

Liebe Mitglieder,

leider ist das Studio weiterhin geschlossen.  
Wie lange diese Schließzeit noch andauern wird, wissen wir nicht.  
Bis mindestens 10.01.2021 bleibt die Studio-Türe jedoch zu.

**Vorübergehend  
geschlossen!**

Für die Schließzeit wird weiterhin **keine Beitragsabbuchung** durchgeführt!

Bleibt bitte **positiv** gestimmt. Nutzt die Zeit für unsere kostenfreien Live-Kurse gemütlich im warmen Wohnzimmer oder für ausgiebige Spaziergänge an der frischen Luft.



Unser **INTRAIN-Bodyshop** ist weiterhin für euch da. Da unsere Produkte aktuell leider verstauben, biete ich euch den Versand der Produkte an. Ihr braucht etwas aus dem Shop? Super! Einfach bei mir melden. Die Abrechnung läuft ganz bequem über dein Mitgliederkonto. Du entscheidest, ob du die Produkte nach Terminabsprache im Studio abholen möchtest oder ob ich sie Dir per Paketdienst (UPS) zuschicken soll. Im zweiten Fall fallen 3,90 € Versandkosten an.

### Ein verrücktes Jahr geht nun zu Ende...

Ein Jahr, in dem das INTRAIN insgesamt 20 Wochen (!) geschlossen ist. Verrückt... Wenn man diese Zahl liest, meint man gar nicht, dass dies wirklich der Fall war.

Lediglich 33 Wochen durften wir euch live im Studio Willkommen heißen.  
33 wunderbare Wochen voller Motivation mit euch. Ich möchte euch für diese 33 Wochen von Herzen danken. Ihr habt euch zu 99 % vorbildlich ans Hygienekonzept gehalten. Nur so war uns eine Öffnung in diesen Wochen möglich.

Über 70 Online-Kurse gab es zudem im Jahr 2020. 70 Möglichkeiten für euch, neben E-Mail, Telefon, Post oder sozialen Medien, mit dem INTRAIN in Kontakt zu bleiben. Es macht so unendlich viel Spaß mit euch online gemeinsam zu trainieren, wenn man sieht, wie euch diese Kurse motivieren am Ball zu bleiben.

Bleibt alle bitte in Bewegung: Egal ob Krafttraining, Ausdauersport oder das Training für Beweglichkeit und Schmerzfreiheit. Egal ob offline oder online. Ihr macht den Sport für Euch!

Ich wünsche euch von Herzen wundervolle Weihnachtstage und einen guten Start ins Jahr 2021.



Ein **RIESEN DANKESCHÖN** für eure Treue.  
Wir sehen uns 2021!

Viele Grüße aus dem Studio  
Tina

Anbei mein **"Weihnachtsgedicht"** für euch:



**INTRAIN**  
Fitness & Gesundheit



Stärke Dein Immunsystem mit selbstgemachten Ingwer-Shots alla Tina

**Zutaten:**

- \* 100 g Ingwer \*
- \* 100 ml Wasser \*
- \* 3 Zitronen auspressen \*
- \* 100 ml Agavendicksaft \*

Alles in einem Smoothie-Maker pürieren .

Du möchtest keine „Stückchen“ drin haben, kurz sieben.

Alternativ kann auch Ingwer-Saft verwendet werden. In einer verschließbaren Flasche im Kühlschrank lagern und täglich einen „Shot“ trinken.

Bleib gesund.

:-)



**IN TRAIN**  
Fitness & Gesundheit