

PHYSIO-FIT E.V.

Inhalt dieser Ausgabe

ÖFFNUNGSZEITEN

WEIHNACHTEN

WINTERKURSPLAN

SAUNAZEITEN

NEUE WEBSITE

NEUE HERZSPORTGRUPPE

FITNESSTEST MIT INGO

REZEPT

NEUES TEAMMITGLIED

AUF WIEDERSEHEN,

PETER BLAUDZUN

BILDER UND EINDRÜCKE VOM

WEIHNACHTSMARKT

ÖFFNUNGSZEITEN

Im Winter haben wir wieder verkürzte Öffnungszeiten für die Trainingsräume. Der/die Trainer/in ist ab 11:00 Uhr für Euch da.

SAMSTAG,	23.12.2023	geschlossen
MITTWOCH,	27.12.2023	10 - 13 Uhr
DONNERSTAG,	28.12.2023	9 - 17 Uhr
FREITAG,	29.12.2023	9 - 17 Uhr
SAMSTAG,	30.12.2023	keine Kurse

WINTERKURSPLAN

WIE IM LETZTEN JAHR POSITIV ERPROBT, FÜHREN WIR WIEDER EINEN VERKÜRZTEN KURSPLAN EIN. DIE ANMELDELISTEN DAFÜR LIEGEN BEREITS AUS.

BITTE TRAGT EUCH NUR EIN, WENN IHR AUCH WIRKLICH KOMMEN WOLLT.

LETZTES JAHR WAREN EINIGE, DIE SICH EINGETRAGEN HATTEN, NICHT ERSCHEINEN UND HABEN SOMIT WERTVOLLE PLÄTZE BLOCKIERT.



PHYSIO-FIT E.V.

SAUNAZEITEN

IN DER WEIHNACHTSWOCHEN
HABEN WIR AUCH DIE SAUNA
FÜR EUCH GEÖFFNET.
ALLERDINGS NUR DIE TROCKENSAUNA
UND GEMISCHT.
AM
DONNERSTAG, DEN 28.12.2023
UND AM
FREITAG, DEN 29.12.2023.
JEWEILS VON 11 - 16 UHR



NEUE WEBSITE

DER RELAUNCH DER WEBSITE IST IN
VOLLEM GANGE. WIR HOFFEN, DIE
WEBSITE AB FEBRUAR ÖFFENTLICH ZU
MACHEN, SO DASS IHR DANN AUCH DIE
KURSE DARÜBER BUCHEN KÖNNT. WIR
BEREITEN AUCH EINEN NEWSLETTER IM
E-MAIL VERSAND VOR, DAMIT IHR EUCH
UNSERE NEWS AUCH UNTERWEGS
DURCHLESEN KÖNNT.

NEUE HERZSPORTGRUPPE

AUF GRUND DER HOHEN NACHFRAGE, HAT PAMELA SEIT
DEM 14.11.2023 EINE NEUE HERZSPORTGRUPPE. DER
GEFÄßSPORT, DER SONST ZU DIESER UHRZEIT
STATTGEFUNDEN HAT, IST AUF DEN MONTAG
GEWECHSELT. IN BEIDEN KURSEN SIND NUR NOCH WENIGE
PLÄTZE FREI. ALSO: WER DABEI SEIN WILL, SOLLTE SICH
ENTSCHEIDEN.

(FÜR MITGLIEDER IST DER BESUCH IM MONATSBEITRAG ENTHALTEN)

AUF WIEDERSEHEN, PETER GEHT AB JANUAR IN RENTE

Lieber Peter,

vielen Dank für Deine Kraft, doch nun hast Du es geschafft.
Du sagst der Arbeitswelt Goodbye, hast nun Zeit für Allerlei.
Tue nun im neuen Leben weiter alles für Dich geben.
Genieße einfach jede Stunde, bleibe glücklich und gesund!

