

## Festprogramm für den 2. Juli 2016

- 14<sup>00</sup> Uhr *Kindertanz Vorführung I  
mit Barbara*
- 14<sup>30</sup> Uhr *Kindertanz Vorführung II  
mit Barbara*
- 15<sup>00</sup> Uhr *Zaubershow mit Jacopo*
- 16<sup>00</sup> Uhr *Bauchtanz Vorführung  
mit Christiane*
- 17<sup>00</sup> Uhr *Swingtanz zum Schuoppera  
mit Marion vom Hotspot Tanzstudio*
- 18<sup>00</sup> Uhr *Brauereikellerbesichtigung  
im Hof mit Markus*
- 20<sup>00</sup> Uhr *Fußball Europameisterschaft –  
Live Übertragung*
- \* *ab 16 Uhr begleitet uns das Jazztrio  
„Sound of Swing“ mit beschwingter Musik*
  - \* *kostenlose Schminke- und Kosmetikberatung  
im Studio mit Janina Groß*
  - \* *freies Training für jedermann im Studio*
  - \* *Verlosung von 30 Massagegutscheinen*



*Einladung  
zum 30-jährigen Jubiläum*

**2. Juli ab 14 Uhr**

## Liebe Fitnessfreundinnen,

der Fitnesstreff für Frauen feiert runden Geburtstag und wird 30! Ein Alter, auf das viele Fitness-Studios gerade in der heutigen Zeit zurecht neidisch sind.

Los ging es 1986 unter dem Namen „Lady's Body Styling“, der 2001 in „Fitnesstreff für Frauen“ geändert wurde. 2008 erfolgte die Kernsanierung der denkmalgeschützten Hofanlage und der Räumlichkeiten des Studios.

Es herrscht eine entspannte Atmosphäre, in der man ohne dichtes Gedränge und laute Beschallung sein Fitnessstraining ausüben kann. Angenehm sind auch die vielen Fenster und der Blick auf den außergewöhnlichen Innenhof, der fast schon Urlaubsgefühle aufkommen lässt.

Im Fitnesstreff für Frauen trainieren Frauen jeden Alters und jeder Couleur. Diese Vielfalt spiegelt sich auch in den Angeboten wider – ob es Kinderkurse sind, Zumba, Rücken- oder Figurgymnastik. Anfangs wurden noch vier Kurse die Woche angeboten – heute sind es über 30!

Daneben werden hier auch regelmäßig Workshops und Kleingruppentrainings angeboten. So kann man immer wieder neue Motivationen fürs eigene Training finden. Wechselnde Bilderausstellungen, Stadtführungen und Festivitäten runden das Bild ab.

Kontinuität spielt für den Fitnesstreff eine große Rolle. So arbeiten hier die meisten Trainerinnen schon seit über zehn Jahren auf der Trainingsfläche und im Kursraum. Das schafft Vertrauen und Zufriedenheit. Jeder hat ein offenes Ohr für Eure Fragen und steht Euch kompetent mit Tipps und Rat zur Seite.

Wir freuen uns auf die nächsten 30 Jahre mit Euch und möchten Euch herzlich dazu einladen, am 2. Juli 2016 mit uns auf unser Jubiläum anzustoßen.

## Euer Eberhard & Team

## Kleine Zeitreise

- 1875 Bau des Hofkomplexes durch die Brauerei Heckmanns
- 1986 Gründung des Fitness-Studios durch Gerd Rockenbach mit dem Namen „Lady's Body Styling“
- 1989 Übernahme des Studios durch Michaela Ernst
- 2001 Übernahme des Studios durch Diplom Sportlehrer Eberhard Groß mit dem neuen Namen „Fitnesstreff für Frauen“
- 2005 - 2008 Kernsanierung der denkmalgeschützten Hofanlage
- 2008 Ausbau des Fitness-Studios mit neuem Kursraum und zusätzlichem Ausdauererraum
- 2015 Erweiterung des Trainingsangebots durch regelmäßige Workshops und Kleingruppen
- 2016 Der „Fitnesstreff für Frauen“ wird 30 !



Sülzburgstraße 104 · 50937 Köln

Telefon 0221 427574

[www.fitnesstreff-fuer-frauen.de](http://www.fitnesstreff-fuer-frauen.de)

MONTAG - FREITAG 8<sup>00</sup> - 21<sup>30</sup> UHR

SAMSTAG 10<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> UHR

SONN-/ FEIERTAG 9<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> UHR