



20 Jahre

Jubiläum des am längstem bestehenden Fitnessclubs im Altkreis Bautzen



**Event-Vortrag mit
Patric Heizmann**
Seite 2

**Das sagen unsere
Kunden**
Seite 3

**Programm für die
Festwoche**
Seite 7

**Sparen Sie!
Jubiläumsangebote zu den
Tagen der offenen Tür!**
Seite 8

Guttauer Landstraße 15a • Malschwitz • Tel. 03 59 32/ 30 828

www.prima-klima-kern.de

Editorial – Fit und Gesund

Gesundheit ist meist der vorrangigste Wunsch der Menschen. Regelmäßige Bewegung ist ein echter Wohlfühlfaktor. Das zeigen neben zahlreichen Studien die vielen Gespräche, die wir mit unseren Mitgliedern führen. Kaum ein Gefühl ist motivierender, als stolz darauf zu sein, etwas für sich selbst und den eigenen Körper getan zu haben, für körperliche und geistige Fitness und Gesundheit. Seit nunmehr 20 Jahren setzt

das Prima Klima Malschwitz Maßstäbe im gesundheitsorientierten Fitnessbereich. Auf insgesamt 1500 qm bieten wir Ihnen erstklassige Bedingungen etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun. **Ein kluger Mensch hat einmal gesagt: Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.** Noch schöner wäre es natürlich, beides miteinander zu kombinieren.

Starten auch Sie in ein aktiveres Leben – Jetzt! Sie sind herzlich eingeladen, sich Ihr eigenes Bild von unseren vielfältigen Möglichkeiten und Angeboten zu machen. **Besuchen Sie uns an den Tagen der offenen Tür am Sonntag und Montag (18. und 19.11.12)**

Wir freuen uns auf Sie!

Christian Kern



EVENTVORTRAG – Patric Heizmann

Montag, den 12.11.12 – 19 Uhr

Ich bin dann mal schlank!

Kopf oder Bauch? Es ist ein ewiges Duell. Eines, das ganz schön unterhaltsam sein kann, wenn **Bestseller-Autor** Patric Heizmann sich damit auseinandersetzt. In seinem aktuellen Buch „Ich mach mich mal dünn – Neues aus der Problemzone“

stürzt sich der Ernährungsentertainer mitten in den alltäglichen Wahnsinn um die Traumfigur. Ganz nach dem Motto: „Diäten sind nicht witzig, aber man kann prima darüber lachen.“ Patrics Ablehnung von Kalorienzählen und Hungern kennt man schon aus seiner Bestseller-Reihe „Ich bin dann mal schlank“. Mit den Ratgebern, Kochbüchern und der dazuge-

hörigen Bühnenshow erreichte er in den letzten Jahren über 250 000 Leser und Zuschauer. **Patric Heizmann hat nur ein Ziel als Ernährungsentertainer oder Erfolgsautor: Dass wir den Kampf gegen unsere Problemzonen gewinnen und mit unserem Schweinehund Frieden schließen können.** Lassen Sie sich diesen Vortrag nicht entgehen!



Volkskrankheit Rückenschmerzen

Die Gründe dafür liegen auf der Hand:

Muskel- und Haltungsschwächen durch Bewegungsmangel, Übergewicht, Fehlbelastungen und vermehrt Stress und Übersäuerung. Die Wirbelsäule erfüllt eine zentrale Aufgabe im Skelett, auf sie stützen sich Kopf, Schultern, Arme und Brustkorb und

sie überträgt deren Last auf Becken und Beine. Eine kräftige, stabilisierende Muskulatur und ausreichende Beweglichkeit sind die Voraussetzung dafür. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Rückenschmerzen sind Hinweise auf Funktionsstörungen, die ohne Beachtung zu dauerhaften Schäden führen können. Trainieren Sie Ihre Muskulatur!

