

Rückblick April

Der April begann mit der Ostereiersuche. Am 3.4. ging es dann mit dem Training wieder richtig los! Antje reiste am 12.4. nach Köln um sich bei der FiBo über alle Neuerungen in der Fitnessbranche zu informieren. So viele Besucher wie noch nie – immer mehr Menschen wollen ihr Leben aktiv gestalten. Unsere Seminare waren super besucht, sowohl in Sachen Trainingsteuerung als auch zum Thema Ernährung konnten wir Euch super aufklären!

Zum Ende des Monats gings dann auch für das S5-Team mal wieder an die frische Luft – beim Sattelfest in Altlandsberg und beim Maibaumaufstellen am neuen Rathaus waren wir natürlich mit dabei! Seit 19.4. haben wir 2 Praktikante mit im Team. Anthony & Willy absolvieren ihr Schülerpraktikum bei uns. Bis Mitte Mai werden uns die beiden noch unterstützen.

Mai

Im Mai wird ordentlich gefeiert, bitte beachtet unsere Schließtage: 01.05., 10.05., 20.05 & 21.05.

Für alle Herren wartet am 11.05. nachträglich zum Herrentag eine kleine Überraschung im Studio 😊

Um den Mamas und Papas eine kleine Freude machen zu können, halten wir für Euch 10er Frühjahrskarten bereit – Perfekt zum verschenken! 10x Training inkl. Beratung für nur **19,90€**.

Natürlich könnt ihr die 10er Karten auch anderweitig verschenken. **Wichtig:** Nur solange der Vorrat reicht!!!

Am 17. & 18.05. wird der komplette Cardiobereich gewartet. Stellt Euch darauf ein, dass einzelne Geräte stellenweise nicht nutzbar sind.

Am Mittwoch den 23.05. findet das nächste Ernährungsseminar statt. Die Listen zum Anmelden findet ihr an der Theke.

Am 25.5. tritt das neue europäische Datenschutzgesetz in Kraft. Die Vorbereitungen dazu laufen bei uns auf Hochtouren, einiges habt ihr ja auch schon mitbekommen. Weitere Änderungen sind durchaus möglich, wir werden sehen...

Trainingstipp des Monats:

Es wird Frühling und du hast deine Traumfigur noch nicht erreicht. Dann haben wir genau das richtige für dich. „L-Carnitin“.

L-Carnitin ist ein Nährstoff, der im Körper als Fetttransporter fungiert. Fehlt L-Carnitin, können Fette nicht verbrannt werden – und Übergewicht droht. Der Organismus kann L-Carnitin selbst herstellen oder auch durch Nahrungsmittel aufnehmen. Dies reicht allerdings oft nicht. Aus diesem Grund bieten wir Dir L-Carnitin als Nahrungsergänzungsmittel an! Deine S5-Empfehlung: vor jedem Training einen 1 Schnaps und um den Fettstoffwechsel mal so richtig anzukurbeln 3 Wochen lang 2 Schnäpse/Tag!

Weitere Wirkungen im Körper: höhere Durchblutung der Muskulatur, weniger Übersäuerung, schnellere Regeneration, Muskelschutz.

Du hast Fragen dazu? Sprich uns an!

Vorschau Juni

Der Sommer kommt und die Feste und Veranstaltungen im ganzen

Demnächst:

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

Viel Spaß und „Sport Frei“!

Fragen? Nix wie ran, spricht uns an!