

# ***FIT=GUT!***

## ***Neues aus dem***



November 2016

### **20 Fitness Forum Mitglieder bei Porsche in Zuffenhausen**



Liebe Mitglieder,

wir wissen nicht, ob (und wenn ja, wie viele) Kaufverträge unsere Werksbesucher im Anschluss an die Besichtigung der Porsche - Fertigung am 21. September im Werk Zuffenhausen abgeschlossen haben.

Fakt ist jedoch, dass wir alle sehr beeindruckt waren von diesem erlebnisreichen Nachmittag in einer der erfolgreichsten Sportwagenschmieden der Welt!

Und der Porsche Virus hat sich doch festgesetzt – so viel konnte aus den glänzenden Augen beim Einen oder Anderen herausgelesen werden.

### **Stefan Humpfer sucht neue Herausforderung**

Am 14. April 2011 fragte ein etwas schüchterner junger Mann bei uns nach einem Bachelor-Studienplatz an. Nach dem sehr erfolgreichen Abschluss seines Studiums im August 2014 übernahm er dann die Position des Leiters der Trainingsfläche und wurde Teil des Führungsteams im Fitness Forum. Er konnte sich in kurzer Zeit in die wesentlichen Leitungsbereiche unseres Studiobetriebs einarbeiten und leistete sehr schnell wertvolle Beiträge auch in der Ausbildung unserer weiteren Studenten und Auszubildenden. Jetzt macht Stefan Humpfer seinen nächsten Karriereschritt und übernimmt die Leitung eines großen Unternehmens mit mehreren Fitnessstudios in der Nähe seines Wohnorts auf den Fildern.

Natürlich bedauern wir seinen Weggang sehr; aber aus Sicht von Stefan und auch aus meiner eigenen Sicht ist das die richtige Entscheidung für den weiteren Berufsweg. Erfahrungen zu sammeln an verschiedenen Orten, unterschiedliche fitnessunternehmerische Konzepte kennenzulernen und sich damit noch besser auf eine mögliche Selbständigkeit im eigenen Betrieb in der Zukunft vorzubereiten ist in jedem Fall richtig und nachvollziehbar.

Hier bei uns wird **Eduard Kaiser** die Leitung des Trainingsbetriebs von Stefan übernehmen und in der Fitness Forum Tradition fortführen. **Isabell Winkler** wird ab 1. Dezember ebenfalls fest in unser Team aufgenommen und wir sind sicher, dass sie beide bald aus Stefans Fußstapfen heraustreten und ihr eigenes Profil finden werden.



Lieber Stefan: Alles Gute!

Am **Dienstag, 15. November 2016** laden wir alle, die sich von Stefan verabschieden wollen, um **18:00 Uhr** zu einer kleinen Feier in den Gymnastikraum ein. Stefan wird dabei auch die Aufzeichnung seines **PROBRO CLASSIC®** Wettkampfs vorführen.

# FIT=GUT!

## Neues aus dem



November 2016

### Monika Leippert gewinnt mit „Korsika“



Bei unserer diesjährigen „Aktion Urlaubsfoto“ konnten wir besonders zahlreiche und sehr beeindruckende Einsendungen präsentieren und so knapp wie diesmal war die Entscheidung noch nie! Mit nur einer einzigen Stimme Vorsprung sicherte diese tolle Momentaufnahme unserer Gewinnerin ein Verzehr Guthaben von € 25,00 und einen Ehrenplatz für 12 Monate in unserem Wellnessbereich.

### Neues Kursangebot „Escrima“

Ab 25.10.2016 erweitern wir unser Group Fitness Programm nochmals um eine ganz neue Komponente: Escrima – von und mit **Klaus Emmert**.

**ESCRIMA**  
Kampfkunst – Selbstverteidigung – Fitness – Spaß

**Dienstag 20:00 Uhr - 21:00 Uhr**

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Interesse an Kampfkunst und Selbstverteidigung haben, auf Fitness-Training aber nicht verzichten wollen. Hier kannst du beides haben.

**NEU**  
ab 25.10.2016

Einfache Techniken, kurze Abfolgen, Prätzen- und Partnertraining mit und ohne Stock dominieren das Training und verbessern deine Fähigkeiten wie Reaktion, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer, Körpermechanik, Koordination und Selbstvertrauen.

Trotz vieler anwendungsorientierter Übungen besteht bei korrekter Ausführung der Technik keine Verletzungsgefahr.



**Trainer:**  
Klaus Emmert  
  
Autor des Buches  
Escrima im Zeichen  
der Acht

**Hinweis:**  
für ein regelmäßiges Training benötigt ihr 2 eigene Stöcke und zu eurem Schutz ein paar fingerlose Sandsackhandschuhe. Für den Anfang sind Leihstöcke vorhanden.

Bitte beachten:

Dienstag, 1. November ist Feiertag: Allerheiligen.

Öffnungszeiten: 10:00 – 16:00 Uhr

Unser Programm

10:30 – 12:30 Uhr

### Body Art Special

mit Steffi Deichl.

Viel Spaß im Fitness Forum.

Walter Klein  
und das ganze  
Fitness Forum-Team