



Ein neues Jahr wartet auf uns.  
Ein Jahr voller Wochen und Tage, die es zu füllen gilt.  
Ein Jahr voller Wünsche und Hoffnungen, die sich in uns regen.  
Darum freuen wir uns auf kommende Stunden und Minuten mit Euch.  
In diesem Sinne wünschen wir Euch ein wunderbares, fröhliches und sportliches neues Jahr!

## Rückblick Dezember

Auch bei uns ging es in diesem Monat weihnachtlich zu. Mit dem **01.12.** startete unser **S5-Weihnachtskalender für sportliche Wichtel** mit 24 kleinen Aufmerksamkeiten von uns für Euch!

Unter anderem gab es tolle Gewinnspiele, Aktionen und besondere Eiweißshakes, die ihr nach der sportlichen Aktivität an unserer Theke genießen konntet. Genascht wurde natürlich auch beim FKK – Fremde Kekse Kosten. Das Kursevent am 17.12. war ein sportlicher Tag, an dem gemeinschaftlich zu besonderen Kursen geschwitzt wurde. Wir hoffen Euch hat der Sektempfang am 22. Dezember gut getan & Ihr konntet beim **WSV (Winterschlussverkauf)** ordentlich absahnen! 😊

***Zunächst begrüßen wir Euch alle im neuen Jahr & hoffen Ihr seid gut reingerutscht! Viel Erfolg & Gesundheit im neuen Jahr wünscht Euch das gesamte S5-Team!***

## Januar

Im neuen Jahr gibt es direkt etwas Neues für Euch! Jirka startet mit den Yoga-Kursen. Immer **Dienstag 10:10 Uhr & 18:10 Uhr.**

Wir starten am **24.01.** mit einem Ernährungsseminar, in dem Cindy Euch rund um das Thema Ernährung informiert. Wollt ihr Eure Ernährung umstellen? Neue Ziele setzen? Den Weihnachtsspeck loswerden? Dann spricht uns direkt an!

Wir begrüßen unseren neuen Trainer Tino. Er wird uns ab sofort auf der Trainingsfläche unterstützen.

### **Aufgepasst!**

Es gibt für Euch ein **neues Trainingssystem!** Durch dieses haben wir die Möglichkeit Euer Training gezielter zu steuern und Euch damit bei Eurer Zielerreichung noch besser zu unterstützen. Wenn Ihr fragen dazu habt – sprecht uns gerne an!

### **Trainingstipp des Monats:**

Neues Jahr bedeutet auch neue Ziele. Ihr Lieben, setzt Euch realistische Ziele! Das bedeutet: Setzt Euch ein großes Ziel und dieses Unterteilt Ihr in kleine Etappen-Ziele. So habt Ihr immer kleine Erfolge und bleibt fokussiert auf das was Ihr Euch vorgenommen habt. Wir sind auf diesem Weg natürlich immer für Euch da und unterstützen Euch so gut wir nur können!

### **Das erwartet Euch in der nächsten Zeit:**

Es wird kunterbunt im S5 → Die Faschingszeit wird kommen, in der wir für Euch wieder tolle Specials bereithalten 😊

**Trainieren in ganz Deutschland** - es gibt bald eine Multitrainierbarkeit bei der Ihr **14 Trainingseinheiten** im Jahr in anderen teilnehmenden Studios absolvieren könnt. Wir sind Teil davon und freuen uns, Euch diese Möglichkeit bieten zu können 😊

**Viel Spaß und „Sport Frei“!**

**Fragen? Nix wie ran, sprecht uns an!**