

## Neues aus dem

Dezember 2017

Liebe Mitglieder,



### Felix Lavey - 2.000ster Standard-Fitness-Check

Wenn man nicht einfach „nur so mal“ seine Gesundheit durch Training erhalten oder verbessern will, dann muss man zunächst einmal eine „Bestandaufnahme“ machen: Wieviel Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer habe ich? Was wäre gut? Wie kann ich meine Ziele erreichen?

**Felix**, eines unserer jüngsten Mitglieder, hat seinen Check im November als zweitausendster Kunde absolviert und seine Auswertung und Trainingsplanableitung von Cheftrainer Eduard erhalten. Und wenn er wie seither weiter regelmäßig und fleißig an sich arbeitet, dann wird er bald schon seine Mutter, die natürlich auch Mitglied in unserem Club ist, einholen, worüber sie wiederum aber bestimmt nicht traurig, sondern eher stolz sein wird.

### Adventskalender

Haben Sie schon gesehen, womit wir unseren Mitgliedern in dieser Adventszeit jeden Tag eine kleine Freude bereiten wollen? Über unserer Rezeption haben Jana und Isabell eine Überraschungslleine gespannt, an der kleine Nikolaussäckchen, gefüllt mit sehr liebevollen und kreative Ideen, aufgehängt sind. Natürlich finden sich dazu auch unsere „Advents-klassiker“ wieder wie **Elferkarten, Verzehr-guthaben, Lichttherapiegutschriften, Lebkuchen, Vitaminspritzen** uva.. Freuen Sie sich auf jeden Besuch, denn vielleicht werden auch Sie mit dem Inhalt eines Advents-säckchens belohnt.

Freitag, 1. Dezember 2017

**Start Weihnachts-Elferkarten**

**€ 144,00** (statt € 159,00) - ohne Getränkeflarrate  
**und € 154,00** (statt € 169,00) - mit Getränkeflarrate

**Verzehr-guthaben**

zähle € 30,00 ein erhalte € 6,00 Bonus

**FITNESS FORUM**  
**ADVENTSKALENDER**

### Weltmeisterlicher Glanz im Fitness Forum

Nicht schlecht staunten die anwesenden Mitglieder am vergangenen Freitag, als plötzlich 20 junge Frauen in norwegischen Teamtrikots unsere Trainingsflächen beben ließen: **Die amtierenden Handball- Weltmeisterinnen aus Norwegen** bereiten sich mit täglichen Kraft- und Regenerationstrainingseinheiten bei uns auf ihre Spiele bei den Handball-Weltmeisterschaften 2017 in Deutschland vor. In Bietigheim-Bissingen, wo sie in der Gruppe B mit den Teams aus Schweden, Ungarn, Polen, Tschechien und Argentinien ihre Vorrundenspiele absolvieren, werden die amtierenden Europa- und Weltmeisterinnen als Topfavoriten gehandelt.

Im Gespräch mit **Cheftrainer Thorir Hergeiersson** konnte ich erfahren, welch hohen Stellenwert das Trainerteam der körperlichen Fitness der Spielerinnen beimisst. „Nur gesunde und austrainierte Athleten halten den Anforderungen eines Weltmeisterschaftsturniers bis zum Ende stand. Tägliches Athletiktraining ist daher Pflicht

# ***FIT=GUT!***

## ***Neues aus dem***



Dezember 2017

und wird bereits von allen Nachwuchsspielerinnen in Norwegen als selbstverständlich angesehen“, so der Weltmeistercoach.



Doch nicht nur die skandinavischen Titelverteidigerinnen nutzen das Angebot unseres Fitnessclubs, auch die Teams aus Schweden und Polen (Foto) sind erfreut über die optimale Ausstattung des Fitness Forum für ihre Trainingszwecke. Das ist auch kein Wunder, denn aus meiner eigenen Leistungssport-Vergangenheit weiß ich, was Athleten brauchen und Trainer wünschen.

Und unseren Mitgliedern werden die täglichen Besuche der jungen Damen sicher noch lange in Erinnerung bleiben.

### **Hantelscheiben abbauen**

Ein weiteres Mal erreichte mich eine dringende Bitte einiger weiblicher Mitglieder, einen Appell an die „Männerwelt“ zu richten: **„Baut eure Scheiben an den „Plate loaded-Geräten“ nach eurem Training anschließend wieder ab** (Beinpresse schräg, Schrägbank und Butterfly reverse u.a.), damit wir nicht immer erst einmal ewig lange brauchen, bis wir überhaupt einmal anfangen können“.

Ich kann mich dieser Aufforderung nur anschließen, denn es ist keineswegs ein Zeichen von Stärke, seiner Nachwelt zu beweisen, wie viele Scheiben man aufladen kann, sondern eher ein Zeichen von Rücksichtslosigkeit oder zumindest Gedankenlosigkeit, wenn man seinen „Gruscht“ nicht aufräumt. **Und das wollen wir doch nicht auf uns sitzen lassen, oder?**

### **Turnraum**

Die Plattform für unseren neuen Trainingsbereich ist ja schon aufgebaut. In Kürze erwarten wir das bestellte Bodenmuster, dann die Sprossenwände...es geht Stück für Stück weiter, aber vermutlich werden sich die Liefertermine wg. Weihnachten doch etwas stärker in die Länge ziehen.



Vom 22.-29.12.2017 machen unsere Rehasportgruppen Weihnachtspause. Alle Gruppen starten wieder im neuen Jahr, beginnend mit der Gruppe 5 am Mittwoch, 03.01.2018 um 10:00 Uhr.

Eine schöne Vorweihnachtszeit und weiterhin viel Spaß im Fitness Forum,

Ihr Walter Klein und das Fitness Forum-Team