

Newsletter

September 2018

Liebe Mitglieder,

Sie haben es bestimmt auch schon gehört: „**FITNESS FORUM** goes Weilimdorf“! In Kürze wird im Löwenmarkt – direkt zwischen Optik Futterknecht und dem REWE-Lebensmittelmart - unser neues **FITNESS FORUM Rückentherapie-Center nach Dr. WOLFF** der Öffentlichkeit vorgestellt. Wir wollen mit unserer dritten Marke („**FITNESS FORUM** – Für meine Gesundheit“ steht für unseren Hauptclub in der Holderäckerstraße, „**FITNESS FORUM** Rehasport“ für unsere vor knapp drei Jahren gegründete Rehasportabteilung unter der Leitung von Isabell Winkler) eine Einstiegsplattform schaffen für all diejenigen, die nicht die Zeit oder Gelegenheit finden, zu uns hier heraus ins Industriegebiet zu kommen. Mit ganz kurzen Wegen und geringem zeitlichen Aufwand lernt man in den Grund- und Aufbaukursen mit jeweils 8 Einheiten worauf es ankommt, will man seine Rückenschmerzen loswerden. Durch die speziellen Geräte und das Übungskonzept, welches Dr. Hartmut Wolff dazu entwickelt hat, „verstehen“ auch absolute Fitnesslaien die Zusammenhänge zwischen Mobilisierung des aktiven Bewegungsapparats (der Muskulatur) und Stabilisierung des Halteapparats (Wirbelsäule) und spüren die positiven Wirkungen selbst und sofort.

Natürlich ersetzt dies nicht das regelmäßige Training hier im Hauptclub; es ist eher für diejenigen gedacht, die sich (immer noch) davor scheuen, durch betreutes Muskeltraining ihren Körper so „in Schuss zu halten“, dass sie weitgehend schmerzfrei trotz einseitiger Belastungen oder Überlastungen in Beruf und Alltag leben können. Mal ganz abgesehen vom Spaß und den vielfältigen weiteren Angeboten wie Cardiotraining, Groupfitness, Freihantel- und milon-Zirkel, GYM80-Gerätepark, Wellnessbereich, Lichttherapie usw., mit denen wir hier in der Holderäckerstraße unseren Mitgliedern einen kurzweiligen Aufenthalt bieten können.

Insofern ist das **FITNESS FORUM Rückentherapie-Center nach Dr. WOLFF** die „Vorspeise“ im Menue „Gesundheitsvorsorge durch Bewegung“ und soll seinen Nutzern einen einfachen Einstieg in die Gesundheitskarriere ermöglichen – ohne schwitzen, ohne Sportkleidung, ohne großen Zeitaufwand – einfach mal eben als aktive Pause z.B. zwischen Büro und Mittagessen.

FITNESS FORUM RÜCKENTHERAPIE-CENTER nach Dr. WOLFF



Beinahe jeder Mensch
hat „Rücken“.
Wir können schnell
und sicher helfen.

Im Löwenmarkt
Stuttgart-Weilimdorf

Newsletter

September 2018

Neue Mitarbeiter - Ausbildung im FITNESS FORUM

Seit 1. September 2018 bilden wir wieder zwei junge Nachwuchskräfte in unserem Studio aus. **Tim-Lukas Fraticelli** (re) aus Benningen studiert im dualen System an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) das Fach „Fitnessökonomie“.



Deniz Ulmer (li) aus Feuerbach wird zusammen mit der IFAA mit Sitz in Schwetzingen zum Sport- und Fitnesskaufmann ausgebildet. Beide junge Kollegen werden in den kommenden 3 bzw. 3,5 Jahren hoffentlich ihren Weg zum Gesundheitsexperten genauso zielstrebig und erfolgreich bestreiten, wie es ihre Vorgänger hier bei uns im Fitness Forum getan haben.

Sauna defekt



Leider müssen wir vermutlich unseren Saunaofen erneuern – und das geht sicher nicht innerhalb der nächsten paar Tage, weil es die Firma, bei der wir diese Sauna einst gekauft haben, heute in Deutschland nicht mehr gibt. Wir haben bereits seit einem halben Jahr zwei Angebote für eine komplett neue Sauna in der Schublade liegen, aber durch die Neueröffnung des Gymn80-Geräteparks und die Entscheidung für das Rückentherapie-Centers haben wir über €100.000,00 an Kapital gebunden, so dass die €20.000,00 für einen neuen Wellnessbereich jetzt nicht einfach auch noch gestemmt werden können. Wir werden daher versuchen, aus dem Neuangebot für eine komplette Sauna zunächst nur einen neuen Ofen herauszulösen und diesen vorab

aufbauen zu lassen. Ich muss Sie daher um ein wenig Geduld bitten, um diese Gespräche führen und zum Abschluss bringen zu können. Aber auch für uns wachsen eben die Bäume nicht in den Himmel – in diesem Fall. Leider!

Aber seien Sie sicher, dass wir uns um dieses Problem kümmern. Nachdem wir ja vor geraumer Zeit bereits das Dampfbad stillgelegt haben, wird das wohl unser nächster größerer Umbau werden.

GYM80 Krafttrainingsgeräte

Auf vielfachen Wunsch unserer Mitglieder haben wir für zwei unserer neuen Maschinen (Rückenzugmaschine und Tricepsmaschine vertikal) weitere Gewichtsplatten gekauft, damit die Last und damit der Trainingseffekt auch für die Fortgeschrittenen noch weiter erhöht werden kann. In Kürze werden wir die Platten einbauen.

Newsletter

September 2018



Thai Chi Quan und Qi Gong

Am Mittwoch, 19.09.2018 um 18:00 Uhr stellt **Gaby Seil** uns „Chinesisches Schattenboxen“ vor.

Als ganzheitliches Training kann es von Menschen jeden Alters erlernt werden. Das Gleichgewicht und das Nervensystem werden gestärkt, die Durchblutung wird verbessert und der Körper wird beweglicher. Tai Chi Quan hilft Stress abzubauen, um im Alltag fit

zu bleiben.

Wenn genügend großes Interesse von Seiten unserer Mitglieder besteht, werden wir dieses Programm künftig als Ersatz für die Body Art Stunden von Steffi Deichl, die uns ja aus privaten Gründen Richtung Schweiz verlassen hat, wöchentlich anbieten.

Viel Spaß beim Training wünschen Ihnen
Ihr Walter Klein und das Fitness Forum Team