



Rückblick November

Am 5.11. fand die Spendenübergabe für die Nachsorgeklinik statt. Wir übergaben die Einnahmen vom Oktoberfest, dem Jentschura-Vortrag und des Herzkreislauf-Vortrages. Insgesamt kamen dabei ca. 1000€ zusammen. Danke an Euch!

Zum Wochenende am 9. – 11.11. führen wir nach Kassel zum InLine-Kongress. Beim größten Unternehmer-Kongress der Fitnessbranche holten wir uns wieder jede Menge neuen Input.

Gleich danach durften wir Lenina in unserem Team begrüßen. Ein offizielles Herzlich Willkommen auch nochmal von unserer Seite.

Unser Ernährungsseminar fand am 28.11. mit Sandy statt. Sie gab Euch wieder tolle Neuigkeiten in Sachen Ernährung mit auf den Weg.

Am 30.11. lud Schadock zum Weihnachtsmarkt ein. Schadock ist unser Kooperationspartner für Orthopädietechnik, Rehatechnik und Orthopädie-Schuhtechnik. Dieser Einladungen folgen wir natürlich sehr gerne.

Dezember

Seid gespannt auf unseren S5-Adventskalender! 24 kleine Aufmerksamkeiten von uns für Euch.

Unter anderem gibt es tolle Gewinnspiele, Aktionen und besondere Eiweißshakes, die ihr nach der sportlichen Aktivität an unserer Theke genießen könnt. Genascht wird natürlich auch beim FKK – Fremde Kekse Kosten. Am 23. begrüßen wir Euch mit einem Sektempfang und erwarten Franzi ganz freudig mit unserem Nachwuchstrainer. ☺ Zum 24.12. startet dann der WSV – ALLES MUSS RAUS. Seid schnell und saht nochmal richtig ab.

Am 2.12. haben wir eine Team-Weihnachtsfeier. Nachmittags werden wir uns sportlich beim Indoor-Beachvolleyball betätigen und danach lecker essen gehen.

Wir starten einen Kurs nach §20. Wenn Interesse besteht, sagt uns gern Bescheid.

Außerdem findet am 21.12. wieder eine Blutspende-Aktion bei uns statt. Von 14-18Uhr wird fleißig Blut gezapft. Daher fallen alle Kurse zwischen 13- und 19Uhr im großen Kursraum aus!

Achtet auf die Feiertage 25. und 26.12.. An diesen Tagen bleibt das Studio geschlossen!

Trainingstipp des Monats:

Diesmal einige Tipps und Tricks um den Stoffwechsel anzukurbeln:

1. Trinke viel Wasser! Das kann den Stoffwechsel anregen und beim Abnehmen helfen. Auch Grüner Tee oder Kaffee können effektiv den Metabolismus ankurbeln.
2. Der Körper benötigt mehr Energie, um Proteine zu verarbeiten, als diese selbst liefern – zudem halten Proteine lange satt und verhindern, dass Muskelmasse abgebaut wird.
3. Kokosöl kann einigen Studien zufolge den Stoffwechsel anregen. Da es jedoch viele gesättigte Fettsäuren enthält, sollte es nur in Maßen verzehrt werden.
4. Bewegung erhöht den Grundumsatz. Eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining ist am effektivsten, um Gewicht zu verlieren.
5. Schlafen ist für einen guten Stoffwechsel wichtig. Schlafmangel kann hingegen zu einem stärkeren Hungergefühl führen, Gewichtsprobleme verursachen und schlimmstenfalls sogar zu Diabetes führen.

In diesem Sinne Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Euer S5-Team

Vorschau Neujahr

Wir verändern unsere Öffnungszeiten! 2019 sind wir schon ab 8.00Uhr für Euch da!

Viel Spaß und „Sport Frei“!

Fragen? Nix wie ran, spricht uns an!