

NEUES AUS DEM FITNESS FORUM 2023

Info Nr. 15/2023

Liebe Mitglieder, Patienten, Mitarbeiter, Kooperationspartner und Freunde des *FITNESS FORUM*,

Sommerpause beim Rehasport ist beendet

Seit drei Wochen laufen unsere Rehasportkurse wieder. Nach anfänglichen Schwierigkeiten mit zu geringen Teilnehmerzahlen pendeln wir uns allmählich wieder auf dem notwendigen Stand ein. Dennoch ist für das kommende Jahr zu überlegen, ob wir die Sommerpause nicht vollständig an die Zeit der Schulferien anpassen müssen, um kostendeckend arbeiten zu können.

Auch werden wir unser bewährtes System der gelben und roten Karten weiterhin einsetzen, damit denjenigen, die dringend auf einen Platz in einer unserer Gruppen warten, die Chance eingeräumt wird, an die Stelle derjenigen zu treten, die (aus welchen Gründen auch immer) nicht regelmäßig und ordnungsgemäß teilnehmen können. Die regelmäßige Teilnahme an den ärztlich verordneten Programmen ist die Grundvoraussetzung für den Erfolg der Bewegungsmaßnahmen. Auch die Leistungserbringer (die Krankenkassen, welche die Kosten übernehmen) legen größten Wert darauf, dass der positive Effekt dieser Maßnahmen möglichst schnell und nachhaltig eintreten kann und somit die Patienten wieder zu beschwerdefreier, gesunder Lebensweise zurückfinden. Und wir tun dies ebenso.

Zum Start nach der Sommerpause haben sich auch unsere **Öffnungszeiten** im **Rehasportbüro** im **Löwenmarkt** (Gemeinschaftsbüro mit Reisebüro Binder) geändert. Die neuen Bürozeiten ab Dienstag, 05.09.2023:

Dienstag 14:00 – 18:00 Uhr
Donnerstag 9:00 – 13:00 Uhr

Herr und Frau Binder stehen Ihnen dort telefonisch und persönlich für alle Fragen rund um unseren Rehasport gerne zur Verfügung.

Änderungen im Gymnastikplan - Yoga

Ab dem **05. Oktober 2023** findet eine neue Yogastunde statt:

Jeden **Donnerstag von 8:45 – 9:45 Uhr** wird Kim Kollmann für Ausgleich, Anspannung und Entspannung sorgen. Die Yogastunde mittwochs von 10:30 – 11.30 Uhr und die Pilatesstunde freitags von 10:00 – 11:00 Uhr sowie stretch & relax von 11:00 – 11.30 Uhr entfallen.

Wir freuen uns auf viele alte und neue Gesichter bei unserem neuen Yogaangebot.

GYM HERO – großes Abschlussfest und Verlosung unseres Sommerspiels

FITNESS FORUM Weilimdorf Fitness- & Gesundheitsstudio



Auch im Sommer 2023 war unser Studio-Sommerspiel wieder einmal ein großer Erfolg. Mehr als 110 Mitglieder haben teilgenommen und durch ihre Besuche beim Training fleißig Punkte gesammelt. Bei den Action-Card- Aufgaben gab es immer wieder sehr lustige Szenen, wenn z.B. Liegestützen gefordert waren oder Wandsitzen, Tiefbeugen oder 15-minütige Ausdauerzusatzseinheiten auf dem Laufband.

Trotz unerbittlicher Schiedsrichter nahmen es alle Teilnehmer mit dem gebotenen Humor, denn am Ende

lockte ein weiterer Punkt auf der Spielkarte und damit ein Schritt näher an die begehrten Lose (insgesamt sind 162 Lose in der Box), die zur Teilnahme an der Gewinnziehung am

Mittwoch, 27. September 2023
um 18:00 Uhr im kleinen Gymnastikraum

führen.

Für diesen Abend haben wir uns neben kleinen Snacks und Getränken auch noch weitere „Challenges“ ausgedacht:

- Beim GOLF-PUT kann jeder mit einem Schlag ins HOLE einen Eiweißriegel gewinnen
- Gabi Seil präsentiert eine Mitmach-Chance beim Tai Chi/Chi Gong Demoprogramm
- Jeder Gast erhält einen 20% Bonusgutschein für seine Einzahlung auf das persönliche Verzehr Guthabenkonto
- und zwei weitere Gästekarten zum Weiterschenken (14 Tage VIP-Gast im FiFo)

Und schließlich natürlich das mit Spannung erwartete Highlight des Abends: Die SOMMERSPIEL-VERLOSUNG:

1. Platz 1 Jahr Gratismitgliedschaft „All inclusive“ im Wert von **€ 840,00**
2. Platz Wertgutschein **€ 100,00** bei einer Reisebuchung im REISEBÜRO BINDER
3. Platz Wertgutschein **€ 50,00** beim Einkauf nicht rezeptpflichtiger Waren bei der APOTHEKE DR.BECK in Korntal
4. Platz Zehnerkarte Eiweißdrinks (auch vegan und to go) - € 41,00
5. Platz Zehnerkarte Eiweißriegel - € 17,50

Sie erhalten diese Nachricht aufgrund Ihrer Anmeldung zu unserem Newsletter, zur Abmeldung folgen sie bitte diesem [Link](#).

