

# **NEUES AUS DEM FITNESS FORUM**

Info Nr. 10/2025

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

es ist schon beinahe traditionell: Unser spätes Frühstück mit Weißwurst, süßem Senf, Brezeln und natürlich einem Weißbier (mit und ohne Alkohol).

## **WEISSWURSTFRÜHSTÜCK**

**Sonntag, 16. November 2025  
10:00 – 14:00 Uhr**



Gerne dürfen Sie an diesem Tag auch wieder Ihre Freunde oder Bekannten mitbringen, die unser Studio gerne kennenlernen möchten.

Wir bitten um **Anmeldung bis Freitag, 14.11.2025**, damit wir die Einkäufe planen können.

## **AKTION URLAUBSFOTO SOMMER 2025 - ABSTIMMUNG**



Noch bis Freitag, 14. November können Sie ihr Foto des Jahres wählen – danke an die erneut vielen fleißigen Fotografen, die uns aus aller Herren Länder ihr Lieblingsmotiv eingereicht haben.

## **QI GONG ab Januar 2026**



Ab dem 07.01.2026 wird GABY SEIL jeden Mittwochvormittag von 10-11 Uhr eine neue Kursstunde anbieten:

Qi gong (gespr. „Tschi gong“) ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen,

Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen (*Wikipedia*).

Die Stunde findet im kleinen Gymnastikraum statt. Gaby Seil freut sich auf viele neue und neugierige Gesichter. Wir auch!

## **REHASPORT ÜBER WEIHNACHTEN/NEUJAHR**

In den Weihnachtferien werden wir auch in diesem Jahr wieder eine kleine Ruhepause für unsere Patienten einlegen.

Von Montag, 22.12.2025 bis zum Freitag, 02.01.2026 finden keine Rehasportstunden statt. Wir starten wieder am Montag, 5. Januar 2026 mit allen Gruppen zu den gewohnten Zeiten. Achtung: Bitte die Ruhetage (nachfolgend) beachten!

## **ÖFFNUNGS-SCHLIESSENZEITEN ÜBER WEIHNACHTEN/NEUJAHR**

Heiligabend (24.12.)	geschlossen
Erster Weihnachtsfeiertag (25.12.)	geschlossen
Zweiter Weihnachtsfeiertag (26.12.)	09:00 – 15:00 Uhr
Silvester (31.12.)	11:00 – 15:00
Neujahr (01.01.)	geschlossen
Heilige Drei Könige (06.01.)	09:00 – 15:00 Uhr

*Sie erhalten diese Nachricht aufgrund Ihrer Anmeldung zu unserem Newsletter, zur Abmeldung schicken Sie bitte eine E-Mail an [mail@fitnessforum-stuttgart.de](mailto:mail@fitnessforum-stuttgart.de)*

## **WER DENKT DENN JETZT SCHON AN WEIHNACHTEN? WIR NATÜRLICH!**



Und deshalb haben wir für unsere vielen ABO-Kunden (früher: Elferkarten) heute schon eine dicke Überraschung:

**Ab sofort gibt's alle ABOs mit einem Rabatt von  
10%.**

**Die Aktion läuft bis Weihnachten 2025.**

Daraus könnte man sich und anderen doch ein schönes Weihnachtsgeschenk basteln, oder nicht? Und außerdem ist ein Geschenk – verbunden mit Bewegung, Spaß und Gesundheit eh die beste Idee für alle, die uns wichtig sind.

### **INDOOR CYCLING SPECIAL**

Zum Schluss erinnern wir noch einmal an die tolle Indoor-Cycling-Kampagne von und mit Bernd Gottschalk:

Donnerstag,	30.10.25	19:00 Uhr	ROCK Classics Von AC/DC bis ZZ Top
Sonntag,	16.11.25	11:00 Uhr	mit Songs von ABBA Dancing Queen und Cycling King
Donnerstag,	27.11.25	19:00 Uhr	Schlager machen glücklich... Indoor Cycling auch
Sonntag,	14.12.25	11:00 Uhr	Disco Inferno (Black music)
Donnerstag,	18.12.25	19:00 Uhr	AC/DC special Advent, Advent die Hütte brennt!

Die SPECIALS werden ab 3 Teilnehmern angeboten  
Anmeldung an der Rezeption erforderlich.

Mächtig was los im FITNESS FORUM.

Wir wünschen Ihnen viele spannende und entspannte Stunden und Tage hier bei uns im Club.  
Und jetzt: Anmelden zum Weißwurstfrühstück!

Ihr Walter Klein und das FiFo-Team

*Sie erhalten diese Nachricht aufgrund Ihrer Anmeldung zu unserem Newsletter, zur Abmeldung schicken Sie bitte eine E-Mail an [mail@fitnessforum-stuttgart.de](mailto:mail@fitnessforum-stuttgart.de)*