

Newsletter für Mitglieder – Flateratebesitzer – 10er Karteninhaber und

## Interessierte

Schon über einen Monat sind wir im neuen Trainingsmodus und es wird immer besser!!! Es ist so toll mit anzusehen, wie ihr immer geschmeidiger in Bewegung kommt. Ein wenig vermisse ich schon unsere Walgesänge, die uns am Anfang unserer LNB-Reise so belustigt haben 😊

Auch die Konzeptweiterentwicklung nimmt große Schritte und immer mehr Formen an. Manchmal überschlagen sich die Ereignisse so, dass der neu ausgedruckte Terminplan schon wieder um einen weiteren ergänzt werden muss. Aber so soll es ja auch sein.

### NEUER VORTRAG MIT BISS

Trattoria La Giarra Lerchenauerstraße 195, 80935 München am **17. Januar 19-20:30** geplant. Wir klären hier nochmal das Warum? Das Wie? Und das Weshalb in leicht verständlicher Form auf. Die Ernährung wird dabei einen etwas größeren Stellenwert einnehmen als sonst. Stephanie wird hierzu einiges berichten. Wir freuen uns dich und deine Freunde begrüßen zu dürfen.

### SCHMERZFREIWOCHENENDE

Wir haben schon wieder ein erfolgreiches Schmerzfriewochenende mit vielen schmerzfreien Zuständen erleben dürfen.



Erfreulicher Kommentar von Agnes dazu:

*Liebe Susanne, du bist eine Künstlerin in Sachen Organisation, Stimmung, Motivation der Teilnehmer, Ablaufsteuerung, Kursinhalt-Gesamtpaket! Ich bin schwer beeindruckt und es hat jede Menge Spass gemacht. Tausend Dank und liebe Grüsse auch an Stephanie*

### TERMINE-TERMINE-TERMINE

Wir stellen die Kurstermine und die Aktionstermine immer zeitnah ins Netz. Auf der Homepage und auf Facebook immer aktuell zu sehen und wenn ihr ganz schnell eine neue Info braucht, dann noch schneller in der WhatsApp-Gruppe (in die ihr euch ggf. anmelden müsst). Dieser Service darf gerne in Anspruch genommen werden 😊.

### MITTWOCHSTERMIN

Leider wird dieser Termin nicht wirklich gut angenommen. Im Vordergrund steht für uns immer das beste und effektivste Programm. Es muss nur angenommen werden. Allen können wir es nicht recht machen, uns ist auch nicht alles recht. Die Weiterentwicklung hier wird sein, dass Fayo hier in den Vordergrund treten wird. Fayo und unser effektives Partnertraining im Wechsel.

### JEDEN TAG EINE MÖGLICHKEIT ZU TRAINIEREN

...genau so ist es. Der neue Kursplan wurde erweitert, so dass es eigentlich keine Ausreden mehr geben kann. Ab sofort dürft ihr auch die Kurse von der Stephanie in der Arcisstraße 55 (Bitte bei Stephanie 0176 21774573 anmelden) in der Maxvorstadt nützen.

Wichtige neue Regelungen

In den nächsten Wochen werdet ihr neue Karten bekommen.

Die Mitglieder bekommen eine goldene Mitgliedskarte und dürfen damit alles nützen.



Voraussetzung dafür ist, dass ihr einen Dauerauftrag eingerichtet, so, dass am ersten des folgenden Monats der Mitgliedsbeitrag zu verzeichnen ist. Weil andere Trainer euch evtl. nicht kennen, oder wir uns auch nicht alles merken können. Gilt ab dann! Vor Beginn des Kurses die Karte an einen ausgemachten Ort zu legen. Die anwesende Trainerin kontrolliert u.a. auch den Zahlungseingang.

Für die Flatebesitzer gilt die gleiche Prozedur.

Für beide Varianten gilt; gekündigt werden kann immer einen Monat vorher. Sprich; Ende Dezember zu Ende Januar

Für die Zehnerkartenbesitzer gilt auch die Karte vor Beginn des Kurses bereitzulegen.

Das klingt jetzt alles etwas streng, aber die verschiedenen Angebote machen uns mehr Arbeit und deshalb halten wir uns einfach an die Regeln.

## WEIHNACHTSFERIEN

Wir machen in beiden Studios von 23. Dezember bis 01. Januar Weihnachtsferien. Am Dienstag 02. Januar sind wir wieder für euch da.

## SCHMERZFREITAGE UND -WOCHE

Der Erfolg gibt uns Recht, deshalb haben wir bereits ganz viele neue Termine für euch eingerichtet. Jeder dieser Termine ist begrenzt auf 8 Personen.

Wir haben uns für Klasse, statt Masse entschieden. Für Gardasee liegen bereits 4 Reservierungen vor.

## WORKSHOPS

Die haben wir für alle eingerichtet, die mit den Schmerzfreetagen incl. Schmerztherapie noch nichts anzufangen wissen. In 2 Stunden an 2 Tagen werden wir noch mehr Theorie vermitteln, das Rollen genauer erklären und die einzelnen Übungen langsamer und genauer ausführen.

## FAYO-POPUP-FLOW

Wir hatten schon beschrieben, was es damit auf sich hat. So ganz haben wir offensichtlich den Spass und die Effektivität noch nicht vermitteln können. Ab sofort werden wir daraus eine Werbemaßnahme ma-



chen. Sprich bis zum Sommer finden alle Popupflows kostenfrei statt. Bitte auch hier die Termine dem Facebook oder der WhatsApp-Gruppe entnehmen.

## WORKSHOP LINEDANCE

Wir wollen auch andere für das tolle Entspannungstanz begeistern. Köpfchen und Konzentration ist angesagt und dafür am Ende gemeinsame, bewegte Tanzfreude.

Am Sonntag **21. Januar** von



**15-17 Uhr** findet ein Workshop, mit neuen, extra von Evi dafür ausgesuchten Tänzen, statt. Zehnerkartenbesitzer können hier für einmal abknipsen teilnehmen, das ist auch gewünscht.

Für Interessenten kostet es 18 Euro.

## GUTSCHEIN VERSCHENKEN



Es gibt die verschiedensten Möglichkeiten ein Geschenkgutschein für mehr bewegte Gesundheit zu verschenken.



*Eure Susanne und Team*