



## Ganzheitliches Gedächtnistraining

25.10.2018, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

### Fit durch Denken

Der ganzheitliche Ansatz aktiviert durch diverse Techniken die geistigen und körperlichen Ressourcen. Eine positive Auswirkung auf physische und psychische Befindlichkeiten stellt sich ein. Regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining hält neugierig und fit.

Reservierung erwünscht. Kostenlos für Mitglieder und 5,- € für Gäste.

**Referentin:** Susanne Phillipp, Gedächtnistrainerin-zertifiziert vom BVGT

**Wo:** Bahama-Sports Lüstringen

## Kompressionsstrümpfe beim Sport

20.11.2018, Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

### Textiles Doping?

Der Druckverlauf spezieller Kompressionsstrümpfe entlastet das Herz, spart Energie, verkürzt die Regenerationsdauer und steigert somit die Leistungsfähigkeit der Muskulatur. Schadstoffe können besser abtransportiert werden und lagern sich nicht so schnell im Gewebe ein. Kompression ist ein Thema für Sportler jeder Niveaustufe. Sie wollen mehr erfahren? Reservierung erwünscht. Kostenlos für Mitglieder und 5,- € für Gäste.

**Referentin:** Ariane Bröcker, Orthopädie Kormeyer

**Wo:** Bahama-Sports Lüstringen