



Nur wer sein Ziel kennt,
findet den Weg.

Rückblick Februar

In der Krebs-Spendenwoche ging es rund...

Ein großes Dankeschön an Euch! Danke, an alle so fleißig trainierenden und an alle die so zahlreich gespendet haben. Mit Euch konnten wir über 2425,15€ sammeln. Super! 😊 Am 28.3.18 werden Antje und Franzi das Geld übergeben.

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. Am 12.2. unterstützten uns auch die Kita-Kinder bei der Spendenaktion mit einem Kuchenbasar. Dabei wurden insgesamt 190€ eingenommen.

Zum **Trainings-Steuerungs-Seminar** gaben euch Franzi und Antje, am 21.2.18, einen Überblick zum groben Werdegang des Studios und wie Ihr richtig trainiert und eure Ruhephasen geschickt einsetzt.

Überschneidend von Februar zum März, vergesst nicht unsere Hamsterwochen! Beginn in der ersten Woche (ab 26.2.) sogar mit **30% Rabatt**. Mit exklusiven Eiweißsorten und nur solange der Vorrat reicht! Es gilt: „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“ 😊

März

Aufgepasst! Ab März öffnen wir donnerstags schon um 9 Uhr. Somit könnt Ihr die Zeit bis zur Schließzeit 12.30 Uhr perfekt nutzen.

Wer mehr zum Thema Ernährung erfahren möchte, ist herzlich zum Ernährungsseminar am 21.3.18 eingeladen. Dort wird Euch unsere Expertin Cindy alles rund ums Essen bewusstmachen.

Am Rande noch ein Tipp von uns. Fragt doch mal bei Eurer Krankenkasse, ob sie das Training bei uns bezuschussen, Bonushefte, App`s etc. – das alles sind Möglichkeiten über die Ihr Euch Geld von der Kasse zurückholen könnt. 😊

Am 5.3.18 startet die Polar e-Challenge! 2 Männer + 2 Frauen = 1 Team, seid dabei und füllt das Teilnahmeärtchen aus! Voraussetzung: Du besitzt ein Polarprodukt welches mit der FlowApp kompatibel ist.

Trainingstipp des Monats:

Kniebeuge mit Sprung: Gehe in die Kniebeugeposition und beginne 5 Kniebeugen zu machen. Da das für Dich wahrscheinlich keine Herausforderung mehr ist, kannst Du einen Sprung einbauen!

Der Sprung: Begib Dich in die Kniebeuge – während dem Hochgehen hüpfst Du auf die Zehenspitzen, gleich wieder auf den ganzen Fuß und landest in der Kniebeugeposition.

Welche Muskeln werden dabei trainiert? Gesäßmuskulatur, Beinmuskulatur, Verbesserung der Körperspannung **Wichtig:** Körperspannung/Bauchspannung!!! Von der Tendenz her, tendenziell den Oberkörper leicht nach vorn neigen (vor allem beim Sprung!) Und Atmen nicht vergessen 😊

Wie oft solltest Du die Übung durchführen? 20-25 Wiederholungen (bei der letzten Wiederholung 30 Sekunden in der Hocke bleiben), 2-3 Sätze, 3 bis 4 x in der Woche

Du bist Dir in der Ausführung nicht 100%ig sicher – wir schauen uns das gern mal an!

Vorschau April

Ostern steht vor der Tür! Bitte beachtet unsere veränderten Öffnungszeiten: Karfreitag, Ostersonntag und Ostermontag bleibt das Studio geschlossen. Samstag könnt ihr wie gewohnt trainieren.

Zu Ostern warten am Service wieder tolle Angebote. So könnt Ihr die Osternester sportlich füllen!

!Gebt Obacht! Auch im Studio wird der Osterhase unterwegs sein.

Außerdem findet am 16.4., um 18 Uhr wieder ein Trainings-Steuerungs-Seminar statt.

Demnächst:

Es erwartet Euch ein spannender Vortrag von Dr. Horst Straub – nähere Infos folgen.

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