



Rückblick Mai

Im Mai wurden unsere Herren wieder ordentlich gefeiert. Dafür gab es für sie zum Herrentag eine kleine Überraschung im Studio.

Unsere Aktion der Frühjahrs- 10er Karte lief außerordentlich gut und war nach kurzer Zeit schon ausverkauft. P.S. Für alle die keine abbekommen haben - das nächste Mal sofort zugreifen! 😊

Am 17. Und 18.5. wurde der Cardiobereich gewartet und ist nun wieder in bestem Zustand für Euch. Auch in diesem Monat fand wieder ein Ernährungsseminar statt, indem Euch Franzl zahlreiche Tipps mitgegeben hat.

Achtung! Achtung! Am 25.5.18 ist das neue europäische Datenschutzgesetz in Kraft getreten!

Juni

Ab jetzt könnt Ihr Euch Eure neue Trainingskarte bei Eurem Trainer abholen, damit Ihr Eure Terminübersicht wieder besser im Blick habt.

Der Sommer steht bevor und die Feste und Veranstaltungen nehmen wieder zu!

Auch in unserer Umgebung geht's wieder rund.

Am 12.6. findet der Momox Gesundheitstag statt – das S5-Team ist natürlich dabei.

Unsere Geräte werden wieder verschönert und bekommen am 13.06. neue Polster.

Wir bilden uns für Euch weiter! Am 14.6. gibt es eine interne Weiterbildung- das Studio bleibt trotzdem normal geöffnet.

Und am 15.6. heißt es wieder „Schenke Leben – Spende Blut“ .

Von 14Uhr bis 18Uhr wird

im Kursraum abgezapft.

Achtet bitte darauf, dass in diesem Zeitraum keine Kurse stattfinden! Ab dem Fasziengkurs 18.40Uhr findet wieder alles statt.

Außerdem startet die Fußball-Weltmeisterschaft. „FUSSBALLFIEBER“- heißt es dann natürlich auch hier im Studio. OleeOleeOlee!

Wir laden Euch dazu am 17.5. zum Ersten Deutschland-WM-Spiel recht herzlich zum Public Viewing ein – alle Infos dazu bekommt ihr im Studio. Meldet Euch bis zum 10.6.verbindlich an! Ab 30 Anmeldungen findet das Event statt.

Anlässlich der WM wird es ein Tippspiel für alle Begeisterten geben und eventuell auch noch das ein oder andere Public Viewing.

Registriert Euch für unser Tippspiel unter: <https://sportstudios5.ligahero.de/registrierung>

In Fredersdorf heißt es am 23.&24.6. wieder Brückenfest! Wir sind natürlich wieder dabei und freuen uns auf Euren Besuch. 😊

Unsere Martyna wird uns leider verlassen. In Ihrer sportlichen Karriereleiter wird Sie nun einen Schritt nach oben klettern. Ihr letzter Arbeitstag wird der 14.6. sein.

WIR WÜNSCHEN DIR, LIEBE MARTYNA ALLES GUTE!

Wir werden wieder einen Indoor Cycling-Marathon veranstalten, freitags 17:30-21Uhr, Datum folgt!

Trainingstipp des Monats:

Wisst Ihr eigentlich, dass Magnesium gegen Heißhunger nach Schokolade hilft? – Ja das tut es tatsächlich. Gerade wer stressbedingt Heißhunger auf Schoki hat, sollte es mit Magnesium mal probieren.

Wenn jetzt der Sommer kommt, Ihr anderweitig auch viel unterwegs seid und mehr schwitzt, hilft euch das Magnesium die ausgeschwitzten Mineralien wieder aufzunehmen. Zusätzlich entspannt es natürlich die Muskeln und hilft auch deswegen gegen diesen Muskelkater oder Muskelkrämpfe.

Also schnappt Euch eine 500ml Flasche für nur 16,90€ hier bei uns im Studio. Und Prost!

Vorschau Sommer

Pünktlich zum Ferienstart wird bei uns auch wieder ein Sommerspiel stattfinden.

Ein Sommerfest kommt auch !! – der Termin wird voraussichtlich im September sein.

Viel Spaß und „Sport Frei“!

Fragen? Nix wie ran, sprecht uns an!

