

Zur Online Version des Newsletters [Klicken Sie hier ...](#)



## Newsletter

### **Liebe Fitness-Freunde, Ja, auch wir...**

sind „Corona-müde“ und wollen endlich wieder unsere Tore für Euch öffnen, aber wir müssen uns weiter gedulden, zunächst bis zum 7. März. Politisch haben wir mit unserem Verband schon einiges bewegt, aber es will leider noch nicht auf Bundesebene durchdringen. Viele Mediziner und Wissenschaftler stützen unsere Auffassung, dass Sport & Bewegung ein ganz entscheidender Faktor zur Stabilisierung des Immunsystems ist und dementsprechend ein Erfolgsfaktor zur Eindämmung der Pandemie.

Die Frisöre mögen es mir verzeihen und so sehr ich es ihnen gönne wieder zu öffnen, aber dann doch lieber unfrisiert zum Sport als schön geföhnt zu Hause.

### **Schmeckt´s...??**

Ich denke, das kennen wir alle. Wir machen es uns jetzt in der Zeit gemütlich, sitzen zu Hause und belohnen uns mit Leckereien und vielleicht auch Alkohol. Die Dosis macht das Gift und ab und zu sündigen muss manchmal sein und ist „Soulfood“.

**Unser Tipp:** Viel Wasser trinken, denn Entgiftung gelingt nicht bei Wassermangel. Unser Körper besteht zu 70% aus Wasser, mit dem wir unsere rund 70 Billionen Zellen versorgen. Am besten gelingt es mit unserem **Kangenwasser**. Es erreicht die Zellen besser und schneller, entsäuert und sorgt mit den vielen Antioxidantien, dass freie Radikale neutralisiert werden.

### **Heute am Valentinstag...**

schenken wir Euch unser Fitness-Herz. Es pumpt und schlägt für die Leidenschaft Euch mit unserer Begeisterung anzustecken. Wir hoffen, dass wir mit den zahlreichen Live-Kursen und den Fitness-Hütten viel Energie schicken können. Viel Spaß wünschen wir Euch auch mit weiteren Videos, die wir gedreht und auf unsere Homepage gestellt haben. Mittlerweile sind es schon 50 Stück. Also, bleibt bitte mit uns aktiv, dann wird der Re-Start ins Fitness-

Leben einfacher sein.

**Und sonst...**graben wir uns nicht ein. Ganz im Gegenteil. Wir versuchen weiter Dein activiva zu optimieren, zu verschönern und uns fortzubilden. Wir verstehen uns als Premium-Club und dieses Gefühl sollst Du in allen Bereichen unseres Clubs spüren und erleben.

**Gibt es irgendeinen Grund zur Freude?**

**Ja, ich freue mich...**,denn bald ist das Frühjahr da, versorgt uns wieder mit Sonne, Farben und dem Gesang der Vögel.

Und dann seid Ihr auch wieder bei uns. Das sind doch gute Neuigkeiten, oder??

**Bitte bleibt gesund und in Bewegung, denn wie sagen die Chinesen: „Stille Wasser fangen an zu stinken“;-)).**

**Stephan & activiva-Team**

Wenn Sie diese E-Mail (an: [john.doe@noemail.nd](mailto:john.doe@noemail.nd)) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) abbestellen.  
Zur [Datenschutzerklärung](#)

©activiva Inhaber: Stephan Lohmar | Siemensstr. 37a | 50259 Pulheim | Tel: 02238 58081 | Fax: 02238 58082 |  
[kontakt@activiva.de](mailto:kontakt@activiva.de)