

FIT UND GESUND IN DEN FRÜHLING!

HanseDom Stralsund

■ Mit dem HanseDom Stralsund fit und gesund in den Frühling, der Anfang ist gemacht: Herzlichsten Glückwunsch allen Gewinnerinnen

und Gewinnern des erfolgreichen 9. HanseDom-Minitriathlon! Am 04.03.2017 gewannen bei den Damen die ersten drei Plätze Lotta Friesenhahn, Claudia Zech und Uta Blum, bei den Herren belegten Enrico Siegbrecht, Martin Schütt und Philipp Hoell die Plätze 1 bis 3. Die Mitwirkenden und Organisatoren freuen sich auf die 10. Ausgabe des traditionellen sportlichen Ereignisses im nächsten Jahr, wenn es wieder heißt: 500 m Schwimmen, 10 km Rad fahren, 5 km Laufen – es gilt die Siegerzeiten von 47:57/54 bei den Damen und 41:15/13 bei den Herren zu

schlagen! An dieser Stelle ein dickes Dankeschön an die Organisatoren und Unterstützer! Und weiter geht's ... mit „Bellydance meets Zumba®“ am 19.03.2017 von 15 bis 18 Uhr, Die Fitnessparty mit Anja und Manja in der VogelsangHalle! Und es ist noch lange nicht Schluss: Willkommen zum Gesundheitstag am 20.03.2017 von 10 bis 17 Uhr in der Hotellobby des Wyndham Stralsund HanseDom, freuen Sie sich auf kompetente Partner vor Ort, hier gibt's Analysen und Tipps zu Themen rundum Ihre Gesundheit von A wie Augen bis Z wie Zucker! Ebenfalls am 20.03.2017 startet im Hanse-

Dom die Aktion „Kurs60plus“: Alles über die Präventionskurse und Kombi-Entspannungsangebote, wie z. B. Aqua-Fitness inkl. 4 Stunden Entspannung Erlebnisbad und / oder Sauna für insgesamt 23 EUR, erfahren Sie gern vor Ort oder unter hansedom.de/gesundheitszentrum/Kurs60plus. „Einer geht noch“: Freuen Sie sich auf den „Workshop Yoga“ am 06.04.2017, ab 10 Uhr, im Fitnessclub „Fit and Funny“, dort erfahren Sie alles über Yoga-Techniken, Anatomie und Trainingslehre. Mehr Infos unter 03831-3733-631 oder direkt im Fitnessclub des HanseDom Stralsund! **Sport frei!**

Quelle: Zeitung am Strelasund vom 12.03.2017