

NEWS DEZEMBER 2010

Liebe Clubmitglieder,

mit den Outfit News möchten wir Sie über Aktuelles im Studio informieren. Die News liegen zum Monatsanfang aktuell aus und berichten über bauliche Maßnahmen, neue Programme, Mitarbeiter, Aktionen oder Wissenswertes aus dem Club. Viel Spaß beim Lesen!

Der Winterspeck muss weg!

Wir bieten unseren Mitglieder und denen, die es vielleicht noch werden möchten, eine kinderleichte Möglichkeit, sich richtig zu ernähren und dabei toll abzunehmen!

In 11 Wochen werden Sie in einer Gruppe mit viel Spaß und leckeren Kochrezepten Ihr Ziel, etwa 8 kg abzunehmen, erreicht haben. Zusätzlich bekommen Sie von uns ein auf Ihren Körper abgestimmtes Fitness-Programm. Das ermöglicht eine schnelle Gewichtsabnahme und dient gleichzeitig der Körperstraffung!

Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich zum Wiegen, zur Körperfett Analyse und zum Erfahrungsaustausch. Bei jedem Treffen stellt unsere erfahrene Diätassistentin ein Thema zur Ernährung in den Vordergrund.

Dienstag 18.01.2011
um 9.30 Uhr oder 19.00 Uhr
Mittwoch 19.01.2011
um 19.00 Uhr

Jetzt anmelden & abnehmen!

Starttermine:
18.01. um 9.00 Uhr
oder 19.00 Uhr und
19.01., 19.00 Uhr

Weihnachts- Wochen!

MONTAGS

Fitgetränk und Riegel 1,50 €
Großer Eiweißshake 2,50 €

MITTWOCHS

1 Riegel + 1 Ampulle 2,50 €

DONNERSTAGS

1 Tasse Kaffee + Riegel 2,00 €
(gilt nur im Saunabereich)

FREITAGS

Fitgetränk und Riegel 1,50 €
Großer Eiweißshake 2,50 €

SAMSTAGS & SONNTAGS

Fitgetränk nur 1€

Frohes Fest!

Das Outfitteam wünscht allen Kunden ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Weihnachtsöffnungszeiten :

24.12 | 25.12 | 26.12 | 31.12 und
01.01.11 geschlossen!

30 Minuten für das Wohlergehen

Es gibt viele kleine Tricks für Gesundheit und Fitness: ein gesunder Lebensstil ist nicht nur etwas für Asketen und Sportskanonen. Oft reicht schon eine halbe Stunde täglich aus, um die Gesundheit nachweislich zu verbessern.

Wenig Alkohol trinken, viel Sport treiben, auf die Figur achten – ein gesunder Lebensstil scheint Verzicht und Anstrengung zu bedeuten. Denn es ist nicht leicht, auf Saftschorle zu beharren, während andere mit Sekt anstoßen. Der Entschluss, mehr Sport zu treiben, reicht für die meisten nur bis zur Anmeldung im Fitnessstudio, und Diät halten, so lange die Badesaison noch in weiter Ferne liegt, gelingt nur ganz Disziplinierten.

Dabei ist es gar nicht nötig, sein Leben komplett auf den Kopf zu stellen. Der Partylöwe muss nicht gleich zum Asket

werden oder die Couch-Potatoo zur Sportskanone. Gesund leben ist einfacher als viele glauben: Wenn es regelmäßig geschieht, reicht schon eine halbe Stunde aus, um mit einer kleinen Verhaltensänderung die Gesundheit langfristig zu verbessern – und dabei auch noch Spaß zu haben.

Das outfit-Team hat Ihnen ein paar Tipps zusammengestellt wie Sie Ihr Wohlergehen steigern können:

- 30 Minuten länger schlafen
- 30 Minuten mehr im Bad verbringen
- 30 Minuten trainieren
- 30 Minuten ein gesundes Essen zubereiten
- 30 Minuten mit Freunden telefonieren
- 30 Minuten Licht tanken
- 30 Minuten nicht fernsehen



Unsere Geschenkideen

Liebe Kunden, suchen Sie noch ein tolles Geschenk? Wir haben genau das Richtige für unsere Kunden aber auch für die, die es vielleicht noch werden wollen. Schauen Sie auf unsere ausliegenden Angebote oder fragen Sie einfach unser nettes Personal.

Unsere Geschenkideen im Dezember 2010

Sauna- und Wellness:

10 x zahlen – 12 x saunieren
12er-Karte für nur 135 €

Bonuseinzahlung:

Wir erhöhen Ihren eingezahlten Betrag auf die outfit-Smartcard um 10%

Solarkarte

45 € im Wert von 65 €
25 € im Wert von 30 €

Hydrojetkarte

15 € im Wert von 20 €

Unsere besondere Geschenkidee:

1 Monat Fitness und Wellness für 99 € inkl. Fit-Flat und 10 € Karte für Solarium/Hydrojet

