

Physio-Fit e.V.

# Newsletter

Standort Spandau



## Frohe Weihnachten & einen Guten Rutsch!

Physio-Fit wünscht all seinen Mitgliedern und Reha-Sportlern ein ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest sowie alles Gute, Glück und Gesundheit fürs 2014. Alle, die auch zwischen den Jahren fleißig sein wollen, beachten bitte die geänderten Öffnungs- und Kurszeiten bis zum 3.1.14. Das Physio-Fit Team möchte sich zu Weihnachten bei allen Aktiven für das harmonische und vertrauensvolle Vereinsleben bedanken. Rutscht mit guten sportlichen Vorsätzen gesund und feucht fröhlich ins Neue Jahr. Wir freuen uns auf viele gemeinsame Trainingsstunden mit euch.

*Euer Physio-Fit Team*



## Der KITA Wunschbaum



**WOW – Ihr seid Klasse!!!** Überwältigend ist das Ergebnis unserer Wunschbaumaktion für die Kita „Griesinger Waldfüßler“. Ihr habt wirklich sehr geholfen, denn mit über 300 Euro und vielen kleinen und großen Geschenken, konnten wir den Kindern in der Kita wirklich einige Wünsche erfüllen. Ein sehr großen Dank, auch an alle unsere Übungsleiter, die immer wieder auf den Wunschbaum im Foyer von Haus 16b hingewiesen haben oder die kleinen und großen Geldspenden an unser Büro weitergeleitet haben.

Dank des Engagements unserer Mitglieder und Sportler sind solche Projekte nur umsetzbar- Vielen Dank Euch allen.

**Ein ganz herzliches Dankeschön!!!** Wir, das Team der „Griesinger Waldfüßler“ sind überwältigt- auch die Eltern der Kinder freuen sich über eine solch große Unterstützung. Wir sagen auch im Namen der von uns betreuten Kinder „Herzlichen Dank, Physio-Fit e.V.“, dass Sie uns die Möglichkeit geboten haben, einige Wünsche unserer Einrichtung zu erfüllen und natürlich an alle fleißigen Spender, die mit viel Liebe die Geschenke eingepackt haben und jedem, der seinen Geldbeutel für die Wünsche unserer Kinder geöffnet hat. Ein wundervolles Weihnachtsfest wünschen alle Kinder und Erzieher der „Griesinger Waldfüßler“.

## Termine merken!

### Neue Hockergymnastik ab 07.01.14, 14.15-15 Uhr

Wir erweitern unser Kursprogramm um eine neue Hockergymnastikgruppe. Diese wird dann immer dienstags bei Margitta stattfinden. Also tragt Euch fleißig in die Kurslisten ein.

### Neue WS-Gymnastik ab 08. Januar 2014

Mittwochs wird unser Kursprogramm um eine neue Wirbelsäulengymnastik bei Roxane erweitert. Dieser Kurs wird für alle Frühaufsteher von 8.15 – 9.00 Uhr stattfinden.

### Fitness Test 2013

am 20. Dezember 2013, 16 – 19 Uhr

Wer beim traditionellen alljährlichen Fitnessstest-Treffen in geselliger Runde mit Ingo dabei sein möchte, meldet sich Bitte vorab an. Lasst Eure Kondition und Kraft raus! Alle Teilnehmer erhalten ein Unikat-Fitnessshirt ;-). Viel Spaß!!!

## Aktivreise 2013

### Aktivreisende kehren zurück als "Crazy Ostseehoppers"



Ja- es war wieder eine wundervolle Reise. Unsere 3. Aktivreise vom 1.11- 5.11. 2013 führte 14 Aktive für 5 Tage inkl. Halbpension in ein 4 \*\*\*\*+ Hotel auf die größte Insel Deutschlands - Rügen. Zu unserer großen Freude waren einige „Wiederholungstäter“ von den vorangegangenen Reisen dabei und es fanden sich weitere Sportbegeisterte aus allen unseren Standorten (Spandau, Mariendorf, Kreuzberg) sowie externe Teilnehmer, die sich innerhalb der 5 Tage mit Freude und Spaß unserer Gruppe anschlossen.

Gleich am ersten Abend begaben wir uns in den Hotel eigenen Pool mit einer schwungvollen Aquafitness, die selbst die Hotelgäste zum Mitmachen bewegte. Darauf hin entschieden wir, die Wassergymnastik an den nächsten 3 Tagen in die Mittagstunde zu verlegen, damit wir, die „Crazy Ostseehoppers“ ,mehr Platz im Wasserbecken hatten. Gemütlicher, aber doch anstrengend wurde dann am Spätnachmittag die Wirbelsäulengymnastik (mit Pilateselementen).

Es wurde geschwitzt und gestöhnt und angetrieben, doch Alles mit einem Witz auf den Lippen.

Nach anfänglichem Bedenken einiger Teilnehmer eine Wanderung von ca. 2 Stunden nicht durchzuhalten, stellte sich heraus, dass die Schönheit der herbstlichen Landschaft, der beginnende Sonnenuntergang und die lustigen Gespräche der Teilnehmer am südöstlichsten Zipfel der Insel solch große Ablenkungen darstellten, dass wir alle die Zeit vergaßen.

Zur Entspannung nach den anstrengenden Tagen, lud Brigitte zur „Klangreise“ mit Klangschalen, Zimbeln und Gong ein. Tief entspannt reisten wir dann nach einem –wie an jedem der Tage- wundervollen Frühstück und Abschiedssekt und einem gemeinsamen „Fototermin“ Heim.

Wer es jetzt bedauert, nicht mitgefahren zu sein- es gibt eine nächste Chance- nächstes Jahr –vom 31.10. – 04.11.14 werden wir wieder mit Euch gemeinsam zu einem solchen Abenteuer aufbrechen.

## Vibrationsplatte - Weshalb & Warum?

Wie ihr wahrscheinlich schon festgestellt habt, hat unser Trainingsraum Zuwachs bekommen. In der Koordinationsecke neben Trampolin und co. steht nun auch eine Vibrationsplatte.

**Vibrationen**, die durch die Platte auf den Körper übertragen werden, lösen Dehnreflexe der Muskulatur aus und erzeugen Muskelkontraktionen. Dies führt zur Steigerung der Leistungsfähigkeit der Muskulatur und wirkt dem Knochenabbau entgegen. Vor allem werden auch die tieferliegenden Muskelfasern aktiviert und stimuliert. Diese tiefergehende Stimulation ist besonders effektiv um die Haltung und das Gleichgewicht zu verbessern. Weiterhin kurbelt es den Stoffwechsel an, verbessert die Lymphdrainage, verbessert das Gleichgewicht und führt zur schnellen Regeneration nach sportlichen Aktivitäten.

## Vibrationsplatte - Wann & Wie?

Wer Interesse hat, die Muskulatur durch Vibrationen zu kräftigen, meldet sich bitte bei unseren Trainer/Innen. Wir zeigen Euch entsprechende Übungen um das Training zu ergänzen.

Bitte beachtet, dass bei einigen Indikationen das Training auf der Vibrationsplatte ausgeschlossen ist. Diese Kontraindikationen erfragt Ihr Bitte beim unseren Trainer Team.

**Viel Spaß beim Durchrütteln!**

