

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

Newsletter

News im Oktober

Hallo liebe Fitness-Freunde,

Tschüss Sommer...,

es war schön, mit vielen sonnigen Tagen und ich hoffe Ihr konntet, trotz der bekannten Einschränkungen, die Zeit auch genießen. Kommt jetzt einfach wieder mehr zu uns und wir machen Euch Winterfit, damit Ihr guten Gewissens die Weihnachtsleckereien vernaschen und gut geölt ins Frühjahr 2021 starten könnt.

Damit es uns allen besser geht...

müssen wir uns an ein paar Regeln halten:

- **Lüften / Stoßlüften.** Ich weiß, die Auffassungen sind hier teilweise sehr unterschiedlich. Aber wir müssen auch weiterhin einige Fenster dauerhaft öffnen und zwischen den Kursen Stoßlüften.
- **Einbahnstraße.** Unten am Eingang den Club betreten, oben durch das Treppenhaus das activiva verlassen. Das Ordnungsamt schreibt diese Regelung weiterhin vor. Bitte haltet Euch daran.
- **Bitte wechselt im activiva dringend Eure Schuhe** und trainiert mit sauberen Turnschuhen. Kleine Steinchen haben leider schon den Motor eines Laufbands in die Knie gezwungen.
- **Terminbuchungen** für die Kurse und Anmeldungen für die Trainingsfläche sind immer noch nötig und müssen wahrscheinlich mindestens bis Ende 2020 noch gemacht werden.
- **Fair Parken.** Es kommt immer mal wieder vor, dass Autos auf unserem Parkplatz mit dem Heck in der Fahrspur stehen und nachfolgende Fahrzeuge behindert werden. Bitte nach dem Aussteigen kurz kontrollieren, damit Ihr entspannt trainieren könnt und wir Euch nicht stören müssen.

Er ist zurück...

Fünf lange Jahre war er in Paris, nun ist er wieder im activiva. Ingo ist ein

begnadeter Physiotherapeut, den ich Euch bei Bedarf sehr gerne empfehlen möchte. Er wird seine Praxis oben im Osflow einrichten, gegenüber vom Five. Termine könnt Ihr gerne persönlich bei ihm ab dem 7.10.2020 vereinbaren unter 0177-9662534. Die Osflows bekommen eine neue Heimat. Bis zur Fertigstellung – voraussichtlich Ende November - stehen sie übergangsweise im Seminarraum.

Termine...

Ernährungs-Sprechstunde am Dienstag, 06.10.2020

„Macht Euer Immunsystem winterfit und haltet Viren und Bakterien stand“. Der Körper hat eine starke Waffe gegen Erkältung, Grippe und Co...., das Immunsystem. Unsere Ernährungsexpertin Bianca berät Euch gerne in einem persönlichen Gespräch wie Ihr es am besten in dieser Zeit mit Mikronährstoffen unterstützt. Gerne beantwortet sie auch Eure ganz persönlichen Fragen....z.B. Impfen, oder besser nicht???

Termine könnt Ihr ab sofort telefonisch oder direkt im activiva vereinbaren.

Tag des Freundes...

Bring ihn doch einfach mal mit am 23.10.2020. Da könnt Ihr noch so viel erzählen....activiva muss man live erlebt haben ;-)). Wir freuen uns auf Eure Freunde und heißen sie schon jetzt herzlich willkommen.

Es hat noch nicht ganz geklappt, aber es war ein fast coronafreier Newsletter...Auf jeden Fall könnt Ihr ihn ohne Mundschutz inhalieren :-)).

Bleibt gesund...

Herzlichst, Euer activiva-Team

Wenn Sie diese E-Mail (an: 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