



*Müd wird des Sommers Hitze,  
Die Nächte kühlen sich.  
Es weichen letzte Blitze  
Einem neuen Licht.*

## Rückblick August

Das S5 Sommerspiel ist noch in vollem Gange. Die letzten Meter bis zum Sieg sind noch offen, es bleibt also spannend! Wir blicken schon mal zurück auf eine anstrengende, dennoch spannende Runde unserer Challenges. Bei den Übungen „Bankdrücken“, „Schubkarre“ und „Stand-Rücken-Sitz“ habt Ihr Kraft, Ausdauer und Willenskraft gezeigt – einfach stark! Wir sind über die zahlreiche Teilnahme und den starken Kampfgeist von Euch sehr begeistert. Wir haben alle bis zum Schluss der Entscheidung entgegengefeibert und gratulieren unseren Gewinnern: ... Ihr habt Euch Eure zusätzlichen 5 Sticker für das S5-Sommerspiel **#echt** verdient!

Außerdem haben wir im August den Lehrern vom Einstein Gymnasium in Neuenhagen mal ordentlich eingeheizt. Danke für diese unvergessliche Gelegenheit 😊

Seit August haben wir ein neues Trainingssystem und können Euch nun noch gezielter dabei helfen, Eure Ziele zu erreichen.

**#wirbildenunsfüreuchweiter → Jirka hat den 1. Teil seiner Yoga-Ausbildung erfolgreich absolviert.**

## September

Unsere Ernährungsexpertin Cindy gibt Euch am **11.09. um 18 Uhr** in einem Ernährungsseminar zum Thema „**Erfolgreich abnehmen und gesund ernähren**“ wichtige und hilfreiche Tipps.

Seid Ihr interessiert Eure Ernährung noch gezielter mit dem Training abzustimmen? Dann ist **Acti-Weight – Das Ernährungs- & Abnehmzentrum** genau das richtige für Euch. Die Liste zum eintrage liegt an der Theke!

**Aufgepasst! Am 22.09.** findet **ab 18 Uhr** unser alljährliches Sommerfest mit dem gesamten S5-Team statt. Ca 18:30 Uhr verlosen wir die Gewinner des S5-Sommerspiel!

Wir werden mit Euch gemeinsam Grillen, Schlemmen, Trinken und gemütlich den Abend beisammen ausklingen lassen. Wir laden Euch, Eure Familie & Freunde recht herzlich zum Sommerfest ein! 😊

**Anne gehört nun - derzeit als Praktikantin, ab Oktober als Auszubildende - zur S5-Familie & freut sich schon auf Eure Unterstützung zum Start.**

Am 09. & 10. September wird „650 Jahre Petershagen“ gefeiert → Wir sind natürlich dabei!

## Unser Tipp des Monats:

Der aktuelle Trainingstipp des Monats durchbricht folgenden Mythos: „**Wenn du Fett verlieren willst, vermeide es!**“ → **FALSCH !!!**

Fette sind notwendig, um einen gesunden Hormonspiegel aufrecht zu erhalten und Vitamine richtig zu verarbeiten. Ohne Fettsäuren schaffst Du denkbar schlechte Voraussetzungen für Deinen Muskelaufbau. Fette helfen Dir auch bei der Regelung Deines Appetits. Eine Ernährungsweise mit wenigen oder gar keinen Fetten würde den Fettabbau und den Muskelaufbau nahezu unmöglich machen. Für noch mehr Infos zu Deiner perfekten Ernährung, sprich mit unserer Ernährungsexpertin Cindy!

## Das erwartet Euch im Oktober

Haltet die Augen offen! Denn demnächst „rollt“ das S5-Sportstudio durch Fredersdorf!

Wie in jedem Monat sind wir auch im Oktober viel auf Reisen, um uns für Euch weiterzubilden!

**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 10.00-12.30 & 14.30-22.00Uhr  
Sa 11.00-15.00 Uhr  
So 10.00-15.00 Uhr