



## Rückblick Oktober

Im Oktober startete Pascal ganz offiziell sein Studium und wird uns nun in allen Bereichen des Studios unter die Arme greifen.

Antje war wieder unterwegs und besuchte am 6.- und 7. Oktober eine Arthrose-Schulung.

Am 17.10. referierten Antje und Franzl im Trainingssteuerungseminar. Dabei erhielten die Zuhörenden viele Tipps um Ihr Training so optimal wie möglich zu gestalten.

Einen Tag später, am 18.10. hatten wir Besuch vom Sportökonom und Polar Experten Markus Strüber. Unter dem Thema: „Trainiere Dein Herz – intelligent“ hielt er einen Vortrag über die Wichtigkeit des Herzfrequenz-gesteuerten Trainings.

Ende Oktober verabschiedeten wir Franzl in die Babypause. Vorerst wird sie nicht im Studio zu sehen sein. Vielleicht kommt sie uns aber in gar nicht allzu langer Zeit einen Überraschungsbesuch abstaten.



## November

Am 5.11. wird die Spendenübergabe für die Nachsorgeklinik stattfinden. Wir übergeben die Einnahmen vom Oktoberfest, dem Jentschura-Vortrag und den Herzkreislauf-Vortrag. Insgesamt kamen dabei ca. 1000€ zusammen. Danke an Euch!

Wir fahren wieder nach Kassel. Am 9.-11.11. besuchen wir den In-Line-Kongress und freuen uns auf neuen Input. Trotz unseres Ausfluges bleibt das Studio für Euch geöffnet.

Wir bauen für Euch einen Adventskalender im Studio. Seid gespannt und schnell. 😊

Ab November stellen wir Euch Leihuhren zur Verfügung. Falls wir Euch nicht gerade zur Seite stehen, empfehlen wir Euch den Co-Trainer von Polar. Damit könnt Ihr Euer Training und Alltag noch optimaler gestalten. Bei Fragen, fragen!

## Trainingstipp des Monats:

Nun ist sie wieder da, die kalte Jahreszeit. Um Euch von innen auch schön aufzuwärmen, empfehlen wir den 7x7 Kräutertee aus dem Hause Jentschura. Die 49-Kräutermischung für eine bewusste Balance. Mit dieser Vielzahl verschiedenster Pflanzen tut Ihr Eurem Körper nur Gutes. Er unterstützt Euren Säure-Basen-Haushalt und lässt Euch rundum wohlfühlen. Ebenso bezieht sich die Heilkunde bei der Entwicklung von Medikamenten auf die Inhaltsstoffe von Pflanzen. Ohne die Pflanzen wäre es nicht möglich, Stoffe zu entwickeln, die bei Krankheiten hilfreich eingesetzt werden können.

## Vorschau Dezember

Seid gespannt auf unseren S5-Adventskalender! 24 kleine Aufmerksamkeiten von uns für Euch. Außerdem starten wir einen Kurs nach §20. Wenn Interesse besteht, sagt uns gern Bescheid.

**Viel Spaß und „Sport Frei“!**

**Fragen? Nix wie ran, spricht uns an!**

Sportstudio S5  
Inh. Antje Bergner  
Loosestraße 5a  
15370 Fredersdorf

Telefon: 033439 54708  
Internet: [www.sportstudio-s5.de](http://www.sportstudio-s5.de)  
Mail: [info@sportstudio-s5.de](mailto:info@sportstudio-s5.de)

Öffnungszeiten: Mo & Fr 9.00-22.00 Uhr  
Di & Mi 10.00-22.00 Uhr  
Do 9.00-12.30 & 14.30-22.00Uhr  
Sa 11.00-15.00 Uhr  
So 10.00-15.00 Uhr