

S O M M E R 2 0 1 4

Physio-Fit e.V.

# Newsletter

Standort Spandau

## Programmablauf Sommerfest

- 17.30 Uhr Offizielle Eröffnungsrede durch unseren Vorstandsvorsitzenden Ingo
- 17.40 Uhr Eröffnung des bunten Buffets sowie Anschnitt des Spanferkels
- ab 17.40 Uhr WM - Torwandschießen
- ab 17.45 Uhr Disco mit Bernard Lewandowski
- 18 Uhr Übertragung des Viertelfinalspiels in der Gymnastikhalle
- Besuch der Kita Wald um sich für die vielen Spenden von Wunschbaum zu bedanken
- 20 Uhr Line-Dance-Vorführung mit Rainer
- 22 Uhr Abschlusstanz mit anschließenden gemeinschaftlichen Aufräumen



## Sommerfest - 4. Juli 2014

Liebe Physio-Fit Aktiven,

unser diesjähriges Sommerfest rückt immer näher. In diesem Jahr dreht sich das Sommerfest rund um den Ball bzw. auch um das Spanferkel;-). Das Highlight es Abends ist die Live-Übertragung der Viertelfinalpartie – Hoffentlich mit Beteiligung unserer DEUTSCHEN ELF - werden, bei dem wir ab 18 Uhr alle gemeinsam die Daumen drücken wollen.

Wir möchten auf diesem Wege nochmals dazu **AUFRUFEN, das BUFFET** durch eure Back- und Kochkünste vielfältiger und bunter zu gestalten und euch damit den Eigenbetrag von 5€ zu sparen. Also ran an die Töpfe fertig los! Bitte gebt uns Bescheid, WER von euch WAS mitbringt. Ein anschauliches Abendprogramm mit Torwandschießen, einer Line-Dance Vorführung sowie Live Musik mit Bernard soll für einen stimmungsvollen Abend mit euch zusammen sorgen.

*Euer Physio-Fit e.V.*

## Kurz & Knapp!

### Newsletter zum Downloaden

All unsere Newsletter Ausgaben könnt Ihr euch auch jederzeit von unserer neu überarbeiteten Homepage [www.physio-fit-ev.de](http://www.physio-fit-ev.de) ganz einfach downloaden! Gerne nehmen wir Themen- und Verbesserungsvorschläge für den Newsletter von euch an!

### Fußball WM – aktuelle Tippscheine

Bitte beachtet, dass ab sofort schon die Tippscheine für das Achtelfinale, Viertelfinale, Halb- und Finale ausliegen bzw. auf unserer Homepage zum Download bereit stehen. Bitte tragt selbstständig die entsprechenden Mannschaften ein. Gern könnt Ihr uns die Tippscheine auch per Mail zusenden ([info@physio-fit-ev.de](mailto:info@physio-fit-ev.de)). Viel Glück!



## Aktivreise 2014

**Spaß, Freude und Aktivität sind die ultimativen Bestandteile unserer alljährlichen Aktivreise!!!**

Nach einer Lagebesprechung, mit unseren fleißigen Mitfahrern, haben wir uns entschieden, wieder die wunderschöne Ostseeküste der Insel Rügen zu bereisen. Da unsere Gruppe im letzten Jahr so eine tolle Erfahrung mit dem HANSEATIC HOTEL in Göhren hatte, wählten wir erneut dieses wundervolle 4\* Haus.

Vom 31.10. bis 4.11.2014 ....

...werden wir mit viel Elan und Freude uns den sportlichen Aktivitäten im hoteleigenen Pool und in der Wirbelsäulengymnastik hingeben. Begleitet wird die Gruppe von Übungsleitern, die langjährige Erfahrungen im Umgang mit Gruppen haben. Wie in den Jahren zuvor, hängt die Kalkulation von der Gruppenstärke ab, doch die 4 Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Halbpension und der sportwissenschaftlichen Betreuung durch unsere Übungsleiter wird ca. 370€ kosten (bei Übernachtungen in Einzelzimmer kommt ein Einzelzimmeraufschlag hinzu). Ca. 80€ können ggf. von eurer Gesundheitskasse ;-) für einen Präventionskurs erstattet werden.

Willst Du mit dabei sein, wenn es heißt: „Habe Spaß in der Gruppe und an der gemeinsamen Bewegung“? Dann melde Dich und deine Begleitung in Form von Mann, Freund, Frau, Freundin, Bekannter oder Bekannte einfach an. Brigitte nimmt gern Deine Anmeldung entgegen unter folgenden Telefonnummer: 0173/235 81 99 oder gebt den Trainer Bescheid und die leiten es an Brigitte weiter.

### FASZIENROLLE – Wieso, Weshalb, Warum

Unsere Muskeln erhalten ihre Straffheit sowie ihre Form durch die Faszien, von denen sie umgeben sind. Faszien sind sozusagen eine innere „Haut“ – die Muskeln, Knochen und Sehnen umgibt und alles miteinander vernetzt!

Mit der Faszienrolle bzw. Selbstmassagerolle arbeitet man nach dem Prinzip der aktiven Regeneration. Somit können Muskelverspannungen und Verklebungen im Bindegewebe gelöst werden und zusätzlich wird die Durchblutung in dem Bereich gefördert. Die Rolle ist das ideale Aufwärmgerät vor dem Sport und hilft bei der Muskelentspannung nach dem Training (verkürzte Regenerationszeit).

Wirkungen der Faszienrollen:

- ✓ Elastizität und Leistungsvermögen der Muskulatur werden spürbar gesteigert und erhalten
- ✓ Fehlbelastungen werden reguliert und Haltungsschäden werden entgegengewirkt
- ✓ Gezielte Muskelregeneration und Durchblutungssteigerung
- ✓ Triggerzonenbehandlung bei Verspannungen
- ✓ Lösen von Verklebungen im Bindegewebe

Gern können wir euer Trainingsprogramm durch Übungen mit der Faszienrolle ergänzen. Sprecht uns an!!!

*Euer Physio-Fit Trainerteam*

