

Die Partner

Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass man in guten und kompetenten Händen ist. **BALANCIA** ist eine Kooperation zwischen der **KLINIK LIMBERGER** und den **ADTV Tanzschulen Christian Seidel**. Beide Partner sind seit Jahren verlässliche Partner für ihre Kunden.

ADTV Tanzschulen Christian Seidel

Die ADTV Tanzschulen Christian Seidel sind ein traditionsreiches Unternehmen im Schwarzwald, am Bodensee und in Backnang. Bewegung zur Musik, Spaß an Gesellschaft und der besondere Service stehen an erster Stelle. Qualifizierte Tanzlehrerinnen und Tanzlehrer sorgen für Ihr Wohlergehen!

► Mehr Informationen finden Sie unter: www.tanz-seidel.de



ADTV Tanzschulen Christian Seidel Tel 0771 920 30 36
Karlstraße 63 Fax 0771 920 30 36
78166 Donaueschingen info@tanz-seidel.de

KLINIK LIMBERGER

Die KLINIK LIMBERGER ist eine in der Region bekannte Fachklinik für Prävention und Rehabilitation mit den Behandlungsschwerpunkten Orthopädie und Innere Medizin. Seit Jahren beschäftigen wir uns damit, die Gesundheit unserer Gäste und Patienten nachhaltig zu stärken – für ein gesundes und ausgewogenes Leben.

Unsere ganze Kompetenz und unser langjähriges Wissen haben wir in die Entwicklung des Behandlungskonzepts **BALANCIA** gegeben um Ihnen einen Einstieg in ein gesundheitlich ausgewogenes Leben aufzuzeigen.

Gesundheit und Wohlbefinden machen Spaß. Deshalb soll **BALANCIA** auch Freude an der Gesundheit vermitteln.

Unser Expertenteam aus Ernährungsberaterinnen, Psychologinnen und Physiotherapeuten wird Sie auf Ihrem Weg begleiten – und zwar immer so, dass Sie Spaß haben werden. Das ist versprochen!

► Mehr Informationen finden Sie unter: www.klinik-limberger.de



KLINIK LIMBERGER Tel 07726 6640
Hammerbühlstr. 5 Fax 07726 664114
78073 Bad Dürkheim info@klinik-limberger.de



Termine und Ablauf

BALANCIA ist ein umfangreiches Programm mit vielen wertvollen Informationen. Wir wollen sicherstellen, dass kein Kursteilnehmer einen Kurs oder Workshop verpasst. Deshalb startet **BALANCIA** immer zu festen Terminen.

► Die aktuellen Start- und Kurstermine finden im Internet unter: www.balancia.club



Die Anmeldung

Anmeldungen zu **BALANCIA** sind im Internet unter www.balancia.club möglich. Anmeldeformulare liegen außerdem in den Geschäftsstellen der ADTV Tanzschulen Christian Seidel und in der Klinik Limberger Bad Dürkheim aus.

► per E-Mail:
anmeldung@balancia.club

► oder auf unserer Website:
www.balancia.club/anmeldung



Social Media

Werden Sie Facebook Fan von **BALANCIA**
Neuigkeiten, Termine und Fotos jetzt unter:
► www.facebook.com/balanciaclub



BALANCIA
AUSGEWOGEN LEBEN



FIT

GESUND

SCHLANK



Das 3-Monats-Programm

Mit **BALANCIA** treffen Sie eine gute Entscheidung!

Schlank werden und bleiben hat nicht nur etwas mit Schönheitsidealen zu tun. Schlanksein und körperliche Fitness sind wesentliche Grundlagen für nachhaltige Gesundheit und Wohlbefinden. In unserer schnelllebigen Zeit gibt es zahlreiche Angebote, die Ihnen suggerieren, dass Sie Problemzonen in kürzester Zeit erfolgreich bearbeiten zu können. Ein schneller Erfolg, der meist von einem noch schnelleren Misserfolg gekrönt wird – der klassische Jojo-Effekt stellt sich ein.

Wer nachhaltig zu einem gesunden, schlanken und ausgewogenen Leben finden will, der benötigt das Wissen um die Grundlagen einer gesunden Ernährung, ausreichend Motivation und das richtige Training. All das wird einem in der modernen Welt nicht mehr vermittelt. Doch es ist nie zu spät, sich dieses Wissen anzueignen – entscheiden Sie sich dafür noch heute!

