



Die Natur ist das einzige Buch,
das auf allen Blättern großen Inhalt bietet.

Rückblick September

Im September hat der IC-Raum neuen Anstrich bekommen. Und nicht nur das, sondern auch neue Bikes verschönern den Raum.

Am 14. September hieß es im Sportstudio „Oktoberfest“. Schön das Ihr da wart und Herzlichen Glückwunsch an alle Gewinner.

Anne bildete sich für Euch bei Polar weiter und war am 15.-16.9. in Berlin unterwegs. Nun ist sie offizielle „Polar Cardio Expertin“.

Zu Gast in Fredersdorf, am 19.9. war Dipl. Oect. Roland Jentschura. Er referierte in einem Fachvortrag über den Säure-Basen-Haushalt unter dem Thema „Was haben Kalorien und Säuren gemeinsam?“.

Falls Ihr zu diesem Thema noch Fragen habt spricht uns gern darauf an.

Zum Ende des Monats fand wieder ein Ernährungsseminar statt, in dem Euch Franziska zum vorerst letzten Mal vor der Babypause viele Tipps in Sachen Ernährung mit auf den Weg gegeben hat.

Oktober

Als aller erstes einmal ein offizielles „Herzlich Willkommen im Team, Pascal!“. Am 1.10. startet er sein Studium und wird uns nichtmehr nur am Service unter die Arme greifen.

Bitte beachtet, dass das Studio an den Feiertagen 3.10 und 31.10. geschlossen bleiben!

Auch Antje ist wieder unterwegs und besucht am 6.- 7.10. eine Arthrose-Schulung.

17.10.- Momox lädt ein und natürlich sind wir auch wieder mit vor Ort.

Außerdem findet am 18.10 um 18:00 Uhr ein Vortrag zum Thema: „Trainier Dein Herz intelligent!“ mit Marcus Strüber von Polar statt. Weitere Infos dazu bekommt Ihr Zeitnah von uns.

Franziska geht in den Mutterschutz. Sie wird einige Zeit nicht im Studio zu sehen sein, dafür kommt Sie nächstes Jahr als frisch gebackene Mama wieder. 😊

Trainingstipp des Monats:

Habt Ihr Euren Eiweißbedarf schon gedeckt? Falls nicht wird es Zeit! Trinke Deine Lieblingseiweißsorten bei uns oder nimm Sie mit nach Hause! Durch die Einnahme von Eiweiß nach dem Sport, kann der Muskel schneller regenerieren. Das hilft Dir beim Muskelaufbau und dabei Deinen täglichen Eiweißbedarf zu decken.

Vorschau November

Wir werden wieder einen Indoor-Cycling-Marathon mit den neuen Bikes veranstalten, Datum folgt!
Nicht zu vergessen, hat unsere Sandy am 22.11. Geburtstag!

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
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