Wählen Sie schonende Bewegungsabläufe. Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Ihr Dr. med. Carsten Pfeifer – Facharzt für Orthopädie

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie am Montag den 19.11.2012 um 19.00 Uhr im Vortrag im Prima Klima in Malschwitz.



Mitglied
seit 2002



Petra Gottlöber und Conny Kasper aus Bautzen

Wir trainieren im Prima Klima weil es unseren Lieblingskurs Bodypump nur in Malschwitz gibt und Fitness unter Freunden erst richtig Spaß macht.

Mitglied
seit 2004

Mitglied
seit 2004



Raik Schmidt aus Großdubrau

Ich habe 44 Kilo abgenommen, halte mein Gewicht seit Jahren und fühle mich fit und hier sehr gut aufgehoben.

Mitglied
seit 2002



Gerhard Müller aus Baruth

Mit 84 Jahren profitiere ich sehr vom wöchentlichen Muskeltraining. Für meine Lebensqualität war die Entscheidung fürs Training im Prima Klima mehr als richtig.

Mitglied
seit 2005



Edith Mieth aus Bautzen

Dank des gut betreuten Trainings im modernen Chipkartenzirkel konnte ich auch als 78jährige ohne Probleme mit der Prima Klima Wandergruppe den Fichtelberg besteigen.

Mitglied
seit 2010



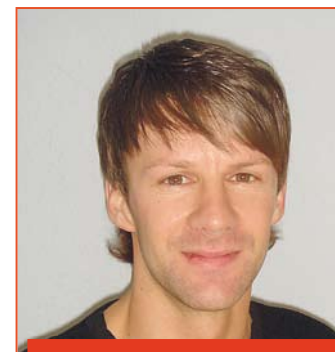
Tina Seidel aus München

Bei meinen Heimatbesuchen gehört ein Prima Klima Besuch oft dazu. Ein Studio mit diesen Angeboten findet man selbst in München nicht so einfach.



Andrea Biehle aus Weißenberg

Wir trainieren im Prima Klima weil „Hagelschäden“ an Po und Oberschenkel in jeder Lebenslage einfach nur unsexy aussehen.



Jens Schaumkessel aus Lauba

Die vielen modernen Möglichkeiten unter Anleitung helfen mir nach Knieverletzung wieder fit zu werden. Als Ballsportler spiele ich auch gern Squash und Tischtennis.

Mitglied
seit 2007



Gerald Lucas aus Bautzen

Ich hatte regelmäßig unangenehme Rückenschmerzen. Seit meinem Trainingsbeginn im Prima Klima bin ich beschwerdefrei. Das ist super!

Mitglied
seit 2012



Sabine Lerch aus Malschwitz

Ich habe in diesem Jahr 17 Kilo abgenommen und fühle mich einfach viel besser. Der ideale Ausgleich für meinen Job als Tagesmutter.

Mitglied
seit 2011



Gudrun und Hans-Jürgen Mitschke aus Bautzen

Wir haben zusammen im letzten Jahr 53 Kilo (35kg / 18 kg) abgenommen und fühlen uns viel fitter. Auch für die Gesundheit ein wichtiger Schritt.

Mitglied
seit 1997



Thomas Schulten aus Rietschen

30 km bis Malschwitz? Es lohnt immer. Wo sonst im Raum Niesky und Bautzen findet man einen solchen Club mit modernen Fitnessgeräten, Squash, Tischtennis und einer klasse Sauna?

Mitglied
seit 1996



Sabine Klapper aus Kubschütz

Das Training ist der perfekte Ausgleich zu meinem Job als Friseurin. Ich freue mich immer auf die Trainings- und Saunabesuche.



Die Revolution im Fitnessbereich - der Milon Zirkel ist ein einzigartiges chipkarten-gesteuertes Trainingssystem, durch das Sie Ihre Kraft- und Ausdauer in einem optimalen Verhältnis zueinander trainieren. Eine Figur wie vom Bildhauer durch nur 34 Minuten Training.