Verlost werden die Preise unter allen persönlich anwesenden Teilnehmern. Wer mehrere Lose in der Losbox hat (also besonders fleißig trainiert hat) kann auch mehrere Preise gewinnen.

Wir freuen uns auf einen schönen Abschlussabend mit vielen Gesprächen und glücklichen Gewinnern unseres diesjährigen Sommerspiels.

Aktion Urlaubsfoto

Langjährige Mitglieder unseres Clubs haben sich vielleicht schon gefragt, warum in diesem Sommer keine Urlaubsfotos aufgehängt waren wie in den vergangenen Jahren. Wir haben uns überlegt, dass wir diesmal schauen wollen, was Sie uns aus Ihren Winterurlaubsorten zuschicken können. Dabei sind wir sehr gespannt, welcher Radius rund um Weilimdorf dann zu bestaunen sein wird. Also heute schon vormerken:

AKTION URLAUBSFOTO Winterausgabe 2023/2024.

Jugendtraining im FITNESS FORUM

Unser „jüngstes Kind“ ist bereits sehr gut angelaufen: Speziell für 16 bis 24-Jährige haben wir das preisgünstigste Fitnessprogramm in Weilimdorf und Umgebung aufgelegt:



NEW
ab
€ 7,99*

FITNESS FORUM
Weilimdorf Fitness- & Gesundheitsstudio

**Fit, Healthy and Happy
mit unserem neuen „YOUNG TARIF“****

* Young classic 24 Tarif,
Erstlaufzeit 24 Monate
Kündigungsfrist 1 Monat

** Für alle Neumitglieder
von 16 bis 24 Jahren

**Unser Junior-Trainerteam zeigt dir,
wie du richtig fit wirst**

Holderäckerstraße 9, 70499 Stgt-Weilimdorf



Sie erhalten diese Nachricht aufgrund Ihrer Anmeldung zu unserem Newsletter, zur Abmeldung folgen sie bitte diesem [Link](#).

	YOUNG CLASSIC 24	YOUNG CLASSIC 12	YOUNG FLEX
Grundpreis	34,60 € mtl. 7,99 € /Woche	38,90 € mtl. 8,99 € /Woche	49,75 € mtl. 11,49 € /Woche
Vertragslaufzeit	24 Monate	12 Monate	Monatlich kündbar
Startgebühren	x	39,00 €	39,00 €
Friends-Voucher 2 x 2 Wochengutscheine einmalig	0 €	0 €	0 €
Servicepauschale	25,00 € halbjährlich	25,00 € halbjährlich	anteilig
Kündigungsfrist	1 Monat	1 Monat	1 Monat

Damit bieten wir jugendlichen Neumitgliedern im Alter zwischen 16 und 24 Jahren **den besten und günstigsten Tarif in Weilimdorf** für das betreute Muskeltraining. Unser Junior-Trainerteam übernimmt für alle die Einweisung und Trainingsbetreuung jeden Montag, Dienstag und Mittwoch zwischen 18:30 und 20:00 Uhr. Danach können die jungen Mitglieder natürlich zu allen Zeiten bei uns trainieren, in denen das Studio geöffnet ist.

Wir hoffen sehr, dass auch unsere Bestandsmitglieder und Rehasportpatienten mit diesem neuen Konzept eine gute Chance sehen, ihren Kindern eine günstige und niedrigschwellige Einstiegsmöglichkeit ins Fitnesstraining zu ermöglichen, ohne dabei natürlich auf die gewohnte fachliche Betreuungsleistung verzichten zu müssen. Gerade bei Heranwachsenden ist uns das ganz besonders wichtig.

Und zum Schluss: **WEILEMER HERBST am 8. Oktober von 13:00 – 18:00 Uhr auf dem Löwenmarkt in Weilimdorf**

FÜR DICH UND DEINE GESUNDHEIT

#BEACTIVE DAYS X FITNESS FORUM
Weilimdorf Fitness- & Gesundheitsstudio

50%
STARTGEBÜHR
SPAREN -
JETZT
ANMELDEN!

www.fitnessforum-stuttgart.de

FITNESS FORUM
Weilimdorf Fitness- & Gesundheitsstudio

Holderäckerstr. 9, 70499 Stuttgart-Weilimdorf
Anmeldung tel. 0711/866 1376

Mit unserer Herbstkampagne „BE ACTIVE DAYS“ werden wir mit dem Reisebüro Binder und einer besonders leckeren kulinarischen Überraschung einen Gemeinschaftstand betreiben. Wir hoffen, dass sich viele unserer Mitglieder und Patienten bei uns einfinden und ein paar schöne Momente mit uns erleben.

Ich wünsche Ihnen allen weiterhin viel Spaß beim Training hier bei uns im FITNESS FORUM.

Ihr Walter Klein

Sie erhalten diese Nachricht aufgrund Ihrer Anmeldung zu unserem Newsletter, zur Abmeldung folgen sie bitte diesem [Link](#).