

## NEUES AUS DEM FITNESS FORUM 2024

Info Nr. 07/2024

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

der Monat Mai mit seinen vielen Feiertagen geht zu Ende und so langsam kehren auch die Urlauber wieder zurück zu ihrem Training im FITNESS FORUM.

6-wöchiges Fitnessprogramm  
kombiniert mit prämiertem  
12 Wochen-Online-Abnehmkurs „slimcoach“

Maibaumpreis:  
149 € für Gäste

**FIT & SCHLANK**

Dein  
Frühlings-Fitnessprogramm

im  
**FITNESS FORUM**  
Weilimdorf Fitness- & Gesundheitsstudio

FOCUS  
MONEY:  
Bestnote

Bis zu  
85 €  
sind für slimcoach  
von Krankenkassen  
erstattungsfähig

www.fitnessforum-stuttgart.de

Und wir starten jetzt in den letzten Monat unseres

### **FRÜHJAHR- FITNESSPROGRAMMS SLIMCOACH**

- **für unsere Mitglieder:**  
Ein 12-wöchiger Online-Ernährungskurs, § 20 SGBV-zertifiziert und damit bis zu 100% erstattungsfähig durch die ges. Krankenkassen und
- **für Gäste**, die zusätzlich ein 6-wöchiges Trainingsprogramm im FITNESS FORUM erhalten zur optimalen Kombination von Ernährung und Bewegung.

**Nutzen Sie jetzt noch die letzte Gelegenheit im Juni 2024 zum Einsteigen.**

Die leckersten Rezepte für eine gesunde Ernährung kennenlernen, viel Wissenswertes über Inhalte unserer Nährstoffe erfahren, Vor- und Nachteile einseitiger Ernährungsformen beurteilen lernen, Spaß an der Zusammenstellung täglich wechselnder Menüs haben – alles das bietet der Onlinekurs in Hülle und Fülle.

Und das Beste daran: Nach erfolgreichem Abschluss bekommen Sie Ihre Teilnahmegebühr von € 85,00 von allen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% zurückerstattet. Informieren Sie sich vorab bei Ihrer Kasse nach dem Zuschuss für den nach § 20 SGB V (= fünf) zertifizierten Abnehmkurs „SLIMCOACH“.

# Saunabesuch im Sommer

Natürlich macht ein Saunabesuch nach einem guten Training im FITNESS FORUM Spaß und entspannt Körper und Seele.

Doch gilt hier wie auch bei der Nutzung unserer Duschen nach dem Training:

## **ENERGIE IST KOSTBAR!**

Bitte vergeuden Sie keine wertvollen Ressourcen (Strom, Gas und Wasser):

- Lassen Sie die Duschen nicht unnötig lange laufen – wer sich minutenlang regungslos unter eine heiße Dusche stellt, um sich aufzuwärmen, geht mit unserer Umwelt und unserem Geld allzu gedankenlos um
- Verzichten Sie bei 30 Grad und mehr Außentemperaturen einmal auf einen Solo-Saunagang. Den ganzen Raum für 15 Minuten Saunaerlebnis für eine Person auf knapp 90 Grad hoch zu heizen ist sehr teuer und wenig umweltschonend

Wenn sich jedoch eine kleine Gruppe von Saunafreunden zusammenfindet, um einen schönen Trainingsabschluss in unserem Wellnessbereich zu genießen, dann schalten wir Ihnen die Sauna weiterhin gerne an.

# Check Out bei Saunabesuchen

Bitte checken Sie sich mit Ihrem Transponder nach dem Training **nicht** aus, wenn Sie noch in die Sauna gehen wollen. Wir haben sonst keine genaue Übersicht über die Anzahl der im Studio verweilenden Personen. Dies könnte im Gefahrenfall (wenn das Studio geräumt werden muss) zu Problemen führen gegenüber den Rettungskräften („Wie viele Leute sind noch im Gebäude“?).

Melden Sie sich erst beim Verlassen des Studios an unserer Rezeption wieder ab.

Wir freuen uns auf Ihren nächsten Besuch bei uns im FITNESS FORUM.

Ihr Walter Klein und das FiFo-Team.

p.s.

Wir freuen uns auch über zwei neue Kollegen: **Joshua Bitzer Charles** und **Siegfried Dachtler** verstärken ab sofort unser Rezeptionsteam – Herzlich Willkommen im FITNESS FORUM - Team

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