



FITNESS FORUM
rehasport

FITNESS FORUM
RÜCKENTHERAPIE-CENTER AN DER WEIL

Newsletter Dezember 2018

Drei
starke
Marken
für
Gesundheit
in
Weilimdorf

Liebe Mitglieder,

„Alle Jahre wieder“ ...

Ja – jetzt ist´s wirklich soweit:
Mit dem traditionellen
Weihnachtsmarkt unserer
Gemeinschaft „WeilAktiv-
Selbständige in Weilimdorf
e.V.“, der am vergangenen
Wochenende unter der
Mithilfe zahlreicher ehren-
amtlicher Mitglieder, zu denen
das Fitness Forum ja auch
schon lange gehört, ganz

Weilimdorf und Umgebung auf die Beine gebracht hat und wieder ein voller Erfolg war, wurde nun die „richtige“ Vorweihnachtszeit eingeläutet. Und auch hier bei uns finden sich wieder (von Isabell, Andrea und Tim-Lukas) sehr schön angerichtete „Adventskalendertürchen“, hinter denen jeden Tag kleine Überraschungen auf Sie warten.



Große Adventsgeschenkideen gibt´s natürlich auch dieses Jahr wieder:



Unsere Weihnachtselferkarte



Kann man selbst (ver)brauchen oder aber auch zu Weihnachten verschenken. Gibt´s ohne und mit Getränkeflatrate ab € 144,00 und viele „decken sich damit ein“, weil sie ja ein ganzes Jahr lang gültig bleibt.

Unser Weihnachts-Verzehrguthaben



Viele wissen es schon: Jedes Mitglied kann auf ein persönliches Verzehrguthabenkonto einzahlen; so braucht man nicht immer an Bargeld zu denken, wenn einen mal nach einem Schoko-Eiweißriegel gelüftet, man nach Erfrischung dürstet oder z.B. ein Abendessen durch einen Eiweißdrink gesund, muskelaufbauend und kalorienreduziert ersetzt werden soll.

Sie zahlen € 30,00 ein und wir buchen € 36,00 auf Ihrem Konto gut – das sind 20% plus! Kann man natürlich auch verdoppeln, verdreifachen....



Unsere Lichttherapie-Bonuskarte



Gerade jetzt im Winter, wenn wenig Sonnenlicht auf unsere Haut trifft, ist die Produktion von lebenswichtigem Vitamin D im Körper (u.a. zuständig für den Aufbau von Knochensubstanz und damit ein wichtiger Osteoporose-Schutzfaktor) eingeschränkt. Um hierfür einen Ausgleich zu schaffen, empfehlen wir einmal pro Woche ein dem Hauttyp und Bräunungszustand entsprechend dauerndes Lichttherapiebad zu nehmen. Was genau passiert und wie Sie Ihre Aufenthaltsdauer verträglich bestimmen können, verrät Ihnen unsere dafür zertifizierte Fachkraft Andrea Cini.

Und da die Hälfte der Röhren zur Infrarotbestrahlung genutzt werden, entsteht eine erhöhte Hautdurchblutung, was wiederum die Mobilisation des Unterhautfettgewebes unterstützt und nach einem guten, intensiven Muskeltraining für straffe, feste Haut sorgt. Und angenehm warm ist's damit auch – Musik säuselt leise aus den Lautsprechern – wer da nicht entspannt und vielleicht auch mal ganz kurz „wegnickt“, dem ist wirklich nur noch schwer zu helfen.

Testen Sie unser „Relaxarium“ einmal – sie werden es genießen!

Beim Kauf einer Bonuskarte für € 50,00 buchen wir Ihnen € 60,00 auf Ihrer Karte auf

Und natürlich können Sie, liebe Mitglieder und Rehasportler, alle diese „Weihnachtsgutsche“ nicht nur für sich selbst einsacken – Sie können sie auch an Ihre Lieben zu Weihnachten verschenken und ihnen damit bestimmt eine große Freude machen.



Denn Bewegung und gut betreutes körperliches Training ist gerade mit zunehmendem Alter die wichtigste Voraussetzung, um den Anforderungen des Alltags und der (hoffentlich aktiven) Freizeit gut gewappnet zu begegnen, damit wir stark und agil ins Jahr 2019 starten können.

Denn ohne Gesundheit ist bekanntlich alles nichts!

Dieses „halbe“ Zitat ist zwar nicht von mir, aber die folgenden Wünsche sind es ganz sicher:

Ich wünsche Ihnen **zusammen mit meinem ganzen Team vom Fitness Forum** ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Ihr

Walter Klein – Geschäftsführer Fitness Forum GmbH

p.s.

Schon jetzt noch ein Hinweis an alle unserer Rehasportler:



Von Montag, 24.12.2018 bis Dienstag, 1.1.2019 finden **keine Rehasportkurse** statt. Wir starten wieder am Mittwoch, 2.1.2019.

p.p.s.

Unsere Öffnungszeiten über die Feiertage und den Jahreswechsel:

24.12.2018	Heiligabend	geschlossen
25.12.2018	Erster Weihnachtsfeiertag	10:00 – 16:00
26.12.2018	Zweiter Weihnachtsfeiertag	10:00 – 16:00 (FUNTONE/Cardio mit Panja 10:05 – 11:35)
31.12.2018	Silvester	9:00 – 13:00
01.01.2019	Neujahr	geschlossen
06.01.2019	Heilige Drei Könige	10:00 – 16:00