Informationen und Neuigkeiten
aus dem Fitnessclub lifeline

September 2008

newsletter

lifeline
maximum sport & fitness

Aßlar läuft für Afrika

Der Fitnessclub lifeline engagiert sich regelmäßig für soziale Events wie z.B. dem Benefitlauf „Asslar läuft für Afrika“ am 27. September. In der Zeit von 10 bis 17 Uhr können auch unsere Mitglieder an diesem Lauf teilnehmen. Für jede gelaufene Runde spendet der Fitnessclub lifeline 1 Euro für den Aufbau einer Schule in Afrika. Selbstverständlich werden unsere Mitglieder mit original lifeline Shirts ausgestattet. Anmeldelisten liegen ab sofort im Servicepunkt direkt im lifeline aus. Ich hoffe auf eine rege Teilnahme!

Mit sportlichen Grüßen,
Thorsten Göttel, Studioleitung

Präventionsnetzwerk Aßlar

Als Teil des PNA (Präventionsnetzwerk Asslar) engagiert sich der Fitnessclub lifeline für den Präventionsport und für die Vorbeugung von Krankheiten. Am Mittwoch waren Apotheker Bernd Lang und Studioleitung Thorsten Göttel bei der Stadtverwaltung zu Gast und demonstrierten den Mitarbeitern, wie man mit etwas Bewegung sowohl Blutdruck und Blutzucker in den Griff bekommen kann. Allen voran Bürgermeister Esch, der diese Aktion auch anderen Firmen ans Herz legt. „Wir wollten deutlich machen, dass man mit lockerer Bewegung auch in geringer Dosierung messbare Verbesserungen erzielen kann.“ so Apotheker Bernd Lang.

Großes Newsletter Gewinnspiel

Einen Flug mit dem xciter hat gewonnen:
Lars Heinert

Kurs-Empfehlung September

Für einen gesunden Rücken empfehlen wir den Kurs **„RückenFit“** jeden Montag um 10:30 Uhr, Dienstags um 18 Uhr und Donnerstags um 9:30 Uhr. Viel Spaß!

Unser Mitglied finished den Ironman

Der Ironman 70,3 Meilen Germany in Wiesbaden ist die zweitgrößte Triathlon-Veranstaltung nach Frankfurt mit rund 2.600 Athleten.

Unser Mitglied Markus Simon war am Start! Es galt eine Schwimmstrecke von 1,9 km, eine Raddistanz von 90 km und einen Halbmarathon von 21,1 km zu überwinden. Markus finishte den Ironman als 151. von 300 Startern in seiner Altersklasse mit einer Bestzeit von 5:45:47 Stunden. „Das war ein super Wettkampf, tolle Atmosphäre mit vielen Zuschauern an der Strecke, die einen anfeuern. Ich werde nächstes Jahr wieder dabei sein“ so Markus Simon. Der Fitnessclub lifeline gratuliert zu dieser Leistung!

Haben auch Sie sportliche oder lustige Geschichten? Jeden Monat veröffentlichen wir ab sofort Beiträge unserer Mitglieder. Einfach am Servicepunkt im lifeline abgeben.

Viel Spaß beim Training!

Kurzurlaub: Wir bieten während Deines Aufenthalts eine kostenlose Kinderbetreuung!