

S5 - News

September 2018



Rückblick August

Er ist endlich da! PAULE unser neuer Eiweißautomat. Der neue Mitarbeiter verkürzt Eure Wartezeit und schenkt uns mehr Zeit, um auf Eure Wünsche und Bedürfnisse noch besser einzugehen.

Am 22.8. hielten Euch Franzi und Antje wieder einen Vortrag über die Trainingssteuerung. Mit neuen Tipps und Tricks kommt Ihr nun sicher noch besser durchs Training und an Euer Ziel.

Ab 27.8. hatten wir dann wieder Bob den Baumeister im Haus. Diesmal bekam der Indoor-Cycling Raum ein neues Outfit und wurde damit auch zu einem tollen Seminarraum umgebaut.

Außerdem hat das Sportstudio S5, der Lebenshilfe durch eine Spende in Höhe von 1000€ die Herstellung einer Spielmöglichkeit (Fun-Soccer-Platz) ermöglicht. 😊

September

Der IC-Raum hat natürlich nicht nur neue Wandfarbe bekommen. Auch die Bikes wurden getauscht und nun sind wir mit bester Technik ausgerüstet und können ohne Probleme den Klängen der Musik entgegen radeln. Im Indoor-Cycling Raum besteht jetzt Flaschenpflicht – die Becher können auslaufen und so die Räder beschädigen.

Nicht zu vergessen ist unser Sommerfest mit dem Motto „**Oktoberfest**“ am **14.9.**! Steht Ihr noch nicht in der Liste? Dann nichts wie rein da. Euch erwarten ein entsprechend gekleidetes S5-Team, viele Leckereien, Spaß und natürlich die Verlosung des Sommerspiels.

Dazu ein grober Ablaufplan:

16Uhr Beginn, 17Uhr kleines sportliches Programm draußen, 17.30Uhr Programm im Kursraum, ab 18Uhr sind die Würschtl fertig, 19Uhr dann die Verlosung.

Außerdem erwarten Euch einige unserer Kooperationspartner, unter anderem Kai – er betreibt ein Tanning-Studio und hält ein tolles Angebot für Euch bereit!

Und zum Abschluss um 19:30 eine Überraschung des S5-Teams.

ACHTUNG! Das Studio wird an diesem Tag ab 15Uhr geschlossen!

Am 15.-16.9. ist Anne unterwegs um sich für Euch im Bereich Cardio und Polar auf den neuesten und besten Stand bringen zu lassen.

19.9. wir haben 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 KRANK und DICK!**“. 18:30 startet dazu eine Verkostung verschiedener Jentschura Produkte. Der darauffolgende Vortrag geht von 19Uhr bis 21Uhr und findet im Hotel Flora statt. Die Karten kosten für Euch 1,-€, für Nichtmitglieder 3,-€ und sind ab sofort im Studio erhältlich.

Zum Ende des Monats findet wieder ein Ernährungsseminar statt, in dem Euch Franzi am 26.9. um 18:30Uhr vorerst zum letzten Mal vor der Babypause viele Tipps in Sachen Ernährung mit auf den Weg gibt. 😊

Trainingstipp des Monats:

Muskellängentraining vs. Dehnen

Warum ist fle-xx Muskellängentraining nachhaltiger als normales Dehnen?

Das klassische passiv-statische Dehnen löst kein Muskellängenwachstum aus, die verkürzten Muskelfasern werden zwar kurzzeitig auseinandergezogen, allerdings hat sich die Anzahl der Sarkomere dabei nicht verändert. Nur wenn der Reiz eine bestimmte Schwelle überschreitet, ist eine langfristige Anpassung die Folge. Wird diese Verkürzung durch ein regelmäßiges Längentraining behoben, verschiebt sich der Schmerzpunkt und Beschwerden können vollständig verschwinden. So ist es mit dem fle-xx-Konzept möglich, in nur vier Wochen den Schmerz deutlich zu lindern.

Vorschau Oktober

Wir werden wieder einen Indoor-Cycling-Marathon mit den neuen Bikes veranstalten, Datum folgt!

Viel Spaß und „Sport Frei“!

Fragen? Nix wie ran, sprecht uns an!

Sportstudio S5
Inh. Antje Bergner
Loosestraße 5a
15370 Fredersdorf

Telefon: 033439 54708
Internet: www.sportstudio-s5.de
Mail: 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