

W I N T E R 2 0 1 5

Physio-Fit e.V.

# Newsletter

Standort Spandau

## Tausend Dank für "leuchtende Kinderaugen"

WOW, welch ein Ergebnis! So viel Freude bei den Kindern mit einem kleinen Projekt unter „Nachbarn“.

Ihr habt der Kita „Griesinger Waldfüßler“ **454,38 €** gespendet und das hilft dem Kindergarten im Bereich der Spielzeug/ Bücher/

Bastelbedarfsbeschaffung wirklich sehr. So kann z.B. der Therapiesand erneuert werden, mit dem die Kinder ihre motorischen Fähigkeiten mit Hilfe des Sandes entdecken und weiterentwickeln. Viele Dank für Eure Unterstützung auch bei den Sachspenden, wie Puzzeln, Büchern, Puppen und Malbedarf.

Besonderer Dank geht dabei an alle Wassergruppen, die im Ev. Waldkrankenhaus stattfinden, die sehr spendenfreudig waren.

Falls ihr weiterhin gern diese soziale Einrichtung mit Zeitspenden als Vorleser, Gärtner, Tierpfleger oder Bastler oder mit Sachspenden wie Büchern, Malpapier, Stiften oder anderem Bastelbedarf unterstützen wollt, dann schaut vorbei und besucht die KITA „Griesinger Waldfüßler“ in der Griesinger Strasse 11 ( direkt in der Kurve hinter den ehemaligen Nervenklinik).

Ganz lieben Dank sagen  
die Kinder der Kita!



## Teamleitung für den Standort Spandau

Der Vorstand hat sich dafür entschieden, dass ab diesem Jahr Roxane und Ingo gemeinsam die Teamleitung hier vor Ort in Spandau übernehmen. Beide stehen Euch jederzeit als Ansprechpartner bei Problemen sowie Anliegen jeglicher Art zur Verfügung.

Das ganze Trainer - Team wünscht Euch ein sportliches, gesundes und erfolgreiches neues Jahr. Sollte es in der Winterzeit zu ungemütlich werden, dann besucht doch einfach mal unsere **Sauna**. Wir beraten Euch gerne!

*Das Team des Physio-Fit e.V.*

## Neue Trainerin: Birgit Siebert

**(freitags ab 16.15 Uhr)**

Birgit erweitert unser Trainerteam. Sie steht euch immer freitags von 16.15 – 19.15 Uhr in den Kursen mit Rat und Tat zur Seite und wird euch zum Schwitzen bringen.



## Reisebericht der Aktivreise 2014



Ja, es ist bereits eine kleine Weile her, dass unsere kleine, aber sehr lebensfrohe, lustige und aktive Gruppe von Physio-Fit-lern sich zur Aktivreise unseres Vereins aufmachte. Doch wollen wir Euch einen kurzen Bericht geben. Bereits im Vorfeld lief alles sehr entspannt und reibungslos, als es um die Frage der Mitfahrgelegenheiten ging. Es fanden sich schnell ein paar Gleichgesinnte zusammen, die Ihre Reise gemeinsam auf die Insel Rügen antraten.

Nachdem sich jeder in seinem Gemach des 4\* Hauses eingerichtet hatte, trafen wir uns im Foyer des Hanseatic Hotel Rügen zu einem kurzen Kennenlernen bzw. großen Wiedersehen, denn die meisten unsere Mitfahrer sind Wiederholungstäter in Bezug auf die Reise.

Mit Superstimmung und viel Elan ging es in die erste Runde Aquafitness. Mit Musik und guter Laune brachte Brigitte die Gruppe zum „Tanzen“. Nachdem nun alle von der Reise und der Aktivität hungrig waren, genossen wir das abendliche Buffet, welches alle Geschmacksrichtungen ansprach.

Um in den jeweiligen Tag frisch und munter zu starten, genossen wir bei der Frühbewegung den Wind, die Sonne, den Nebel, den Regen und auch das kalte Ostseewasser. Täglich freute sich unsere lustige Truppe auf das sehr leckere Frühstück des Hotels - im Grunde genossen wir jeden Tag unseres Aufenthaltes aufs Neue.

Eine ganz besondere Freude bereitete uns - nachdem wir uns immer wieder bei der Aquafitness und der Wirbelsäulengymnastik verausgabt hatten - die Fahrt mit dem „RASENDEN ROLAND“, der Kleinbahn auf Rügen, zum Kuchen essen nach Baabe. Im

„Kaffee Klatsch“ versprühten wir bei frisch gebackenem Kuchen und leckerem Kaffee so viel Spaß und Freude, dass wir andere Gäste auf der Terrasse zum Lachen brachten. Wir hatten uns also einen Entspannungstag verdient - der Montag. Nach Morgengymnastik und Wassergymnastik war am Nachmittag genügend Zeit zum Entspannen, Kuchen naschen, Shopping oder Sauna/ Massage. Am Abend geleitet Brigitte uns in eine Tiefenentspannung mit Ihren Klangschalen, Zimbel und dem Gong.

Der Dienstag - unser Abreisetermin - war gekommen. Nach einem Treffen auf der Seebrücke und vieler lieber Abschiedsworte ging es zum letzten Frühstück der Reise, bei dem wir alle auf unsere tolle Reise anstießen. Mit einem weinenden und einem lachenden Auge machten wir unsere Gruppenfotos und verabschiedeten uns herzlichst - denn wir alle wissen, dass wir uns spätestens bei der nächsten Aktivreise wiedersehen werden und uns sehr freuen, wenn wir von „neuen“ oder „alten“ Mitstreitern begleitet werden. Vielen Dank für diese schöne Reise.

**Ihr wollt bei der nächsten Aktivreise im kommenden Herbst mitkommen?**

**Dann beachtet auf die Aushänge und Informationen in unseren Vereinshäusern oder sprecht Brigitte persönlich an.**