

S5 - News

Oktober 2017



Rückblick September

Wie unsere aktuelle Shake-Aktion (Goodbye Summer) es namentlich besagt, haben wir im letzten Monat den Sommer verabschiedet. Mit involviert war unser alljährliches **S5-Sommerfest**. Dort gab es nicht nur Essen, Trinken und viel gute Stimmung, sondern auch die große Verlosung zum **S5-Sommerspiel**. Wir beglückwünschen an dieser Stelle alle Gewinner, darunter unsere großen Gewinner **Astrid, Andreas & Irina** 😊 Nicht nur Glück, sondern auch Fleiß hatte dieses Jahr eine große Rolle – so hat sich **Detlef** nach einem Kopf-an-Kopf Rennen den „**Stickerkönig**“ erkämpft! Genauso fleißig war auch **Christin**, sie ergatterte mit ihrem Fleiß beim Training den „**Activity-Master**“.

Das Wochenende vom 09. & 10. September haben wir mit Euch gemeinsam beim „**650 Jahre Petershagen**“ Fest gefeiert. Danke, dass Ihr uns so zahlreich besucht habt.

Der September endete mit einer großartigen Übergabe! Unser „**S5-Bus**“ – wer hat ihn denn von Euch schon durch Fredersdorf rollen sehen? 😊

#wirbildenunsfüreuchweiter → **Jirka hat den 2. Teil seiner Yoga-Ausbildung erfolgreich absolviert.**

Oktober

Wie Ihr wisst, legt das S5-Team viel Wert darauf, sich stetig zu verbessern. Aus diesem Grund wird es ab Oktober einige Umbauarbeiten geben. Wir geben Euch die nötigen Informationen rechtzeitig per Aushang – achtet also stets auf neue Aushänge im Studio.

Im Zuge dessen wird sich auch etwas im Fitness- und Kursbereich verändern: Ihr bekommt **neues Equipment und Geräte**, sowie einen **neuen Kursplan mit einer Kursplanerweiterung**. Ihr dürft Euch also auf noch mehr Trainingsqualität freuen.

Des Weiteren wird am **11.10. um 18 Uhr** wieder ein **TrainingssteuerungsSeminar** stattfinden. Dort geben Euch unsere Experten Cindy & Billy die nötigsten Tipps und Tricks, um Euer Training so optimal wie nur möglich zu gestalten. Die Liste zum Eintragen wird an der Theke liegen!

Das solltet Ihr nicht verpassen → **Vom 27.10. bis zum 30.10. ist Halloween im S5! Am 27.10. findet die dazu passende Blutspende statt.**

Achtung! Das S5-Team ist gemeinsam unterwegs – aus diesem Grund bleibt das Studio am 29.10. geschlossen.

Cindy`s Ernährungstipp des Monats:

Folgende Aufgabe für Euer Essen: viele Eiweiße, Gemüse & etwas Obst, aber dafür weniger Kohlenhydrate. Mit dieser gesunden Ernährung ist der Weg zu einem flachen Bauch nicht mehr weit. Für detaillierte Informationen zu diesem Thema, spricht Ihr entweder unsere Ernährungsexpertin Cindy direkt an oder Ihr besucht Sie in ihrem **Ernährungsseminar am 15.11.**

Das erwartet Euch im November

Unsere Ernährungsexpertin Cindy gibt Euch am **15.11. um 18 Uhr** in einem Ernährungsseminar zum Thema „**Erfolgreich abnehmen und gesund ernähren**“ wichtige und hilfreiche Tipps.

Des Weiteren ist am 24.11. auch bei uns im Studio der „**Black Friday**“ – das bedeutet für Euch: Rabatte, Prozente uvm. Das solltet ihr nicht verpassen!

Aufgepasst:

Wie im letzten Jahr, wird es auch dieses Jahr einen **Riegel-Weihnachtskalender** geben, um über die Weihnachtszeit überwiegend gesunde Süßigkeiten zu verzehren. *Nur so lange der Vorrat reicht!* Des Weiteren wird es auch wieder unseren eigenen S5-Adventskalender mit tollen Angeboten für Euch geben 😊

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