

The background of the entire image is a vibrant, abstract splatter of pink and purple colors. The splatters vary in size and intensity, creating a dynamic and energetic feel. The colors range from light, airy pinks to deep, rich purples and magentas. The overall effect is that of a paint splatter or ink blot on a white surface.

ZEIT FÜR DICH!

02. – 04. NOVEMBER 2016
HÖCHSTE ZEIT FÜR IHRE AUSZEIT

PROGRAMM VOM 02. – 04. NOVEMBER 2016

Mittwoch: Start um 9.00 Uhr

- Mrs.Sporty Training *45 Min*
- Christine Heitmann-Schmeinck „Rund um den Stoffwechsel“ *1,5 Std.*
- Astrid Coersmeyer Reise in die Welt von Essig und Öl *2 Std.*
- Michael Deutz Fotografie *1 Std.*
- Verena Winter Vortrag: Fotografie *1 Std.*
- Mrs.Sporty Training *45 Min*

Ende ca. 16.45 Uhr

Donnerstag: Start um 8.15 Uhr

- Pilates mit Jill bei Mrs.Sporty *45 Min*
- Gesundes Frühstück mit Melanie Schmeinck
- Stempelkunst mit Helga Hopen
- Ernährungsinformation/individ. Beratung mit Melanie Schmeinck
- Wertvolles aus dem Thermomix mit Anne von der Linde
- Vortrag und Fragerunde zum Thema Vorsorgevollmacht mit Monika Scholz-Fyrnis *1,5 Std.*

Ende ca. 16.00 Uhr

Freitag: Start um 9.00 Uhr

- Yoga und Meditation mit Silke Fahrland / Mrs.Sporty Training mit Melanie Schmeinck
- 5 Minuten Make-up mit Regina Meißner *1,5 Std.*
- Snackszubereitung für die Weinprobe abends
- Entspanntes Glück mit Sonja Hüls
- Weinprobe mit Astrid Coersmeyer

Ende offen...

Den jeweiligen Veranstaltungsort entnehmen Sie bitte dem Innenteil (Kursangebote).

ES IST HÖCHSTE ZEIT FÜR IHRE AUSZEIT!

Haben Sie Lust, dem Alltag zu entfliehen und Zeit für sich zu nehmen? Mit unseren Kurs- und Vortragsangeboten vom 2. bis 4. November 2016 ist für alle etwas dabei. Alle Angebote richten sich exklusiv an Frauen und werden – mit einer Ausnahme – auch von Frauen angeboten. Verschaffen Sie sich gern einen Überblick und wählen Sie die für Sie passenden Kurstage aus.

TEILNAHME UND KOSTEN

Die Angebote können tageweise gebucht werden. Die Kosten pro Tag betragen 79,00 Euro. Wenn Sie alle drei Tage buchen möchten, beträgt die Teilnahmegebühr insgesamt 210,00 Euro. In den genannten Gebühren sind möglicherweise anfallende Materialkosten enthalten.

ANMELDUNG

Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf zwölf pro Tag beschränkt. Anmelden können Sie sich telefonisch unter 02871/2344766 (Mrs.Sporty Club), per Mail: club90@club.mrssporty.de oder persönlich bei Mrs.Sporty in der Kurfürstenstr. 141 in Bocholt. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

DIE KURSANGEBOTE

Wir haben für Ihre kleine Auszeit ein vielfältiges Kurs- und Vortragsangebot zusammengestellt. Alle Angebote sind praxisorientiert angelegt und zum „Mitmachen“ gedacht.

Anne von der Linde

Thermomix Repräsentantin

Ich möchte Ihnen zeigen, wie man in kurzer Zeit „wertvolles aus dem Thermomix“ genießen kann. Schmecken und erleben Sie, warum der Thermomix so gut zur gesunden Ernährung passt. Ich freue mich auf Sie.

