



# Physio-Fit e.V.

Spandau | Haus 16b | 25.11.2019

## Fitnessstest 2019

Am 20.12.2019 findet wieder unser alljährlicher Fitnessstest für unsere Mitglieder statt.

Nach dem Training sitzen wir wieder gemeinsam zusammen und lassen den Tag bei Speis und Trank ausklingen.

Wie immer bekommt jeder von Euch wieder eine Urkunde über die absolvierten Übungen.

### Fitness-Adventskalender

Für alle, die neben dem Schokikalender etwas für die Figur machen wollen, haben wir dieses Jahr einen Fitness-Kalender. Viel Spaß

## Noch keine Idee zu Weihnachten?

Tolle Angebote, die das Leben zwar versüßen, aber trotzdem nicht auf die Hüfte schlagen.

### Wie wäre es mit einem Gutschein von Physio-Fit e.V.?

Schenken Sie Fitness und Gesundheit. Eine Mini-Mitgliedschaft zu verschenken ist der beste Einstieg für ein besseres Körpergefühl.

Die individuelle Gestaltung des Trainingsplans mit Kraft-, Ausdauer- und Vibrationstraining wird von unseren Trainern erstellt. Meldet Euch bei Interesse bei uns im Krafraum

### Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr



Das Team von Physio-Fit e.V. wünscht Euch ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr



Fröhliches  
weihnachtliches  
Jahr 2019

## Öffnungszeiten, Rezept für die kalte Jahreszeit und Kurse

### Öffnungszeiten (Kurszeiten bitte den Einschreibe-Listen entnehmen)

Liebe Mitglieder,

auch dieses Jahr findet wieder  
Weihnachten statt.

Unsere Öffnungszeiten vor,  
zwischen und nach den  
Feiertagen findet Ihr hier:

**Montag 23.12.2019**  
9-20 Uhr  
**Kurse 10-13 Uhr**

**Dienstag 24.12.2019**  
**Mittwoch 25.12.2019**  
**Donnerstag 26.12.2019**  
geschlossen

**Freitag 27.12.2019**  
9-19.30 Uhr  
**Kurse 10-19.15**

**Samstag 28.12.2019**  
9-13 Uhr  
**KEINE KURSE**

**Montag 30.12.2019**  
9-20.30 Uhr  
**Kurse 15.30-20.15**

**Dienstag 31.12.2019**  
Von 10-14 Uhr  
**Mittwoch 01.01.2020**  
geschlossen

Ab dem 02.01.2020 findet  
alles wieder wie gewohnt  
statt.

### Hack-Gemüse-Suppe „gesund und lecker“ Zutaten für 4 Personen

500 g Hackfleisch  
500 g Kartoffeln  
500 g Karotten  
2 große Zwiebeln  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Becher Crème fraîche  
1 Liter Brühe  
4 EL Tomatenmark  
2 EL Majoran, getrocknet  
4 EL Öl  
Salz Pfeffer Zucker



#### Zubereitung:

Kartoffeln, Karotten und  
Zwiebeln schälen und in  
Würfel schneiden. Im Öl ca. 5  
Minuten anbraten. Hack und  
Tomatenmark dazugeben und  
weitere 5 Minuten braten. Die  
Kidneybohnen hinzufügen und  
mit Brühe ablöschen, sodass  
das Gemüse bedeckt ist.  
Majoran und eine Prise Zucker  
hinzugeben. Ca. 30 Minuten  
köcheln lassen.

Crème fraîche untermischen  
und weitere 30 Minuten leicht  
kochen lassen. Mit Salz,  
Pfeffer und evtl. nochmals  
Zucker abschmecken.

Quelle: chefkoch.de



### Mal was Neues ausprobieren???

Als Mitgliedern stehen Euch bei  
uns alle Kurse zur Verfügung.  
Das heißt, Ihr dürft auch mal  
einen unserer Kurse  
ausprobieren.

Die Reha-Plus Teilnehmer,  
dürfen die Kurse mit nutzen.

**Wie wäre es mal mit Yoga?  
Donnerstags um 13 Uhr**

**Oder Pilates?  
Dienstag früh von 8-9 Uhr  
Oder abends  
von 18.45-19.45 Uhr**

**Vielleicht auch mal einen  
Wirbelsäulenkurs?  
Freitags 16.15 Uhr**

Tragt Euch bei Interesse in die  
Kurslisten ein. Unsere Trainer  
freuen sich immer über neue  
Gesichter in den Kursen.



...Der Härteste Schritt zu Fitness ist der Erste...

# FITNESS ADVENTSKALENDER

1

30 SEC PLANK



3

10 PUSH UPS



2

20 JUMPING JACKS



20 SQUATS



4

20 LIMB RAISES



5

25 SIT UPS



6

30 MOUNTAIN CLIMBERS



7

8

20 HIGH KNEES



30 LUNGES



9

25 JUMPING JACKS



10

11

15 BURPEES



12

20 FLUTTER KICKS



13

15 PUSH UPS



40 LUNGES



14

15

40 MOUNTAIN CLIMBERS



30 LIMB RAISES



16

30 SQUATS



17

40 HIGH KNEES



18

19

35 SIT UPS



20

40 FLUTTER KICKS



21

30 BURPEES



40 SQUATS



22

23

60 SEC PLANK



50 LUNGES



24