2 Wochen Zirkel-Training
statt 59,99 €
19,99 €



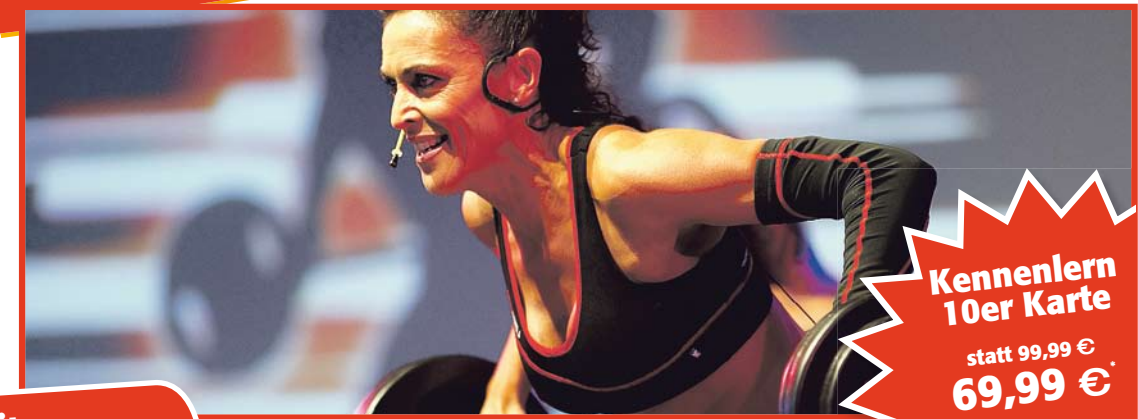
2 Wochen Cardiotraining
statt 49,99 €
19,99 €

Cardiosaal

Beschwingt die Treppen hoch, sich dynamisch und voller Energie fühlen – so möchten Sie durchs Leben gehen? Dann ist unser lichtdurchfluteter Cardiosaal mit großer Glaskuppel genau das Richtige. Premium Ausdauergeräte sorgen für effektives Training und Abwechslung.



Fordern Sie sich selbst heraus mit dem Original-Langhantel-Workout, das den ganzen Körper und alle Hauptmuskelgruppen in Form bringt, sowie die Kraftausdauer deutlich verbessert. Mit heißer Musik und einer mitreißenden Choreografie werden Sie durch eine Stunde voller Dynamik, Power und Fun geführt.



Kennenlern 10er Karte
statt 99,99 €
69,99 €

14.000 Clubs weltweit – Prima Klima ist der einzige Lizenzclub Ostsachsens.



Kennenlern 10er Karte
statt 99,99 €
59,99 €



BODYBALANCE® ist ein Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft. Kontrollierte Atmung, Konzentration und Bewegungen zu Musik ergeben ein ganzheitliches Workout, das Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt.

Squash

Dieser temporeiche Sport fordert eine gehörige Portion Ausdauer und Schnelligkeit, Schweißverlust inklusive. Wer Squash kennenlernt, kommt nicht mehr davon los. Fordern Sie doch mal Ihren Arbeitskollegen zum Duell heraus. Ein Spiel mit Knack-Po-Garantie.



Kennenlern 11er Karte
statt 75,00 €
49,99 €



Sind Sie bereit sich fit zu tanzen? Eintöniges Workout war gestern – mit Zumba wird effektives Trainieren zum Party-Spaß! Hier purzeln die Pfunde, das Selbstwertgefühl steigt und die gesamte Figur wird geformt und gestrafft. Sie fühlen sich einfach PRIMA!



10er Karte
statt 99,99 €
49,99 €



Kennenlern 10er Karte
statt 95,00 €
59,00 €

Sauna

Schöpfen Sie mehr Vitalität und Wohlbefinden in unserem Wohlfühlparadies. Entspannung pur bieten wir Ihnen in unserer Trocken- und Dampfsauna im mediterranen Ambiente. Im Saunagarten finden Sie die Ruhe, die Sie benötigen, um den Alltag hinter sich zu lassen.