Wir Danken Dir, dass Du uns so lange begleitest hast.
Du warst (und bist) für uns ein wertvolles Mitglied in unserer Physio-Fit Familie.
Wir wünschen Dir zu Deinem wohlverdienten Ruhestand alles nur erdenklich Liebe.



PHYSIO-FIT E.V.

FITNESSTEST MIT INGO

AM 22.12.2023 FINDET WIEDER INGO'S FITNESSTEST STATT. VON 18 - 20 UHR KÖNNT IHR WIEDER EURE FITNESS AUF DIE PROBE STELLEN. WER MÖCHTE, KANN DANACH DIE SAUNA BESUCHEN UND SICH DANN DEM GEMEINSAMEN AUSKLANG ANSCHLIEßEN.



NEUES TEAMMITGLIED

SEIT DEM 01.09.2023 UNTERSTÜTZT UNS CORINNA ALS FESTANGESTELLTE TRAINERIN IN UNSEREM TEAM. EINIGE VON EUCH KENNEN SIE BESTIMMT SCHON AUS DEN KURSEN VON DIENSTAG UND DONNERSTAG. AB JANUAR ÜBERNIMMT CORINNA DANN DIE LUNGENSPORTKURSE VON PETER BLAUDZUN.

REZEPT FÜR GLÜHBIER

600 ML DUNKLES BOCKBIER
ODER NORMALES, DUNKLES BIER
400 ML KIRSCHAFT
2 STÜCK NELKEN
4 STÜCK KARDAMOM
2 CM ZIMTRINDE
MESSERSPITZE GROB
GEMAHLENER INGWER
1G VANILLEPULVER
2G VANILLESCHOTEN



ZUERST WIRD DAS BIER MIT DEM KIRSCHAFT VERMISCHT. DANACH WERDEN DIE GEWÜRZE MITEINANDER VERMENGTE UND IN EIN GEWÜRZSÄCKCHEN ODER EINEN TEEFILTER GEFÜLLT. WIE EIN TEEBEUTEL WIRD DAS SÄCKCHEN NUN IN DAS BIER-SAFT-GEMISCH GEHÄNGT, WÄHREND DAS GANZE AUF CA. 65 GRAD CELSIUS ERHITZT WIRD. JETZT MUSS DEIN GLÜHBIER NUR NOCH 20 MINUTEN LANG ZIEHEN. PROST!

KONTAKTDATEN

Physio-Fit e.V. – Stadtrandstr. 555 – Haus 16B – 13589 Berlin



030 3702 29010/ 11



030 3702 29012



INFO@PHYSIO-FIT-EV.DE



WWW.PHYSIO-FIT-EV.DE



PHYSIO-FIT E.V.

BILDER UND EINDRÜCKE VOM WEIHNACHTSMARKT



PHYSIO-FIT E.V.

BILDER UND EINDRÜCKE VOM WEIHNACHTSMARKT



PHYSIO-FIT E.V.

BILDER UND EINDRÜCKE VOM WEIHNACHTSMARKT



PHYSIO-FIT E.V.

BILDER UND EINDRÜCKE VOM WEIHNACHTSMARKT



PHYSIO-FIT E.V.



VIELEN DANK

AN DIE LIEBEN HELFER, DIE SO
BEREITWILLIG IHRE FREIZEIT FÜR
UNSEREN VEREIN GEOPFERT HABEN.

Unser besonderer Dank geht an:
RENATE UND ROLAND SAUSMIKAT,



MARITA PAPKE, MICHAELA BLUM, NICO RENTZSCH, FRANZISKA DANIELS,
CLAUDIA SCHÜTZ, BIRGIT ZEHE, ANJA EICHLER, JOSEPHINE-, KATE-LYNN UND
ANNALENA, YVONNE RÜCKER, INGRID BRÄUER,
ULRIKE PLESSOW, ÖZGÜR TATLICI, JUTTA HILLE, JÜRGEN HENNEMANN,
KATHLEEN STEINBORN UND DETLEF WILKE

OHNE EUCH HÄTTEN WIR DAS NICHT GESCHAFFT

THANK YOU!

