

SEI EIN- TEAMPLAYER

SETZ DICH FÜR EINE GEMEINSAME ZUKUNFT EIN



NEWSLETTER DEZEMBER – 04.12.2020

Liebes Mitglied,

was für ein Jahr hinter uns liegt und wie schnell wir uns auf die „sogenannte besinnliche und geruhsame Weihnachtszeit“ bewegen. Was für viele von uns klar ist, es wird ein „neuartiges“ anderes Weihnachtserleben werden, ohne dem (positiven, meist feuchtfrohlichen) Weihnachtsfeier-Stress oder den (großen) sozialen Austausch bei Glühwein und Weihnachtskekse.

So wie viele MitgliederInnen haben wir gehofft, uns dieses Jahr noch einmal persönlich zu sehen – sei es auf der Trainingsfläche, in einem Kurs oder einfach auf einen Kaffee im Bistro – und Dir und den anderen trotz allem ein schönes gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr zu wünschen.

Die Hoffnung haben wir mit der letzten Pressemitteilung der Bayerischen Staatskanzlei begraben, denn der Teil-Lockdown wurde bereits jetzt **bis zum 10. Januar 2021** verlängert. Somit bleibt der **Sportpark Freilassing schweren Herzens weiterhin geschlossen**.

Wie geht es nun hinsichtlich der Mitgliedsbeiträge weiter?

Der Anspruch auf den **Teamplayer Zeit-Gutschein** ist Dir bereits aus den vorigen Newslettern bekannt (die Dauer der Schließung = Dauer des Zeit-Gutscheins). Uns ist bewusst, dass wir viel von Dir verlangen, doch wir bitten Dich, uns weiterhin mit Deinem Mitgliedsbeitrag die Verbundenheit zum Sportpark zu zeigen.

Als **Dankeschön** für die fortlaufende Zahlung des Mitgliedsbeitrages erhältst Du als Teamplayer **zusätzlich** zum Zeit-Gutschein **einen Monat** (Mitgliedsbeitrag) von uns **geschenkt** – z.B. der Zeit-Gutschein gilt für 3 Monate plus 1 Monat kostenlose Sportpark Nutzung.

Und das ist nicht alles!

Sichere Dir die **Aktion 2 für 1**. Während der Schließung haben wir unser Personal Trainer Team erweitert. Mit der Wiederöffnung hast Du die Möglichkeit, Dir **zwei Stunden** mit einem **Personal Trainer zum Preis von einer Stunde** zu sichern. Wenn wir wieder öffnen dürfen, werden wir Dich dahingehend über den Ablauf über unseren Newsletter informieren.

Wie wollen wir Dich aktiv & bewusst durch diese Zeit begleiten?

Wie letzte Woche die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in einer Mitteilung verkündete, trägt die tägliche Bewegung von ca. 21 Minuten wesentlich zum Gesundheitszustand bei. Darüber hinaus empfiehlt die WHO zwei Mal wöchentlich die Muskeln durch Kraftübungen zu stärken. Diese Mitteilung bestärkt uns in unserem Vorhaben, noch intensiver & mehr Zeit in unsere [Mediathek HOME-GYM](#) zu investieren. Wöchentlich füllt sich unsere Mediathek zu den Themen

- Fit & Athletisch
- Fit & Vital
- Achtsamkeit & Entspannung
- Ernährung

Du findest in den einzelnen Kategorien Workouts für Zuhause, Übungen für zwischendurch bzw. für's Büro, Expertentalks sowie Impulsvorträge. Wir wollen Dich als Fitness- und Gesundheitspartner durch diese herausfordernde Zeit begleiten und Dich mit Übungen und einfachen Tipps & Tricks für (mehr) Bewegung & Bewusstsein motivieren – auch wenn Dein innerer „Schweinehund“ groß sein sollte und die Weihnachtskekse und Couch Dich verführerisch anlächeln.

...und sollte es schwierig sein, Dich mit Home-Gym anzufreunden, dann sind vielleicht unsere [Online Live Workouts](#) etwas für Dich:

SEI EIN- TEAMPLAYER

SETZ DICH FÜR EINE GEMEINSAME ZUKUNFT EIN

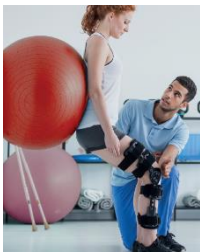


Ab kommenden **Montag, 07.12.2020, um 18.00 Uhr** starten wir unsere Online Live Workouts. Wir bieten Dir acht Kurseinheiten bis Weihnachten an und es sollte für jeden Geschmack etwas dabei sein: Wir starten mit rhythmischen und musikalischen Bewegungen am Montag. **Schnupperkurs Rock The Billy** gefolgt von **Cross Athletic** am Mittwoch und mit **Power Pilates** am Donnerstag kannst Du Dich aufs Wochenende vorbereiten. Beginn der Kurse ist jeweils 18.00 Uhr.

Wir werden auch im neuen Jahr den online Kursplan mit spannenden (neuen) Kursen erweitern und live in Dein Wohnzimmer senden.

Meld' Dich doch am besten gleich an unter rezeption@sportpark.com und probiere es aus! Infos zu den Kursen und zur Teilnahme findest Du [hier](#) oder auf unserer Website.

Du hast Lust & Laune bei den Kursen mitzumachen, bist aber mit der Technik nicht so vertraut? – Kein Problem. Wir helfen Dir gerne! Bitte vermerke bei der Anmeldung, dass Du Unterstützung benötigst.



REHA-SPORT – Damit das Bewegen wieder Spass macht!

Während der Schließung dürfen wir nach wie vor REHA-Sport bei uns im Haus anbieten. Aktuell bieten wir insgesamt vier Kurse in der Woche an:

Erstberatung und Anmeldung ist an folgenden Tagen möglich:

- Montag von 11.00 – 12.00 Uhr und
- Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr

Es bedarf keiner Terminvereinbarung – diese Zeiten gelten ausschließlich während der Schließung.



Weihnachtsaktion am Samstag, 19.12.2020

Am letzten Samstag vor Weihnachten gibt es eine Aktion für alle die noch nicht das passende Geschenk für ihre Lieben haben.

Spät sein lohnt sich sogar – denn für jeden Geschenkgutschein gibt es noch ein **Geschenk** dazu.

Infos folgen ab dem 14.12.2020. Zu finden – wie gewohnt – auf unserer Website.



Doris sagt Tschau!

Mit dem letzten Newsletter dieses Jahres verabschieden wir unsere langjährige Bereichsleiterin Wellness und Ballsportarten, **Doris Reiter**. Nach 13,5 Jahren widmet sich Doris einer neuen beruflichen Aufgabe.

Sie wechselt zum 01.01.2021 innerhalb der Max Aicher Unternehmensgruppe.

Wir danken ihr für ihren Einsatz & ihr Engagement und wünschen ihr alles Gute und viel Erfolg bei der neuen Herausforderung.

Nun wünschen wir Dir und Deinen Lieben eine ruhige Weihnachtszeit und hoffen, dass Du Dich von diesem herausfordernden Jahr erholen kannst. Wir freuen uns, Dich nächstes Jahr hoffentlich bald wieder zu sehen.

Bis dahin, bleibe achtsam, schau' auf Dich, bewege Dich bewusst und gönne Dir etwas Gutes!

Mit sportlichen Grüßen

Michael Gillitz und das gesamte Sportpark Team



P.S. Während der Schließung kannst Du uns Deine Fragen und Deine Anliegen gerne per E-Mail senden. Du erreichst uns unter rezeption@sportpark.com – wir kümmern uns zeitnah darum.