Kennenlern 10er Karte
statt 99,99 €
59,99 €

Yoga

Entspannung und Sport, innere Ruhe und schweißtreibende Fitness. Das passt nicht zusammen? Yoga-Übungen straffen und kräftigen nicht nur den Körper, sondern beinhalten auch meditative Elemente, die zu Gelassenheit und Ausgeglichenheit führen.

* Alle 10er Karten und Angebote sind in der Festwoche erhältlich (12.-19.11.12). Alle 10er Karten müssen bis 31.03.13 aufgebraucht sein. Jedes Angebot ist einmal pro Person nutzbar.



Guttauer Landstraße 15a • Malschwitz • Tel. 03 59 32/ 30 828

www.prima-klima-kern.de



Guttauer Landstraße 15a • Malschwitz • Tel. 03 59 32/ 30 828

Angenehm anders als andere!

Abnehmen und Formen

Sie wollen endlich Ihre Wunschfigur nach zahllosen gescheiterten Versuchen? Dann lassen Sie sich vom Experten helfen. Wir begleiten Sie zum ersehnten dauerhaften Erfolg.

Sie erhalten erfolgreiche Konzepte zu Bewegung, Ernährung und Motivation. Lassen Sie die überflüssigen Pfunde hinter sich und fühlen Sie sich wohler in Ihrer Haut.

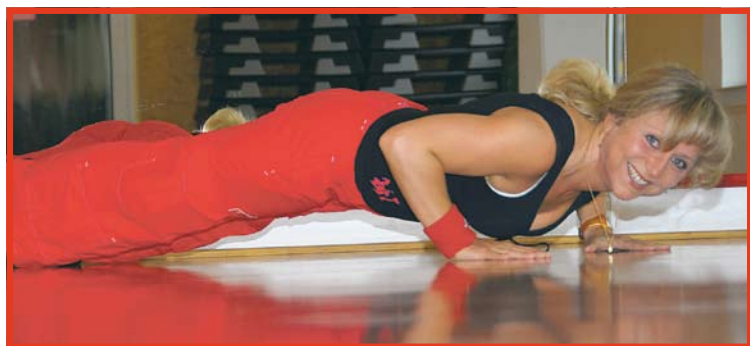


NEU! Massarium

**Träumen.
Entspannen.
Wohlfühlen.**

Tauchen Sie in eine harmonische Welt der Entspannung

ein und entfliehen Sie dem stressigen Alltag. Das Massarium bietet Ihnen die Kombination aus Massage und meditativer Ruhe. Ein unvergleichbares Erlebnis. Genießen Sie mit allen 5 Sinnen.



Fit für die Enkel

Jeder kennt das Sprichwort: „Wer rastet, der rostet“. Besonders im Alter trifft dies auf jeden Fall zu. Doch Bewegung und sportliche Betätigung leisten einen entscheidenden Beitrag zu

mehr Mobilität und Vitalität. Halten Sie sich und Ihren Körper durch zielgerichtetes Training mit unseren Experten fit, damit Sie auch im hohen Alter mit Ihren Enkeln mithalten.



Rückenschmerzen

Rückenschmerzen ADE! Bewegung und Kräftigung sind auf Dauer die beste Therapie und Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden. Ein trainierter Rücken kann auch plötzlichen

ungewohnten Belastungen, die sich im Alltag nicht immer vermeiden lassen, besser standhalten. Wappnen auch Sie sich für den Alltag – trainieren Sie Ihren Rücken gesund!



Mehr Energie

Fühlen Sie sich müde, schlapp und ausgepowert? Das Prima Klima ist perfekt geeignet um die Energiereserven durch Sport und Entspannung wieder aufzufüllen. Ob

durch Kurse, einen Saunabesuch oder gezieltes Gesundheitstraining, wir geben die Garantie für mehr Energie durch eine ausgeglichene Lebensweise und eine höhere Leistungsfähigkeit.



