

News im SEPTEMBER 2010

Liebe Clubmitglieder,
mit den Outfit News möchten wir Euch über Aktuelles im Studio informieren. Die News werden immer zum Monatsanfang ausliegen und über neue Programme, Aktionen, Mitarbeiter sowie Wissenswertes aus dem Club berichten. Viel Spaß beim Lesen!



Herzlich danken wir allen Mitgliedern und Gästen für die wunderbare Stimmung auf dem nasskalten Outfit-Sommerfest 2010!

Gern wiederholen wir uns:
Auf euch ist Verlass, ☺.

Und wir werden weiterhin unser Bestes geben, damit solche Feste stets in langer Erinnerung bleiben!

Euer Outfit-Team



Nicht weniger Vergnügen, aber auch Herausforderung hatten Kinder auf dem ersten Outfit-Kinderfest. Rund 40 Kinder im Alter zwischen 1 und 8 Jahren tobten auf der Hüpfburg, fuhren Bobby Cars, drehten am Glücksrad, nahmen am Malwettbewerb teil, wurden geschminkt und sahten tolle Preise ab.

Ob Eierlauf, Dosenwerfen, Reifendreihen oder auf den Stöcken balancieren – Zeit zum Verschnaufen war weder für die Kindern, noch für die Eltern, geschweige denn für die Outfit-Betreuer.

Ein herrlich schöner Samstag! Wir sagen: vielen Dank! Auch an die Teams von Scheibendoktor und Käpt Cux für die kräftige Unterstützung!



News im SEPTEMBER 2010

Der Muskel wächst...

... in der Ruhe! Auch wenn der Spruch sich ein bisschen nach einer Faulheitsausrede klingt, es steckt schon viel Wahres drin! Zwar ist es der Sport, der die Muskulatur fordert und uns an unsere Grenzen treibt, aber erst in der Regenerationsphase kann der Muskel seine Strukturen ausbauen und stärker werden, um den Anforderungen in der nächsten Einheit besser gewachsen zu sein. Tägliches intensives Training ist daher gerade für Fitnessneulinge nicht sinnvoll, da diese Erholungsphasen dann zu kurz sind und so aus Trainingslust schnell Trainingsfrust werden kann.

Kennt ihr das auch?

Nach vielen Diätversuchen und ersten Abnehmerfolgen macht der berühmte Jojo-Effekt alles zunichte... Doch im Eigentlichen hat das griechische Wort „Diät“ nicht mit Entbehrungen zu tun, sondern es bedeutet sinngemäß „Lebenseinstellung“. Also sollte sich während einer Diät etwas Grundlegendes ändern, in dem Fall das Ess- und Bewegungsverhalten. Und das nicht nur im Rahmen der Abnehmmonate! Denn sonst schlägt erneut der Jojo zu.

Der Light Line-Kurs wieder in den Startlöchern

Bekannte, bewährte aber auch viele neue Tipps gibt es im **ab dem 12.10.** stattfindenden **Light line-Kurs** mit der staatlich anerkannten Diätassistentin Nicole und der Outfit Lady Leiterin Vicky. Selbstverständlich sind auch männliche Teilnehmer hier herzlich willkommen! Kosten für Mitglieder: 99,00 €. Kosten für externe Teilnehmer: 149,00 €. Bis zu 80% der Kosten erstatten die gesetzlichen Krankenkassen.

Noch vor dem Light Line Termin hat sich Gunnar vorgenommen, dringend ein paar Kilos loszuwerden.



„Schlag den Gunnar“ heißt die Aktion, in der sich die Freiwilligen unkonventionell messen können. **Wer mehr Kilos im Vergleich zu Gunnar bis zum 31.10. abnimmt, trainiert die nächsten 6 Monate beitragsfrei! Macht mit!**

Shake & Shape

...ist das perfekte eiweißhaltige Getränk, für alle, die um ein paar Gürtellöcher schlanker werden wollen und auf straffe Haut nicht verzichten möchten! Seine ideale Zusammensetzung aus hochwertigem 3-Komponenten-Eiweiß und reinem L-Carnitine, das den Fettstoffwechsel unterstützt, macht es möglich!



Gleich nach dem Training an der Theke oder unterwegs als Shake to go genießen:

0,5l = 2,30€

**Oder zu Hause anrühren:
1 Dose = 18,95 €**

September-ANGEBOT:

**2 Dosen (750gr)
= nur 33,00€!**



Mit Shake & Shape zum schlank-sportlichen Körper!