

# NEUES AUS DEM FITNESS FORUM

Info Nr. 07/2025

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

## AKTION URLAUBSFOTO SOMMER 2025

Schottland - Loch Maree: Das war das Siegerbild in unserer 2024er Kampagne mit den schönsten Sommerurlaubsfotos unserer Mitglieder.

Natürlich möchten wir Sie auch in diesem Sommer wieder auffordern uns Ihr schönstes Urlaubsfoto möglichst hochauflösend als .jpg-Datei zuzuschicken.

Bitte beachten Sie, dass Sie uns mit der Zusendung Ihres Fotos alle Rechte an der Nutzung übertragen – daher müssen auch ggf. alle Personen, die auf den Fotos zu sehen sind, ihre Zustimmung zu dieser Verwendung erteilt haben.



Diesmal wollen wir eine kleine Zusatzaufgabe stellen: Auf dem Foto sollte nach Möglichkeit **unser Mitglied selbst** auch **erkennbar** sein. In welcher Form Sie das umsetzen wollen, überlassen wir ganz Ihnen und sind schon sehr gespannt auf Ihre vielen kreativen Ideen...

## NEUES GYMNASTIKPROGRAMM AM MITTWOCHABEND

Zum Ende des Sommerferien werden wir ein neues Kursprogramm immer mittwochs von 19:00 – 20:30 anbieten:



Anja Kollmann sorgt zunächst für Puls und Blutdruck. **Herzkreislauf- und Krafttraining** bringen uns von **19:00-19:45** Uhr auch nach einem langen Arbeitstag wieder in Schwung. Und von 19:45-20:30 Uhr verhelfen **Stabilisations- und Mobilisationstraining** zu einer aufrechten Körperhaltung und beim Erhalt der Beweglichkeit im ganzen Körper.

Beginn: Mittwoch, 10. September 2025

**Und dazu gibt es noch eine ganz besondere Einladung:** 

## BRING A FRIEND!

Zu den ersten vier Kurseinheiten unseres neuen Gymnastikprogramms am Mittwochabend darf **jedes Mitglied** einen **Gast** zum Training **mitbringen**:

Also am 10.09., 17.09., 24.09. und letztmalig am 01.10.2025.

Ihr Guest darf dieses Angebot kostenlos nutzen – eine kurze Anmeldung an unserer Rezeption genügt.



Starten wir gemeinsam in die neue, heiße Herbstphase 2025.

Genießen Sie und Ihr Guest zusätzlich zum Gymnastikprogramm noch jeder eine Kugel **WeilAktiv Spezialeis** (Sonderkreation von CAPRI EIS am Löwenmarkt).

Die Kursstunden „ZUMBA“ am Dienstag und Cardio-Combat“ am Donnerstag finden nicht mehr statt.

## REHASPORT – NEUE WOCHENSTUNDEN AM DIENSTAG

Weil die Nachfrage nach weiteren Plätzen in unseren Rehasportkursen immer größer wird werden wir ab Dienstag, 16.09.2025 zwei neue Gruppen aufbauen:

Gruppe 8 - Dienstag von 15:00-15:45 Uhr  
Gruppe 9 - Dienstag von 16:00-16:45 Uhr.

Wir freuen uns, dass die Patienten vorwiegend aus Weilimdorf und Korntal uns in so großer Zahl das Vertrauen entgegenbringen, sie durch gezielte Förderprogramme wieder aktiv und beweglich für die Belastungen des Alltags zu machen. Eine Erfolgsgeschichte der Gesundheitsförderung, die wir im Weilimdorfer Fitness- und Gesundheitsclub FITNESS FORUM vor mittlerweile knapp 10 Jahren gestartet haben.

**Wir freuen uns auf viele Besuche von unseren Mitgliedern, neuen Gästen am Mittwochs-Gymnastikprogramm und neuen Patienten der beiden Dienstagsgruppen hier bei uns im FITNESS FORUM.**

Ihr Walter Klein und das FiFo-Team.