Mit **BALANCIA** haben die KLINIK LIMBERGER und die ADTV Tanzschulen Christian Seidel ein Konzept entwickelt, das auf drei Säulen beruht und Sie auf einen nachhaltigen Weg zur Erzielung Ihres Wunschgewichts bringt. Hierbei ist nicht der schnelle, sondern der nachhaltige Weg gefragt. Die drei Säulen beinhalten Workshops über gesunde Ernährung und Motivation zum „Dranbleiben“, sportliches Tanzen mit Spaß und Freude bei den ADTV Tanzschulen Christian Seidel und modernes Gerätetraining in der MTT der KLINIK LIMBERGER.

Als Fachklinik für Prävention verfügt die KLINIK LIMBERGER über langjährige Erfahrung darin, was gesunde Lebensführung bedeutet. Ein eingespieltes Team von Fachleuten kümmert sich um Ernährung, Motivation und Fitness.

Die ADTV TANZSCHULEN CHRISTIAN SEIDEL stehen für Freude an der Bewegung und Sport. Tanzen lässt sich so leicht in den Alltag einbauen – und macht obendrein eine Menge Spaß, fördert soziale Aspekte und ist auch nachweislich gesund für Körper und Geist.

Entscheiden Sie sich noch heute für ein gesundes, schlankes und fittes Leben – wir freuen uns auf Sie!



Das 3-Monats-Programm

In 3 Monaten werden Sie in folgenden Workshops & Trainings einheiten den Weg zu einem ausgewogenen Leben finden

9 INFORMATIVE WORKSHOPS IN 3 MONATEN



Veranstaltungsort
Klinik Limberger

► ERNÄHRUNG

- > Diät macht dick – die richtige Ernährung schlank <
- > Eiweiß – der Joker beim Abnehmen <
- > Alles zu seiner Zeit – wann ess' und trink' ich was <
- > Einkaufstraining – finde die Fallen der Lebensmittelindustrie <
- > Ernährungspraxis – wie gestalte ich meinen Speiseplan optimal <
- > Lehrküche – gemeinsam kochen mit Spaß <

► MOTIVATION

- > Einsteigen und Dranbleiben – mit Geduld zur guten Figur <
- > Stressbewältigung beim Abnehmen <
- > Den Schweinehund dauerhaft überwinden – wie bleibe ich nachhaltig am Ball <

BALANCIA WORKSHOPS TANZEN TRAINING



Das 3-Monats-Programm

MIT LEICHTIGKEIT TANZEN – SPORT MIT SPASS UND FREUDE



Veranstaltungsort
ADTV Tanzschulen
Christian Seidel

► **Mindestens einmal pro Woche** heißt es Spaß haben beim sportlichen Tanzen. Die Termine für **BALANCIA** Kurse in der ADTV Tanzschule Christian Seidel können sowohl montags als auch donnerstags wahrgenommen werden. Eine Pflicht, an beiden Kursen teilzunehmen besteht nicht.

MODERNES & EFFEKTIVES GERÄTETRAINING



Veranstaltungsort
Klinik Limberger

► **Einmal pro Woche** kommen Sie zum Training in die KLINIK LIMBERGER. Den Termin stimmen Sie individuell mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Therapieplanung ab.

Ihr Plus: Legen Sie Ihr Training in die Zeit zwischen 16:00 Uhr und 19:00 Uhr, können Sie unser Sole-Schwimmbad kostenlos mitnutzen. Das ist Entspannung pur!



Ihre Investition

Ihre persönliche Investition in **BALANCIA** ist überschaubar – und damit sehr wertvoll. Sie erhalten in der Zeit des Programms umfangreiche Informationen zur optimalen Gestaltung Ihrer Ernährung sowie zahlreiche Tipps, wie Sie sich immer wieder motivieren können, um am nachhaltig am Ball zu bleiben. Sie werden außerdem mit Spaß und Freude aktiv – Sport kann nämlich unglaublich viel Spaß machen.

► Wir bieten Ihnen zwei Möglichkeiten der Bezahlung des 3-Monats-Programmes – wahlweise:

- zu Beginn des Programms 270 EUR
- zu Beginn jedes Monats 99 EUR - insgesamt 297 €

Gesund und ausgewogen Leben - Entscheide Dich heute dafür! -

