

# News im DEZEMBER 2011

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!

## Im Januar: Abnehmen mit „Light Line“ - Präventionskurs nach §20 -

In diesem Kurs werden die Mitglieder und die, die es vielleicht noch werden möchten, erfahren, wie man sich richtig ernährt und dabei toll abnimmt! Es warten auf Euch leckere Kochrezepte und individuell abgestimmte Fitnessprogramme zur Körperstraffung. Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich zum Wiegen, Körperfettanalyse und zum Erfahrungsaustausch.

Genauere Termin-Infos folgen.  
Kursgebühr beträgt **139,- €**  
*Gesetzliche Krankenkassen erstatten bis zu 80,- €.*

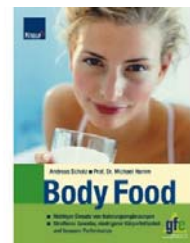


**Nicht-Mitglieder zahlen für den Sport im Outfit eine zusätzliche Nutzungsgebühr i.H.v. 59,- €.**

Diese kann später bei einer gewünschten Mitgliedschaft verrechnet werden.

## Dezember-Angebot:

1 Dose Shake & Shape  
Deiner Wahl  
+ Buch „Body Food“  
nur **24,90 €**  
statt einzeln 31,85 €



&

Shake des Monats:  
„Blaubeere-Yoghurt“ als Shake to go  
**0,5l nur 2,00 €** statt 2,30 €

Oder ein wieder verschließbarer  
Nachfüllbeutel nur **18,00 €** statt 22,00 €

Liebe Mitglieder und Gäste, wir wünschen Euch ein gemütliches Weihnachtsfest im Kreise Eurer Liebsten! Vergesst den Alltagsstress, kommt zur Ruhe und genießt die Köstlichkeiten! Und wenn Euch im Januar das schlechte Gewissen packt und Ihr den guten Vorsätzen Taten folgen lassen wollt – wir sind für Euch da! ☺

Wir wünschen Euch und Euren Familien einen guten Rutsch in das Jahr 2012!

Beachtet bitte, dass am 10.12.11 unsere Anlage bereits um 15:00 Uhr schließt. Es finden keine Saunaaufgüsse statt.

Am 24.12, 25.12., 31.12.11 und 01.01.2012 bleibt unsere Anlage geschlossen.

Am 26.12.11 haben wir für Euch von 13:00 – 19:00 Uhr geöffnet. Es finden keine Kurse statt.

Herzlichst, Euer Outfit-Team

# News im DEZEMBER 2011

---

## Muskelkräftigung macht schlank und gesund!

Auf das Maß und richtige Anwendung kommt es an, wenn das Muskeltraining positiv auf unsere Gesundheit wirken, vor Krankheit schützen und resistent machen soll. Aus diesem Grund heben die Ärzte und Therapeuten präventive und zielgerichtete Muskelkräftigung hervor. Diese bietet folgende positive Faktoren:

**Muskelkräftigung** erhöht Muskelmasse und Kraft und schützt vor Muskelschwund.

**Muskelkräftigung** stärkt die Knochen und vermeidet Osteoporose.

**Muskelkräftigung** verbrennt Fett und verringert die Körperfettmasse.

**Muskelkräftigung** hemmt den Alterszucker.

**Muskelkräftigung** wirkt positiv auf die Darmaktivität und senkt das Risiko, Darmkrebs zu bekommen.

**Muskelkräftigung** senkt den Blutdruck.

**Muskelkräftigung** stärkt den Rücken bzw. die Wirbelsäule und Gelenke.

---

## Tolle Geschenkideen zu Sonderpreisen!

1 Monat Schnuppertraining incl. Sauna, 10 Kursbesuche, 10 Saunabesuche, Fitness-Check, Fitness für Zwei oder Polar-Trainingscomputer!

Angebot gilt bis zum 30.12.11. / s. Aushang/Info-Auslage

---

## KURZNOTIZ:

Kinderbetreuungszeiten  
sonntags von 10:30 – 13:30 Uhr bleiben  
auch über den 31.12.11 hinaus bestehen.

---

## Das sollte man nicht verpassen!

### Mitglieder werben Mitglieder

Schließt eine von dir angeworbene Person bis zum 31.01.12 eine nicht-rabattierte Outfit-Mitgliedschaft ab, **reduziert sich Dein Monatsbeitrag für 12 Monate um 10%!**

---

### Polar-Sporthandtuch geschenkt!

Lerne im Rahmen der Aktion „7 gute Gründe für Deine Fitness“ Möglichkeiten / Funktionen eines Polar- Trainingscomputers kennen und erhalte ein Polar-Sporthandtuch gratis!

Aktionszeitraum: 09.01. – 29.02.12.

Es bedarf keiner eigenen Polar-Pulsuhr.

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

---

### Tag der Figur: Kursmarathon Tag der offenen Tür

Am 03.03.12 von 12:00 – 18:00 Uhr



Weitere Infos folgen.