

SERVICE FÜHRER

Görlitz & Umgebung

Sport und Gesundheit

JETZT AUCH ONLINE!
www.szlink.de/ekfgoerlitz



...gemeinsam an Ihr Ziel.

Görlitzer Gesundheitszentrum
Inh. JENS KNOBLOCH Dipl. Sportlehrer & Sporttherapeut

3 in 1: Laufband/Stepper/ Ellipsentrainer

Probier die neuen Treadclimber aus!

Ihr Fitnessstudio im Zentrum von Görlitz
J.-Curie-Straße 3, Büro (0 35 81) 31 65 16
www.knobloch-training.de

Training
- Fitness- und Gesundheitstraining
- Herz-Kreislauf-Training
- Rückentraining
- Reha-, Physio-Anschluss-therapie
- Rehasport

Gesundheitskurse
- Wassergymnastik
- Rückenschule
- Yoga
- Pilates
- Wirbelsäulengymnastik
- und vieles mehr

Fitnesskurse
- Step Aerobic
- TaeBo
- Bauch-Beine-Po
- Pilates
- Kickboxen
- Zumba
- und vieles mehr

und mehr ...
- Getränke inklusive
- Tischtennis

Die schönsten Seiten der kalten Jahreszeit

Dank Wellnessmassagestudios ConBa wird der Herbst zur entspanntesten Zeit des Jahres



Seit Kurzem bietet das Wellnessmassagestudio ConBa in Balance auch eine Bali- sowie eine Bambus-Massage an. Foto: Stefan Schumann

Langsam, aber sicher färben sich die Blätter an den Bäumen und fallen Stück für Stück ab. Mit ihnen scheint auch das Wohlbefinden zu sinken. Melancholie erfasst viele Menschen. Sie werden ruhig und schwermütig. Doch niemand muss sich dem Herbstblues hingeben. Denn der Herbst hat auch viel Schönes zu bieten. Bleiben die Temperaturen im Keller, beginnt die Zeit der Wellnessmassagen. Wenn zarte Hände warmes Öl sanft auf der Haut verteilen und jede Verspannung lösen, ist das Wetter gemeinsam mit dem Alltagsstress schnell vergessen. Cornelia Urban und das ConBa in Balance-Team haben für die kalten Tage einige Massage-Tipps parat: „Für ein besonderes Wohlfühlerebnis sorgen die Kräuterstempel- und die Hot-Stone-Massage. Herrlich duftendes Aromaöl in Verbindung mit den Kräuterstempeln oder den peruanischen Basaltsteinen wärmen und entspannen.“

mehr Zeit einplanen. Eine Ganzkörpermassage dauert in der Regel 90 Minuten. Aber es lohnt sich auf jeden Fall: Bei der Rundumwohlfühl-Behandlung kann man wirklich abschalten und fühlt sich danach einfach gut erholt. Diesen kleinen Luxus sollte man sich ab und an gönnen.“

Auch die Bambus-Massage ist neu im Programm. Die jahrhundertalte Technik stammt aus dem pazifischen Raum. Dabei streichen im Wechsel einfühlsam massierende Hände und unterschiedlich starke Bambushölzer über die Haut. „Wir widmen uns hierbei auch den Körperseiten. Die Streich- und Klopfbewegungen fördern die Durchblutung. Das innere Gleichgewicht wird wieder hergestellt und die Gäste gehen gestärkt aus der Behandlung heraus.“

Fit und erholt

Kleiner Luxus für die innere Balance

Auch die Honigmassage regt die Durchblutung an. Dabei wird auf dem Rücken reiner Honig und auf dem Rest des Körpers hochwertiges Manukaöl einmassiert. Schon Kleopatra kannte das Schönheitsgeheimnis der Natur. Honig wärmt, pflegt und entschlackt. Giftstoffe, die sich im Körper angesammelt haben, werden gelöst. Zurück bleibt das Gefühl der Entspannung und eine samtweiche Haut.

Das Wellnessmassagestudio auf der Nonnenstraße hat darüber hinaus seit kurzem zwei neue Behandlungen im Angebot.

Die Bali-Massage holt das tropische Flair Indonesiens in unsere Breiten. Sie verbindet Elemente der klassischen Thai-Massage und des Ayurveda. Mithilfe sanfter, aber auch intensiver Massagetechniken werden die Muskeln gelockert und auch tiefstehende Verspannungen gelockert. „Die Massage ist auf Bali mehr als nur eine kurze Behandlung zwischendurch“, erklärt die Inhaberin des Wellnessmassagestudios. „Sie gehört zum Lebensgefühl. Darum sollten sich unsere Gäste etwas

Für ein gesundes und ausgeglichenes Leben darf auch Bewegung nicht fehlen. Aber der Alltagsstress und der innere Schweinehund können an der Motivation nagen. Personaltrainerin Cindy Taubmann sorgt dafür, dass den persönlichen Fitnesszielen nichts im Wege steht – sei es einfach nur ein Ausgleich zur Arbeit, ein gesundes Körpergefühl oder das eigene Wohlfühlgewicht. Mit einem individuellen Trainingsplan werden Kraft und Ausdauer gezielt verbessert. Vor allem dank der Übungen an der frischen Luft kehrt die Freude an der Bewegung zurück und das Erreichen der Ziele rückt so immer näher.

