

S O M M E R 2 0 1 4

Physio-Fit e.V.

# Newsletter

Standort Mariendorf im Gesundheitszentrum Süd



## Herbstfest 2014

Liebe Aktiven,

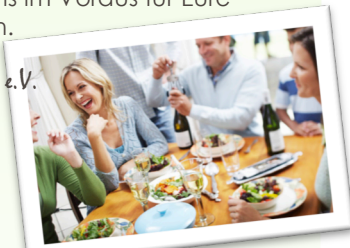
auch in diesem Jahr planen wir ein ereignisreiches Herbstfest. Als voraussichtlichen Termin steht der 12. September 2014. Leider können wir nicht, wie im letzten Jahr, auf die Dachterrasse zurückgreifen. Das heißt wir haben noch keine geeignete Lokalität für unsere Festlichkeit finden können.

**Deshalb nun dieser Aufruf: WER KENNT EINE GEEIGNETE RÄUMLICHKEIT FÜR DIESES SPEKTAKEL?**

Beispielsweise einen großen Garten, ein Vereinsheim bei dem man die Möglichkeit hat, auch draußen zu sitzen oder ähnliches in der näheren Umgebung???

Es wäre toll, wenn Ihr uns bei der Suche unterstützen könntet. Wir bedanken uns im Voraus für Eure Bemühungen.

Euer Physio-Fit e.V.



## ZUMBA – Jetzt auch für EUCH!

Ab September werden wir pro Woche 2 ZUMBA Kurse für Euch im Programm haben. Bei dieser Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen werdet Ihr garantiert ins Schwitzen kommen. Bei ZUMBA wird mit dem Flow der Musik gearbeitet, d.h. dabei könnt Ihr ordentlich die Hüften schwingen und abzappeln ;-).

Aktuell findet der ZUMBA Kurs nur 14-tägig donnerstags von 20 - 21 Uhr statt. Aufgrund der regen Beteiligung erweitern wir für Euch das ZUMBA Training dann ab September auf einen wöchentlichen Modus wie folgt:

- **MONTAG VON 11.45 - 12.45 UHR**  
**ZUMBA-Soft**
- **DONNERSTAG VON 18 - 19 UHR**  
**ZUMBA-Fitness**



Achtung! Die ZUMBA Kurse sind ein Spezialangebot, deren Teilnahme eine vollwertige Vereinsmitgliedschaft oder den Besitz einer Minimitgliedschaftskarte (10x/60€) bedingt. Einschreiben könnt Ihr Euch wie gewohnt ab dem 1. August im Kursbuch am Tresen.

## Kurz & Knapp!

### Newsletter zum Downloaden

All unsere Newsletter Ausgaben könnt Ihr Euch auch jederzeit von unserer neu überarbeiteten Homepage [www.physio-fit-ev.de](http://www.physio-fit-ev.de) ganz einfach downloaden! Gerne nehmen wir Themen- und Verbesserungsvorschläge für den Newsletter von Euch an!

### Fußball WM – aktuelle Tippscheine

Bitte beachtet, dass ab sofort schon die Tippscheine für das Achtelfinale, Viertelfinale, Halb- und Finale ausliegen bzw. auf unserer Homepage zum Download bereit stehen. Bitte tragt selbstständig die entsprechenden Mannschaften ein. Gern könnt Ihr uns die Tippscheine auch per Mail zusenden ([info@physio-fit-ev.de](mailto:info@physio-fit-ev.de)). Viel Glück!



## Aktivreise 2014

### Spaß, Freude und Aktivität sind die ultimativen Bestandteile unserer alljährlichen Aktivreise!!!

Nach einer Lagebesprechung, mit unseren fleißigen Mitfahrern, haben wir uns entschieden, wieder die wunderschöne Ostseeküste der Insel Rügen zu bereisen. Da unsere Gruppe im letzten Jahr so eine tolle Erfahrung mit dem HANSEATIC HOTEL in Göhren hatte, wählten wir erneut dieses wundervolle 4\* Haus.

Vom 31.10. bis 4.11.2014 ....

...werden wir mit viel Elan und Freude uns den sportlichen Aktivitäten im hoteleigenen Pool und in der Wirbelsäulengymnastik hingeben. Begleitet wird die Gruppe von Übungsleitern, die langjährige Erfahrungen im Umgang mit Gruppen haben. Wie in den Jahren zuvor, hängt die Kalkulation von der Gruppenstärke ab, doch die 4 Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Halbpension und der sportwissenschaftlichen Betreuung durch unsere Übungsleiter wird ca. 370€ kosten (bei Übernachtungen im Einzelzimmer kommt ein Einzelzimmeraufschlag hinzu). Ca. 80€ können ggf. von Eurer Gesundheitskasse ;- ) für einen Präventionskurs erstattet werden.

Willst Du mit dabei sein, wenn es heißt: „Habe Spaß in der Gruppe und an der gemeinsamen Bewegung“? Dann melde Dich und Deine Begleitung in Form von Mann, Freund, Frau, Freundin, Bekannter oder Bekannte einfach an. Brigitte nimmt Deine Anmeldung unter folgender Telefonnummer: 0173/235 81 99 gern entgegen.

## FASZIENROLLE – Wieso, Weshalb, Warum

Unsere Muskeln erhalten ihre Straffheit sowie ihre Form durch die Faszien, von denen sie umgeben sind. Faszien sind sozusagen eine innere „Haut“ – die Muskeln, Knochen und Sehnen umgibt und alles miteinander vernetzt!

Mit der Faszienrolle bzw. Selbstmassagerolle arbeitet man nach dem Prinzip der aktiven Regeneration. Somit können Muskelverspannungen und Verklebungen im Bindegewebe gelöst werden und zusätzlich wird die Durchblutung in dem Bereich gefördert. Die Rolle ist das ideale Aufwärmgerät vor dem Sport und hilft bei der Muskelentspannung nach dem Training (verkürzte Regenerationszeit).

Wirkungen der Faszienrollen:

- ✓ Elastizität und Leistungsvermögen der Muskulatur werden spürbar gesteigert und erhalten
- ✓ Fehlbelastungen werden reguliert und Haltungsschäden werden entgegengewirkt
- ✓ Gezielte Muskelregeneration und Durchblutungssteigerung
- ✓ Triggerzonenbehandlung bei Verspannungen
- ✓ Lösen von Verklebungen im Bindegewebe



Gern können wir Euer Trainingsprogramm durch Übungen mit der Faszienrolle ergänzen. Sprecht uns an!!!