

FIT=GUT!

Neues aus dem



Februar 2017

Aktion der Woche

Liebe Mitglieder,

wir starten in den Februar mit dem **Angebot der Woche** an unserer **Sonnentankstelle**: Vom 6. bis 12. 02. gibt es im Solarium jetzt 8 (statt 6 Minuten) Bräunungszeit für nur € 2,00. Besonders im Winter, wenn wir nur selten einer ausreichenden Sonnenstrahlung ausgesetzt sind, kann man einmal pro Woche mit einem Sonnenbad für einen positiven Effekt z.B. auf die Vitamin D-Eigenproduktion (wichtig für die Knochenstabilität) sorgen. Bitte halten Sie sich bzgl. der Dauer Ihres Aufenthalts an die Hinweise neben den Münzautomaten bzgl. Hautfarbentyp und Besonnungsdauer.



Achtung



Möglicherweise werden wir in Kürze unseren Solariumbereich umbauen und ein neues Gerät zur Lichttherapie installieren. Die Verhandlungen liegen in den letzten Zügen – Näheres in Kürze!

Und noch eine



Auch die **Decken in unseren Duschen** sollen im Frühjahr ausgetauscht werden. Trotz der eingebauten neuen Lüftungsanlage können wir vor allem in den Stoßzeiten nicht genügend Feuchtigkeit aus den Duschbereichen herausziehen, u.a. auch deshalb, weil leider immer wieder Mitglieder **die gläsernen Duschtüren nicht geschlossen halten**. Hierdurch wird der Feuchtigkeitsabzug unterbrochen und die Schimmelbildung insbesondere an den Decken beginnt.

Also: Wenn die Lüftungen laufen: Duschtüren ZU!!!



Fasching:

Ja – wir geben nicht auf: Auch am Rosenmontag 2017 (27. Februar) werden wir (vermutlich wieder vergebens) darauf warten, dass unsere **Mitglieder im Häs zum Training** kommen – unser Team jedenfalls überlegt schon fieberhaft, wie wir eine tolle Verkleidung prämiieren können. Sekt und Berliner gibt's auf jeden Fall für alle, und am **Faschingsdienstag (28.02.)** ruhen wir uns von alledem wieder aus – das Fitness Forum bleibt an diesem Tag **geschlossen**. **Bitte beachten!**

Neues aus dem

Februar 2017



Präventionskurse

Frühjahr
2017


Lfd. Nr.	Kurs	Wochen- tag	Uhrzeit	Start	Ende	Anzahl Stunden	Kosten
1	Fit Mix	Dienstag	17:30 - 18:30 Uhr	31. Jan. 17	28. Mrz 17	8	Für AOK Mitglieder kostenfrei
2	Sanftes Rückentraining Grundkurs	Donners- tag	19:15 - 20:15 Uhr	2. Feb. 17	23. Mrz. 17	8	Für AOK Mitglieder kostenfrei
3	Fit Mix	Dienstag	17:30 - 18.30 Uhr	2. Mai. 17	20. Jun. 17	8	Für AOK Mitglieder kostenfrei
4	Sanftes Rückentraining Grundkurs	Dienstag	18:30 - 19:30 Uhr	2. Mai. 17	20. Jun. 17	8	Für AOK Mitglieder kostenfrei
5	Sanftes Rückentraining Aufbaukurs	Donners- tag	19:15 - 20:15 Uhr	4. Mai. 17	6. Jul. 17	8	Für AOK Mitglieder kostenfrei

Mit unserem Fitmix-Kurs am 31. Januar 2017 sind wir ins zweite Jahr unserer Zusammenarbeit mit der AOK Stuttgart-Böblingen gestartet. Alle Mitglieder der AOK können an diesen Kursen kostenlos teilnehmen. Anmeldungen nimmt das AOK-Kundencenter Weilimdorf entgegen (Pforzheimer Straße 371 A, Tel. 0711/880231 – 0).



Gerade mal ein Jahr ist vergangen, seit wir begonnen haben, gemeinsam mit dem Gesundheitssportverein Rückgrat e.V. und den Ärzten in und um Weilimdorf **Gymnastikstunden auf ärztliche Verordnung** durchzuführen. Wir haben bereits 7 bestehende Gruppen mit über 100 aktiven Teilnehmern, die ein- oder zweimal pro Woche unter der Leitung von Conny Endig und Isabell Winkler (beide ausgebildete Übungsleiter mit Rehasportlizenz) zu ihrem Bewegungsprogramm kommen, das sie wieder beweglich, fit und schmerzfrei machen wird. Ein voller Erfolg für uns als Fitness Forum, zumal wir hier in Weilimdorf offensichtlich eine große Zahl von Menschen betreuen können, die seither sehr weite Wege zum Rehasport gehen mussten und nun hier direkt einen kompetenten Ansprechpartner gefunden haben.

Viel Spaß im Fitness Forum wünschen Ihnen



und das Fitness Forum Team.