

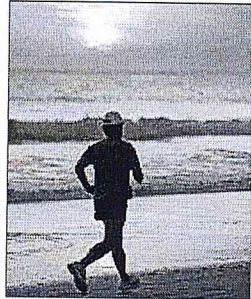
- ANZEIGE -

Für die Gesundheit

Das 6-Wochen Fitness-Special am Katharinen-Hospital

UNNA ■ Endlich ist es soweit! Für viele Menschen hat die schönste Zeit des Jahres begonnen. Endlich Sommer, Ferien und Urlaub. Und: Endlich Zeit, lang gehegte Pläne in die Tat umzusetzen! Ganz oben auf der Wunschliste: Endlich mal wieder etwas für die eigene Fitness und Gesundheit tun. Deshalb bietet das AKTIV Gesundheitszentrum am Katharinen-Hospital ein spezielles sechswöchiges Ferien- und Urlaubsprogramm. Einzigartig dabei: Sie können das Programm an einem Stück absolvieren, Sie können es aber auch zwischen- durch unterbrechen.

Für Teilnehmer mit einer geplanten oder bereits gebuchten Urlaubsreise bietet das Gesundheitszentrum die Möglichkeit, das Programm ohne Aufpreis für die Zeit der Reise zu unterbrechen. Das Trainingsprogramm kann also ganz individuell um eine Urlaubsreise herum geplant werden. Außerdem



Fit durch den Sommer? Das Aktiv Gesundheitszentrum hilft Ihnen dabei

bekommen Sie wertvolle Tipps, wie Sie auch im Urlaub mit wenig Aufwand viel Gutes für Ihre Gesundheit tun können.

Genauso individuell wie die zeitliche Gestaltung sind die Inhalte des Programms. Egal ob Sie körperliche Beschwerden wie Rückenprobleme bekämpfen möchten, etwas für Ihre Figur tun möchten, überflüssige Pfunde loswerden wollen oder

an Kursen wie Zumba, Bodystyling, Pilates oder Yoga teilnehmen möchten. Im Rahmen des Programms können Sie aus dem Vollen schöpfen und alle Leistungen des Gesundheitszentrums in Anspruch nehmen. Erfahrene und professionelle Diplom-Sportlehrer erstellen ein auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmtes Trainingskonzept. Selbstverständlich gehören das Relaxen in der Sauna, die Nutzung der Kinderbetreuung und das kostenlose Parken in der hauseigenen Tiefgarage ebenso zum Leistungsumfang des Programms.

Wegen der hohen zeitlichen und inhaltlichen Flexibilität eignet sich das Programm hervorragend für alle die das AKTIV einmal unverbindlich für sechs Wochen testen möchten. Die Teilnahme ist an keine Mitgliedschaft gebunden. Infos über das Programm unter ☎ 02303/239294 oder unter www.aktiv-unna.de

Gesundheit & Fitness
am Katharinen-Hospital Unna

FIT DURCH DEN SOMMER

6 Wochen Intensivtraining

Festpreis 96,- €

Anmeldung bis
spätestens 22.08.2011
(begrenzte Teilnehmerzahl)

- 6 Wochen Intensiv-Trainingsplan
- Relaxen in der Sauna
- Körperperfmessung
- individuelle Einführung
- inkl. Kinderbetreuung
- Neu! Mit Unterbrechungsmöglichkeit bei Urlaubsreise

www.aktiv-unna.de

Nordring 35 59423 Unna Anmeldung unter:
Tel.: 0 23 03 / 23 92 94

Kennenlernphase hat begonnen

Mehrgenerationenprojekt jetzt auch im Stadtteil Massen

UNNA ■ Im neuen Wohngebiet Falkenhain an der Bismarckstraße im Ortsteil Massen soll nun das dritte Mehrgenerationen-Wohnprojekt mit insgesamt 31 barrierefreien Wohnungen realisiert werden.

Baubeginn wird im Herbst 2011 und voraussichtliche Fertigstellung im Spätsommer 2012 sein. Die Wohnungen sind öffentlich gefördert. Somit ist ein Wohnberechtigungsschein erforderlich. Zurzeit sucht der

Verein Neue Wohnformen Unna e.V. besonders noch Familien mit Kindern, Paare mittleren Alters und männliche Singles. Neuinteressierte wird eine Schnupperphase bis zum Baubeginn angeboten. In dieser Zeit werden Arbeitstreffen und auf Wunsch auch Freizeitaktivitäten stattfinden. Der Einstieg in die Kennenlernphase erfolgte in der vergangenen Woche im Rahmen des Interessenten-Stammtisches im AWO-Treff-Mühlrad.

Reifen zerstochen

Massen: Polizei bittet um Hinweise

MASSEN ■ Im Bereich der Maseener Bahnhofstraße haben wieder Reifenstecher zugeschlagen und fünf Autoreifen beschädigt. Die Polizei geht davon aus, dass die Täter am Donnerstag

zwischen 12.30 und 13.15 Uhr zugeschlagen haben. Schon in der Vorwoche meldete die Polizei solche Fälle.

Hinweise nimmt die Polizei unter 023 03 / 921 51 20 oder 92 10 entgegen.

babywalz
welcome to the family

Großer Lagerverkauf
nur noch bis 28. August 2011!

Alles muss raus!

Viele Einzelteile bis zu

Wir räumen unser Lager!

Viele Restposten!

70%
reduziert*

Nur solange Vorrat reicht!

Turm-Arkaden
Töddinghauser Str. 139-141
59192 Bergkamen



Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 10-19 Uhr
Sa: 10-18 Uhr

*nur in teilnehmenden Fachgeschäften, nicht im Katalog/Onlineshop. Keine Kombination mit anderen Rabatten oder Gutscheinen möglich, kann nicht auf bereits getätigte Einkäufe oder Bestellungen gewährt werden. Nicht im Lagerverkauf angeboten wird bereits reduzierte Ware, Bugaboo, Emmaljunga, Euro-baby/bebé jou, TFK, Manduca, Bücher, Gutscheine, Jette Joop, vertbaudet. Gilt nicht für Neubestellungen!

babywalz.com

Das ganze Montagmagazin auch im Internet: www.montakt.de