (03466)30 24 50**



**Alexandra Wittig**  
Diplom-Fitness-Ökonom  
Fachübungsleiter für  
Rehabilitationssport



**Katja Voigt**  
Betreuerin  
Ernährungsberaterin

unverbindliche Info-Abende:

**Dienstag 9.1.18** um 20.30 Uhr | **Mittwoch 10.1.18** um 11.30 Uhr | **Freitag 12.1.18** um 18.00 Uhr

oder sichere Dir deinen persönlichen Info-Termin!

Wenn Ihr jemanden kennt der auf Dauer nicht nur Gewicht Reduzieren, sondern sich auch  
gesundheitlich Richtig was gutes tuen will,  
Dann laden wir euch gemeinsam zu unserem  
„Fett Weg Projekt“ ein.

Infos und Termine gibt's beim Team

## *Unser Eiweiß des Monats*

### **Müsli des Monats – schon probiert?**

#### *Last – Christmas-Gruss*

Leckere Spekulatius  
auf Vanille-Eiweiss  
mit Knuspermüsli



2,60 €

### **Shake des Monats – schon probiert?**

#### *Winterpraline*

Leckeres Schoko-Rum Eiweiss  
(Alkoholfrei) mit Schokodeko



2,30 €

## *Zitat des Monats*

„Ziele zu setzen ist der erste Schritt das unsichtbare in das sichtbare zu  
verwandeln.“ (Tony Robbins)

Einen schönen Januar wünscht das Team des Biber-  
Gym!