Unser Programm zur Festwoche

Samstag 10.11.12

19.00 Uhr 20 Jahre Mitgliederparty

Montag 12.11.12

19.00 Uhr Eventvortrag Patric Heizmann „Ich bin dann mal schlank - neues aus der Problemzone“ (Karten im Vorverkauf)

Dienstag 13.11.12

19.00 Uhr Vortrag Valentin Pistrujew
Der Rücken trägt die Last der Seele – wie Stress auf Körper und Seele wirkt

Mittwoch 14.11.12

19.00 Uhr Info-Abend – „Metabolic Balance – Dein individueller Ernährungsplan“

Donnerstag 15.11.12

19.00 Uhr Body Balance/Neueinsteiger,
„Das Yoga, Tai-Chi, Pilates Workout, das Sie beweglich und stark macht und Ihnen innere Ruhe und Erholung vom Alltag verschafft“

Freitag 16.11.12

19.00 Uhr Die beliebte Sauna-Nacht

Samstag 17.11.12

14.00 Uhr Squash Kreismeisterschaft für Damen und Herren

Sonntag 18.11.12

11.00-18.00 Uhr Tag der offenen Tür

15.00 Uhr ZUMBA – Einsteigerkurs

16.00 Uhr Yoga – Einsteigerkurs

Montag 19.11.12

11.00-20.00 Uhr
Tag der offenen Tür

19.00 Uhr Vortrag Dr. Carsten Pfeifer „Ursachen von Schmerzen im Halte- und Bewegungsapparat – Therapieansätze aus Sicht des Orthopäden und Sportmediziners“

Außerdem unter anderen mit vor Ort:

- Brille Fielmann, kostenloser Sehtest
- Eichenapotheke Großdubrau
Messung Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin
- Fuß und Schuh Bautzen, Gang- und Fußanalyse
- Reimo Kochwatsch,
Vorstellung „mobile Infrarot-Therme für zu Hause“
- DAK - Ihre Krankenkasse

–Anzeige–

metabolic balance

ganzheitliches Stoffwechselprogramm

... davon habe ich schon gehört!

Sie wollen...

Ihre Gewichtsprobleme lösen?
Ihre Gesundheit ganzheitlich fördern?
Ihre Energie und Vitalität steigern?
Möglichst fit und gesund bis ins hohe Alter sein?

Dann beginnen Sie mit dem Metabolic Balance Stoffwechselprogramm.

MB ist keine Hungerkur, sondern nutzt die Lebensmittel, die Ihre Medizin sind und ganz nebenbei purzeln die Pfunde. Die Natur bie-

tet wahre Fettkiller und Schlankmacher. Was und wie Ihre Mahlzeiten aussehen sollen, bestimmen IHRE Blutwerte.

Wenn Folgendes auf Sie zutrifft

- erhöhte Cholesterinwerte
- Diabetes
- Bluthochdruck
- bauchbetontes Übergewicht
- Allergien

und Sie sich zukünftig wohl und entspannt fühlen möchten, dann greifen Sie zum Hörer und rufen Sie mich an.



INFORMATION

Kerstin Kern - Medizinisch geprüfte Ernährungsberaterin

Teichweg 1, 02694 Malschwitz

Einen unverbindlichen Infotermin vereinbaren Sie unter
Tel.: 03 59 32/30 910
oder E-Mail: kern-coaching@online.de
www.metabolic-balance.de

Unsere Angebote an den Tagen der offenen Tür



**KOMMEN
SEHEN
STAUNEN**

Tage der offenen Tür

am Sonntag, den 18.11.12, 11–18 Uhr

am Montag, den 19.11.12, 11–20 Uhr

im Prima Klima Malschwitz

Angebot zum Tag der offenen Tür:

bei Anmeldung bis zu 200 € sparen!

oder Sonderangebote nutzen siehe Seite 4 und 5.