

NEUES AUS DEM FITNESS FORUM

Info Nr. 02/2026

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

sicher haben Sie sich in den vergangenen Tagen im Studio oft nach dem Stand in Sachen Geschäftsübernahme FITNESS FORUM durch Stefan Humpfer gefragt. Daher möchte ich Sie heute darüber informieren:

Anders als bei unserer Personalversammlung am 10.01.2026 und im Newsletter vom 11.01.2026 von ihm selbst bekanntgegeben hat Stefan Humpfer aus organisatorischen Gründen die Geschäftsleitung der FITNESS FORUM GmbH & Co. KG zum 01.02.2026 noch nicht wie vertraglich vereinbart übernommen. Bis zur Klärung aller Fragen wird unser Studio daher von mir weitergeführt. Für Sie, unsere Mitglieder und Patienten läuft der reguläre Geschäftsbetrieb wie seither unverändert weiter.

Selbstverständlich werde ich Sie über die weitere Entwicklung auf dem Laufenden halten.



ROSENMTAG – 16.02.2026

Traditionell laden wir wie in jedem Jahr unsere Gäste nach dem Training zu einem leckeren, frischen Berliner an unsere Rezeption ein. Kenner berücksichtigen dies bereits am frühen Morgen zuhause beim Frühstück und kalkulieren wie folgt:

[Berliner \(1 Stück = 60g\) Kalorien - fettrechner.de](https://fettrechner.de)

Vollständige **Kalorientabelle** von **Berliner (1 Stück = 60g)**: **Kalorien**, Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß (Protein), Ballaststoffe.

Eiweiß: 3 g Energie (kcal): 241 kcal

Fett: 12 g Kohlenhydrate: 29 g

Bei einem durchschnittlichen Training z.B. auf dem Crosstrainer über eine Stunde kann man von 500 bis zu 1.000 Kilokalorien (je nach Schwierigkeitsstufe) verstoffwechseln. Das bedeutet: Wer hart arbeitet, der kann 4 dieser leckeren Fastnachtskrapfen genießen und muss sich um die Kalorienbilanz keine Sorgen machen.

Bitte beachten:

Am Faschingsdienstag, 17.02.2026 bleibt unser Studio wie immer geschlossen. Auch der Rehakurs um 16:00 Uhr findet an diesem Tag nicht statt.

Es geht weiter am Aschermittwoch zu den gewohnten Zeiten.

GROUP FITNESS – UNSER ABENDKURS AM MITTWOCH

Mit viel Euphorie sind wir vor einiger Zeit in zwei neue Kurse unter der Leitung unserer erfahrenen Kollegin Anja Kollmann gestartet:

19:00-19:45 Uhr Herz-Kreislauftraining

19:45-20:30 Uhr Stabilisations- und Mobilisationstraining

Doch bisher konnten wir nicht genügend regelmäßige Teilnehmer finden, um den hohen Aufwand, den Anja und wir dafür auf uns nehmen (sie reist extra aus dem Süden Stuttgarts zu uns an), zu rechtfertigen. Wir versuchen jetzt durch eine Anmeldeliste (mindestens 4 Teilnehmer müssen bis spätestens 12 Uhr am Mittwochmittag in der Liste stehen) zu gewährleisten, dass wir Anja rechtzeitig informieren können, wenn der Kurs mangels ausreichender Teilnehmerzahl ausfallen muss und sie nicht anzureisen braucht.

Bitte sprechen Sie interessierte Freunde und Bekannte im Studio an und laden Sie sie zu einem Kennenlerntraining in den Abendkurs ein. Wir hoffen sehr, dass diese tollen Gesundheits-Präventionsstunden auch weiterhin in unserem Kursangebot verbleiben können.

Jetzt wünsche ich Ihnen noch zwei tolle närrische Tage – vielleicht besuchen Sie auch den großen Stuttgarter Faschingsumzug am Dienstag, 17.02.2026 ab 14:00 Uhr in der Innenstadt.

Herzlich grüßt Sie

Ihr Walter Klein.
