

S5 - News

Februar 2018



Wenn im Februar die Lerchen singen,
wird's uns Frost und Kälte bringen.

Rückblick Januar

Auch im neuen Jahr habt Ihr alle zu unserer vollen Zufriedenheit dafür gesorgt, dass durch die guten Vorsätze das Studio voll ist. Super! 😊

Erfolgreich ging es auch mit den Yoga-Kursen von Jirka los.

Um Euren Weihnachtsspeck loszuwerden, gab Euch Cindy am 24.1. im Ernährungsseminar Infos rund um das Thema Ernährung.

Außerdem haben wir ein neues Trainingssystem eingerichtet, um Eure Zielerreichung noch besser zu unterstützen. Dabei steht die Präsenz auf der Fläche im Fokus. Tatkräftige Unterstützung erhalten wir dazu jetzt auch von Tino. 😊

Ende Januar begann Anne sich neben ihrer Ausbildung weiter zu bilden. Sie absolviert jetzt ihre Fortbildung zur Reha-Trainer B-Lizenz im Bereich Orthopädie.

Vollendet wurde der Monat durch eine Auszeichnung – Antje wurde beim Neujahrsempfang vom Unternehmerverein Fredersdorf zur Unternehmerin des Jahres ausgezeichnet! Herzlichen Glückwunsch!

Februar

Ab sofort steht Euch die **Multitrainierbarkeit** zur Verfügung! Fragen? Sprecht uns an!

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

Krebs-Spendenwoche im S5!

Im Zeitraum vom 4.2.-15.2. wollen wir mit Eurer Hilfe so viele Spenden wie möglich sammeln und damit die Krebsforschung unterstützen. Die Spendenbox steht in dieser Zeit im Studio bereit.

Vom 5.-11.2. spendet das Studio pro Trainings-Checkin 50 Cent – einmal mehr zum Training kommen lohnt sich also doppelt! 😊

Am 12.2. finden um 16 & 17 Uhr Spezialkurse für Kinder statt – die beiden Trainerinnen Annett und Steffi freuen sich auf zahlreiche Teilnahme. Für zusätzliche Spendeneinnahmen sorgt auch die Kita Krümelbude mit einem Kuchenbasar am 10 Uhr.

Alle Spendeneinnahmen gehen an icke-in-buch.de, dessen Vorsitz Professor Schweiger, Chefarzt der Kinderonkologie im Klinikum Berlin Buch innehat. Somit landet das Geld dann auch direkt an der richtigen Stelle.

Ab 8.2. unterstützen wir die Kita Krümelbude im Bewegungsbereich und stellen immer freitags von 11:15-13 Uhr unseren Kursraum zur Verfügung.

Am 21.2. werden Euch Cindy und Tino im **TrainingsSteuerungsSeminar** Tipps zu den Themen effektives Training und Regeneration geben, damit ihr Euren Zielen näher immer kommt.

Trainingstipp des Monats:

Wer Kaffee/Espresso vor dem Sport trinkt, kann seine Lipolyse (Fettverbrennung) richtig auf Touren bringen. Manche Experten sagen bis zu 5% erhöhte Fettverbrennung! Das liegt nicht nur am Koffein, sondern auch am Vitamin „Niacin“. Alternativ zum Kaffee könnt Ihr auch unser Workout-Water verwenden.

Vorschau März

Ab März erwarten Euch veränderte Öffnungszeiten. Donnerstags öffnen wir ab März bereits 9.00 Uhr auch die Trainingsfläche. Somit könnt ihr die Zeit bis zur Schließzeit um 12:30 Uhr perfekt nutzen!

Viel Spaß und „Sport Frei“!

Fragen? Nix wie ran, sprecht uns an!

Sportstudio S5
Inh. Antje Bergner
Loosestraße 5a
15370 Fredersdorf

Telefon: 033439 54708
Internet: www.sportstudio-s5.de
Mail: info@sportstudio-s5.de

Öffnungszeiten: Mo & Fr 9.00-22.00 Uhr
Di & Mi 10.00-22.00 Uhr
Do 10.00-12.30 & 14.30-22.00Uhr
Sa 11.00-15.00 Uhr
So 10.00-15.00 Uhr