



Rückblick Juli

Das Sommerspiel hat begonnen. Jetzt heißt es fleißig zum Training kommen und Sticker sammeln.

Wir haben unsere WM-Tippspiel-Königin gekürt – Herzlichen Glückwunsch, Eileen. 😊 Zusätzlich wurden unter allen Teilnehmern auch 5 Trostpreise verliehen – Danke an alle die dabei waren! Wir freuen uns auf die nächste EM!

Seit Juli läuft eine super Aktion für Euch und Eure Freunde/Bekanntes & Verwandten. Ladet sie ein und sichert Euch bis zu 3 Monate zusätzliches kostenfreies Training! - Fragen? Sprecht uns an!

Am 25.7. hat Franzi Euch im Ernährungsseminar wieder hilfreiche Tipps und Tricks mit auf den Weg gegeben.

Unser Kursraum hat einen neuen Anstrich erhalten und erstrahlt wieder in vollem Glanze.

August

Ab 1.8. erwartet Euch im Servicebereich eine tolle neue Überraschung! Hochwertige Produkte und ein guter Service liegen uns am Herzen. Die Neuerung wird uns dabei helfen Euch noch besser bei Eurer Zielerreichung zu unterstützen und auch eventuelle Wartezeiten zu verkürzen. Seid gespannt und sichert Euch ganz schnell das begrenzte Einführungsangebot!!! 😊

Am 22.8. findet das nächste Trainingssteuerungsseminar statt. Antje und Franzi vermitteln Euch dabei die Theorie zum Training.

Ab 27.8. ist Bob der Baumeister wieder im Studio unterwegs. Diesmal bekommt unser Indoor-Cycling Raum ein neues Outfit und wird damit auch zum Seminarraum. Nicht nur die Wandfarbe wird sich hier verändern! Lasst Euch überraschen!

Wichtig für alle fleißigen Cykler: Folgende Kurse entfallen: Di 28.8. 11:10 Uhr & 19:30 Uhr
Do 30.8. 18:00 Uhr

Trainingstipp des Monats:

Bei der Hitze gut durchhalten? Um Euren Stoffwechsel schön auf dem laufenden zu halten, empfehlen wir Euch L-Carnitin und Magnesium. Denn durch das viele Schwitzen verlieren wir viele Nährstoffe und Spurenelemente. Diese müssen dann natürlich auch wieder zugeführt werden.. Die beste und schnellste Variante ist der kleine Schnaps bei uns an der Theke. 😊

Vorschau Sommer

Unser diesjähriges **Sommerfest** steht unter dem Motto „**Oktoberfest**“ und findet am **14.9. ab 16Uhr** statt. Euch erwartet ein entsprechend gekleidetes S5-Team, dazu Gegrilltes, Eis vom Eisjungen, natürlich die Verlosung unseres Sommerspiels und vieles mehr! Wir freuen uns darauf mit Euch ordentlich zu feiern!

Am 19.9. haben wir für Euch einen spitzen Fachvortrag organisiert. Dipl. Oect. Roland Jentschura referiert über den Säure-Basen-Haushalt unter dem Thema: „Was haben Kalorien und Säuren gemeinsam? Zu viele machen DICK und KRANK!“. 18:30 startet dazu eine Verkostung verschiedener Jentschura Produkte. Der darauffolgende Vortrag geht von 19Uhr bis 21Uhr.

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

Viel Spaß und „Sport Frei“!

Fragen? Nix wie ran, spricht uns an!