Veranstaltungsort: bulthaup am Ring



Astrid Coersmeyer

Vom Fass, Essig & Öl

Genussvolle Reise in die Welt der Essige u. Öle: Gesunde Ernährung · Schulung der Sensorik · Wertvolle Tipps u. Tricks für den täglichen Gebrauch · Probieren frisch zubereiteter Köstlichkeiten · Rezepte zum Nachmachen

www.bocholt.vomfass.de · Veranstaltungsort: bulthaup am Ring

Christine Heitmann-Schmeink

Heilpraktikerin

Stoffwechselstörungen – ein häufiges Bild unserer Wohlstandsgesellschaft
Gesund schön und straff – Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel
Betonen Sie Ihre Schönheit – durch Glätten der Gesichtskonturen

www.naturheilpraxis-schmeink.de · Veranstaltungsort: bulthaup am Ring



Helga Hopfen

Stempeltechnik

Seit vielen Jahren arbeite ich mit Papier und Stempel, gebe Workshops und vertreibe als selbst. Demonstratorin die hochwertigen Produkte der Firma Stampin' Up! im Direktvertrieb. Zusammen fertigen wir Karten und Geschenkanhänger für die bevorstehende Weihnachtszeit.

www.stempelkunst.info · Veranstaltungsort: bulthaup am Ring

Melanie Schmeink

Mrs.Sporty/ Cook and More

Für mich gehören Bewegung und gesunde Ernährung zusammen, deswegen bildete ich mich weiter zum Ernährungscoach und kann somit den Damen eine gute Kombination anbieten. In Verbindung mit meinem Hobby, dem Kochen, biete ich damit eine praktische Variante an.

www.cookmore.de / www.mrssporty.de/club90 · Veranstaltungsort: bulthaup am Ring & Mrs.Sporty



Monika Scholz-Fyrnis

Rechtsanwältin und Notarin

Das Thema Vorsorgevollmacht ist in aller Munde, ohne dass seine Bedeutung tatsächlich bekannt ist. Ich werde versuchen Ihnen diesen Begriff und seine weitreichende Bedeutung zu erklären und Ihnen gleichzeitig Gelegenheit geben Ihre Fragen zu stellen, die ich gerne beantworten werde.

www.anwaltskanzlei-bocholt.de · Veranstaltungsort: bulthaup am Ring

Verena Winter

GrenzBlickAtelier

Fotografieren bedeutet: Wahrnehmung der Umgebung, aber auch des inneren Ichs. Ich möchte anhand verschiedener Beispiele/Übungen aufzeigen, dass es beim Fotografieren nicht um schnelles Knipsen gehen sollte, sondern um eine ganz besondere Andacht, die beim Prozess des „Bildereinfangens“ entsteht.

www.grenz-blick.eu · Veranstaltungsort: bulthaup am Ring



Regina Meißner

RM Kosmetik & Mode

Hier zeige ich Ihnen in anschaulicher Weise, wie Sie morgens ein wunderschönes 5 Minuten Make-up zaubern können. Natürlich verrate ich Ihnen auch viele Tipps und Tricks, für die sofortige Anwendung zu Hause.

www.rm-kosmetik.de · Veranstaltungsort: bulthaup am Ring

Silke Fahrland

Viva la Vida... mehr als Yoga!

39 Jahre als, Mutter, Entspannungspädagogin, Hypnose & Mental Coach, zertifizierte Yogalehrerin und Inhaberin von Viva la Vida Bocholt. Seit Jahren befasst sie sich intensiv mit Körper, Geist und Seele. Sie bietet Dank einer umfassenden Aus- und Weiterbildung ein einheitliches Konzept.

www.bocholt-yoga.de · Veranstaltungsort: Viva la Vida... mehr als Yoga!



Sonja Hüls

aktiv & entspannt

Entspanntes Glück ganz praktisch · Entdecken Sie Ihre persönlichen Glücksstrategien und deren einfache Umsetzung, um Ihren Alltag immer wieder zu verschönern. Nutzen Sie die Erkenntnisse der Glücksforschung für Ihr Wohlbefinden.

www.aktiv-und-entspannt.com · Veranstaltungsort: bulthaup am Ring

Michael Deutz

deutz fotografie | werbung

In einem kurzweiligen Vortrag erkläre ich einige (wenige) technische Grundlagen der Fotografie, vor allem aber die Bedeutung von Licht und gebe Ihnen Tipps an die Hand, wie Sie mit Ihrem Smartphone oder jeder anderen Kamera bessere Bilder machen.

www.deutz-werbung.de · Veranstaltungsort: bulthaup am Ring



VERANSTALTUNGSORTE



1. **Mrs.Sporty Club Bocholt** · Kurfürstenstr. 141 · 46399 Bocholt
2. **bulthaupt am Ring** · Ravardistr. 52 · 46399 Bocholt
3. **Viva la Vida... mehr als Yoga!** · Schwartzstr. 7 · 46397 Bocholt