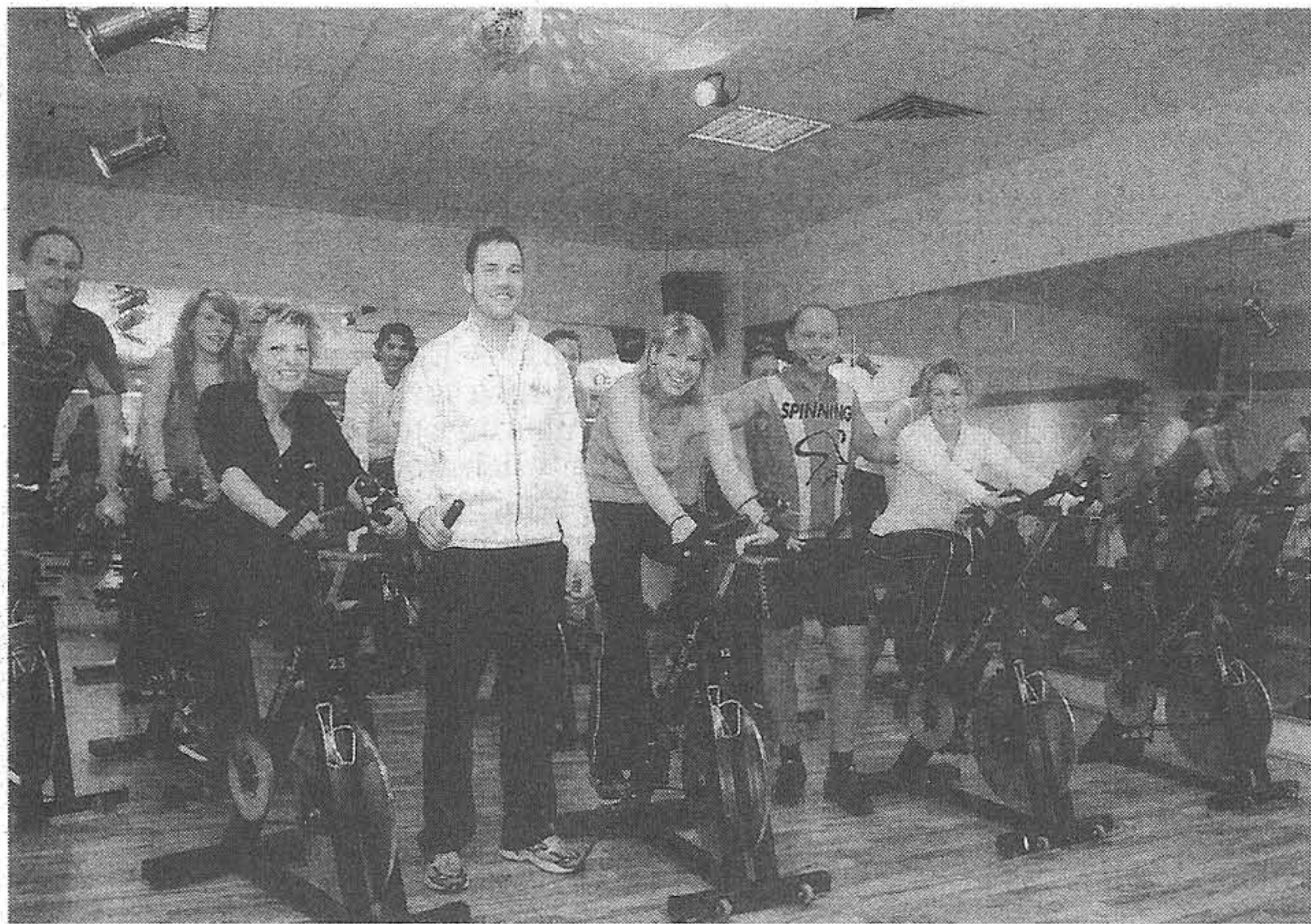


Body-Life

# Fit an allen 365 Tagen



(pr/rh). – Gesund und fit zu sein ist eine Frage richtiger Ernährung und Bewegung. Dies gilt nicht nur für 18-, sondern auch für 80-Jährige! Ob Sie nun zu den „Jungspunden“ oder den „alten Hasen“ gehören oder irgendwo im Alter dazwischen liegen: in puncto Bewegung bietet Ihnen das Body-Life-Studio in der Bergen-Enkheimer Friesstraße nahe dem Hessen-Center alles, was Sie zum fit werden und fit bleiben brauchen. Nikolai Skor, junger Chef des Body-Life und seine 40 netten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen Sie dabei in Kursen und Programmen. Sie können natürlich auch individuell die zahlreichen Geräte benutzen, dann anschließend in der hauseigenen Sauna entspannen oder auch mit Freunden noch ein Squash-Turnier hinlegen: Als eines der wenigen Multi-Studios verfügt Body-Life nämlich auch über Squash- und Badminton-Plätze.

Entspannung danach? Aber gerne! Im Wellness-Bereich auf der „Medi-Jet“-Wasserliege freuen Sie sich auf einen leckeren Cocktail an der Bar. Gesund und fruchtig

oder auch etwas geistiger; für jeden Geschmack ist etwas dabei. In nur 15 Minuten pro Tag können Sie zudem Ihre Rückenprobleme los werden, mit Spaß abnehmen oder im Cardio-Bereich gezielt und kontrolliert an Ihre Grenzen gehen. Bauch, Beine, Po und andere Problemzonen lassen sich unter freundlicher und kompetenter Anleitung in richtige „Hingucker“ verwandeln! Rückenschule, Fatburner, Power-Zirkel, Fit-Boxing: schnell werden dies keine Fremdworte mehr für Sie sein.

Beim Tag der offenen Tür am Samstag überzeugten sich Hunderte von der Vielfalt des Studios und der angenehmen Atmosphäre. Die Kalorien eines Glases Sekt waren dann schnell beim Indoor-Cycling wieder verwertet. Wer es nicht zum Event geschafft hat: das Studio ist täglich geöffnet. Immer ab 9 Uhr morgens, Montag bis Donnerstag bis 24 Uhr, Freitag und Sonntag bis 23 Uhr und Samstag bis 21 Uhr. Über die günstigen Preise können Sie sich auch telefonisch informieren unter (0 69) 42 63 63. Foto: Habermann