

# Physio-Fit e.V. Winternewsletter

November 2022



## Sonderöffnungsplan Kurse

**28.12.22-30.12.22**

Der Sonderöffnungsplan liegt ab Dezember im Krafraum aus. Ihr könnt Euch selbständig in die Kurse eintragen.

Bitte meldet Euch für die Kurse nur an, wenn Ihr auch wirklich kommen wollt. Die Plätze sind stark reduziert, da erfahrungsgemäß nie alle kommen. Ab dem neuen Jahr laufen Eure Kurse wieder wie gewohnt.

Die Sauna wird vom  
28.12-30.12.22 nur  
MIT VORANMELDUNG  
angestellt.  
Mittwoch bis Freitag von  
12.00 – 17.00 Uhr.



## Liebe Mitglieder,

nach langer Zeit findet dieses Jahr wieder unser Fitnessstest mit Ingo statt. Mal sehen, wer von Euch nach zwei Jahren Corona noch mithalten kann. Wer Interesse hat, meldet sich bei den Trainern im Krafraum. Der Test ist am 22.12.2022 und fängt ca. 16.00 Uhr an. Danach werden die Urkunden verteilt. Wer Lust hat, kann gerne gemeinsam den Abend ausklingen lassen oder auch ab 18.00 Uhr in die Sauna gehen.

Seite 1



**Wir wünschen Euch  
und Eurer Familie  
Frohe Weihnachten  
und einen guten  
Rutsch ins neue  
Jahr.**

## Öffnungszeiten Krafraum

Auch an den  
Öffnungszeiten des  
Krafraumes ändert sich  
zu Weihnachten etwas:  
28.12.22 9.00-17.00 Uhr  
29.12.22 9.00-17.00 Uhr  
30.12.22 9.00-18.00 Uhr

## Kurse generell:

Wenn Ihr 4x fehlt (gilt auch bei Entschuldigung), nehmen wir Euch aus den Kursen und vergeben den Platz neu.  
Bitte meldet Euch, wenn Ihr wieder gesund seid, neu an.





## Gutscheine

Wenn Ihr nicht wisst, wie Ihr Eure Couchpotatoes hochbekommt, könnt Ihr doch einen Gutschein verschenken.

Ob für die Kurse, zum Gerätetraining oder auch für die Sauna: Ein Gutschein ist immer eine gute Idee.

(Nicht nur zur Weihnachtszeit)



**!!!ACHTUNG!!!**

Bitte **KEINE** Glasflaschen ins Haus bringen.  
Steinfußböden und Glas vertragen sich nicht.



**Wir haben einen Insta-Account.  
Infos und kurzfristige Ausfälle werden ab sofort dort angezeigt.  
Einfach scannen und folgen.**

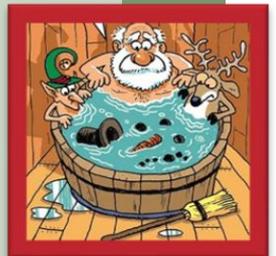


PHYSIOFITSPANDAU



## Sauna ist nicht gleich Sauna

Die Klima-Sauna ist besonders angenehm für unsere Atemwege und kann sogar bei verschiedenen Atemwegsbeschwerden helfen. Das Saunaklima ist ein Zusammenspiel aus mehreren Faktoren. Ausschlaggebend sind für das Klima während eines Saunaganges die Luftfeuchtigkeit, die Temperatur, und die Luftzirkulation. Wenn Ihr die Klima-Sauna ausprobieren möchtet, sagt Bescheid und wir stellen sie für Euch an. Vorzugsweise Freitagvormittag ab 12:00 Uhr.



## Öffnungszeiten Sauna

Wie Ihr sicher schon gesehen habt, mussten wir unsere Saunazeiten etwas anpassen. Durch die Energiekosten müssen die Zeiten reduziert werden, bevor wir die Sauna schließen müssen.

Die neuen Zeiten sind:

Montag von 12.00 – 19.45 Uhr  
Dienstag von 10.00 – 15.00 Uhr  
Mittwoch von 12.00 – 19.15 Uhr  
Donnerstag geschlossen  
Freitag von 12.00 – 18.55 Uhr  
Samstag geschlossen



## Maskenpflicht? Entscheidet selber

Das Tragen einer Maske in den Innerräumen ist bei Physio-Fit e.V. keine Pflicht. Allerdings empfehlen wir das Tragen einer Maske. Durch den hohen Publikumsverkehr haben wir einen erhöhten Austausch an CO<sup>2</sup>. Es rufen wieder vermehrt Teilnehmer an, die positiv sind und vorher die Gruppen oder das Gerätetraining besucht haben.

Selbst wir haben uns schon mit Corona angesteckt. Allerdings kann sich das jederzeit ändern und wir haben wieder eine MASKENPFLICHT in den Innenräumen. Achtet dafür bitte auf die Aushänge und auch auf die Nachrichten in Funk und Fernsehen.

Des Weiteren dürfen wir, durch das Energiesicherungsgesetz, nicht so oft lüften.

Die Haustür muss im Winter immer geschlossen werden. Die Fenster dürfen nur zum Stoßlüften aufgemacht werden.



## ZUR INFORMATION

In den Wintermonaten, gerade bei schlechtem Wetter, findet der Gefäßsport **IM HAUS** statt.

Das bedeutet für Euch:

**Die Treppe zur oberen Etage wird für ca. 15-20 min. gesperrt.**

Die Teilnehmer der Gefäßsportgruppe werden die Treppe zur Sporteinheit nutzen.

Bitte nehmt dann darauf Rücksicht.



Für eine halbe Stunde in den Kühlschrank, 1 cm dick ausrollen, ausstechen und für 12 min. bei 180° C in den vorgeheizten Backofen. Abkühlen lassen.

Dann mit Zuckerglasur oder Fondant verzieren.

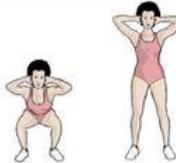
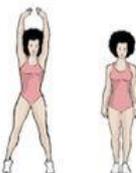
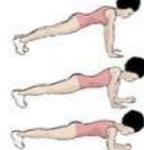
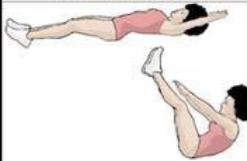
## Gemeinnützigkeitsrecht Ruhezeiten/ Rückzahlungen

Wir müssen Euch leider davon in Kenntnis setzen, dass wir als gemeinnütziger und eingetragener Verein keine Ruhezeiten einlegen, oder Rückzahlungen veranlassen dürfen.

Der Grundbeitrag muss bei Ruhezeiten weitergezahlt werden, bei Rückzahlungen wird dieser einbehalten.



Und für alle, die zwischen den Feiertagen nicht herkommen können/wollen, haben wir einen Trainingszirkel für zu Hause.

<h2 style="text-align: center;">FATBURNER ZIRKELTRAINING</h2> <h3 style="text-align: center;">TRAININGSPLAN</h3>		
<p>Führen Sie diesen Zirkel für 2-3 Runden 2x pro Woche durch. Er ist die perfekte Ergänzung zum Krafttraining!</p>		
 20 Kniebeugen	 30 Sek. Plank	 15x Beinsenken
 35 Hampelmänner	 15 Ausfallschritte pro Seite mit Kick	 30 Sek. Wandsitz
 10x Military Planke	 10 Po-Kicks pro Seite	 5 Liegestütze
 10 Klappmesser Sitz-Ups	 10 Russian Twists pro Seite	 15 Radfahrer pro Seite
 30 Sek. Mountain Climbers	 30 Sek. Hohe Knie	 10 Burpees