



Rückblick Juni

Gleich zu Beginn des Monats wurden unsere Geräte durch neue Polster verschönert. Da macht doch das Training gleich wieder viel mehr Spaß.

Am 14.6. haben wir uns für Euch weitergebildet. Auch diesmal gab es wieder viel Neues und Interessantes zum Aneignen.

Leider war Martyna an diesem Tag das letzte Mal bei uns und wir mussten sie schweren Herzens verabschieden. Alles Gute für Dich!

„Rette Leben, Spende Blut“ hieß es dann am 15.6. Für 4 Stunden wurde wieder ordentlich gezapft. Wir bedanken uns bei allen fleißigen Spendern.

Auch dieses Jahr gab es in Fredersdorf wieder das Brückenfest. Trotz des nicht so guten Wetters hatten wir viel Spaß und konnten ein paar neue und viele bekannte Gesichter treffen.

Franzi hat angefangen mit Euch zu tippen. Trotz der deutschen Niederlage wird weiter getippt. Wer sich noch nicht registriert hat und trotzdem noch ein paar Punkte erhaschen möchte, kann sich unter folgendem Link anmelden: <https://sportstudios5.ligahero.de/registrierung>

Es gibt auch Trostpreise die frei verlost werden 😊

Wir haben Verstärkung in's Trainerteam geholt.
Herzlich Willkommen bei uns, Erik Horn.

Juli

Unser Sommerspiel startet nach der WM. Es lohnt sich wieder ganz fleißig zum Training zu kommen. Wir sind jetzt schon gespannt wer am höchsten klettert und sich den Hauptpreis sichert. Die große Verlosung findet dann am 14.9. bei unserem Sommerfest statt.

Im Juli werden wir eine Tolle Aktion für Euch starten, bei der Ihr gemeinsam mit Euren Freunden trainieren könnt und dafür auch reichlich belohnt werdet. Genauere Info`s bekommt Ihr rechtzeitig von Eurem S5-Team.

Trainingstipp des Monats:

„Gesundes Frühstück?“

Morgenstund ist das vollwertige Frühstückserlebnis für die ganze Familie. Der basenbildende Brei punktet mit wertvollen Nährstoffen, hält mit wenigen Kalorien lange satt und ist leicht bekömmlich. Kurzum - die ideale Basis für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Du hast Fragen dazu? Sprich uns an!

Vorschau Sommer

Im Indoor-Cycling Bereich wird es Veränderungen geben – lasst euch Überraschen 😊 Stellt Euch auf spontane Baumaßnahmen und Einschränkungen in der Zeit vom 28.8.-31.8. im IC-Bereich ein.

Das Sommerfest unter dem Motto: Oktoberfest feiern wir am 14.9.

Am 19.9. findet ein Fachvortrag von Dr. Roland Jentschura über den Säure-Basen-Haushalt statt.

Wir werden wieder einen Indoor-Cycling-Marathon veranstalten, Datum folgt!

Viel Spaß und „Sport Frei“!

Fragen? Nix wie ran, sprecht uns an!