Bei dem Personal Training darf aber auch die Erholung nicht zu kurz kommen. Daher plant Cindy Taubmann ab November ein neues Programm für den Rücken mit einer Kombination aus Training und einer Massage. „Gerade bei Rückenproblemen ist es wichtig, immer die Balance zwischen Kräftigung und Muskelentspannung zu halten“, erklärt die Wellness- und Gesundheitstrainerin. „Eine halbe Stunde Rückentraining und eine halbe Stunde Massage sind daher optimal.“



Kleiner Tipp: Gutscheine für die Wellnessmassagen von ConBa in Balance sind perfekte Geschenke für Weihnachten, Geburtstage oder einfach einmal zwischendurch. Foto: dpa

JETZT!

Nicht irgendwann
Wir starten einen neuen Gewichtsabnahmekurs für Diabetiker, Herz- und Bluthochdruckpatienten. Unser Schnupperangebot:

Trainingsgutschein 100,-€

Diabetiker-Sportzentrum Ostachsen
Schwerpunktzentrum für Diabetikersport und Herzsport
Deschka, Auenstraße 74 ☎ 035820 60597 www.diabetiker-sportzentrum-ostachsen.de

25 Jahre Fitness-Studio in Görlitz

Sauna + Biosauna + Massagen
Individuelle Trainingsbegleitung
Präventionskurse (Yoga, Anmeldung bis 12.10.2016)
Kurse (Pilates, Sling fit, Bau-Beine-Po ...)
Gesundheitstraining an modernen Geräten

TOP FIT
FITNESSSTUDIO & WELLNESSOASE
Inh.: Ina Glöge

Zittauer Straße 13 • 02826 Görlitz
Telefon 03581 40 52 25
www.top-fit-goerlitz.de

1 Monat freie Nutzung FITNESS + SAUNA + KURSE

... für mehr Freude am Leben

Angebot gültig bei Vertragsabschluss bis 31.10.2016

TANZSCHULE MATZKE
ADTV

Privatstunden
mit Hochzeitswalzer und Discofox für den schönsten Tag Ihres Lebens

Straßburg-Passage 02826 Görlitz
Tel.: 03581/ 40 95 95
www.tanzschule-matzke.de

Tanzen wo's Spaß macht

Weine und edle Spirituosen

– gemeinsam finden wir das Passende –

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 10.00–18.30 Uhr, Sa. 10.00–14.30 Uhr

Weinhandlung Mirus
Obermarkt 8, 02826 Görlitz, Tel. 40 29 74

Wellness-Studio ConBa In Balance

15% Rabatt eine Wellnessmassage

Nonnenstr. 16 • 02826 Görlitz
Telefon (0 35 81) 84 78 00
www.conba.me • in.balance@conba.me

Rieger
NATURWAREN BETTEN

85 seit 1930 JAHRE

Erntedank bei Rieger-Betten & Naturwaren

Es ist an der Zeit...
Wir sagen Danke

allen einheimischen Schäfern und Apakahaltern, die uns die Wolle ihrer Tiere schenken, verkaufen oder verarbeiten ließen.

Daraus zaubern wir und unsere Helfer tolle Produkte aus Schaf- und Alpakawolle.

Görlitz-Schlauroth, ☎ 03581 74280, Mo.–Mi.+Fr. 9–18 Uhr, Do. 9–19 Uhr, Sa. 9–14 Uhr
Görlitz-Straßburgpassage, ☎ 03581 642403, Mo.–Fr. 9.30–18.30 Uhr, Sa. 9.30–16 Uhr

Deutschland trainiert #schauch

DER NATÜRLICHE FEIND DES ALTERNS – MUSKELTRAINING

Fitness, Wellness und Kurse zum Kennenlernen!

Studio **Rosenhof** Sport- und Freizeitparadies
Geschwister-Scholl-Straße 15
02827 Görlitz
Tel.: 03581 74 82-0
www.rosenhof-goerlitz.de

Komplette Lösungen aus einer Hand. Mit uns.
Kopierer • Drucker • Server • Netzwerke

THEURICH Bürosysteme edvcenter.com

Theurich Bürosysteme OHG
Demianiplatz 39 • 02826 Görlitz • Tel. 03581 / 40 72 98