



# Nodda! - NEWSLETTER SPORT SCHULZE

## Hallo [REDACTED],

jeder von uns hat jeden Tag unzählige E-Mails, Telefonate und sonstige Eindrücke, die auf ihn hineinprasseln. Wir wollen nicht dazu gehören!

**Unser Vorsatz für 2019: Wir wollen euch lokale, persönliche, nützliche, interessante und sportliche Themen liefern.**

Nur 6x im Jahr und dafür mal anders!

Los geht's mit unserem "**Nodda!**"-Newsletter.  
Perfekter Einstieg diesen Januar mit dem Thema **Ski & Winter**.

Genießt, erlebt, erkundet und bleibt fit!

Viel Spaß!



# >> Liebe Grüße von Jacka Lölling <<

Die beliebte Olympia-Silbermedaillen-Gewinnerin 2018, lokale Skeleton-Sportlerin und unsere wertgeschätzte Instagram Influencerin: Jacqueline Lölling.

Jacka gibt euch ein paar Grüße weiter und Tipps, wie ihr im neuen Jahr fit bleibt.

"Allen Lesern und Sport Schulze Kunden wünsche ich ein  
gesundes und erfolgreiches Jahr 2019!

Um euch bei euren sportlichen Vorsätzen zu unterstützen,  
habe ich euch ein paar kleine Tipps dafür zusammengefasst.  
Steigert eure Stoffwechselaktivität und verzichtet auf süße  
Getränke, Alkohol und Sprudelwasser - steigt stattdessen auf  
stilles Wasser um.

Außerdem könnt ihr mal probieren schon vor dem Frühstück  
zu trainieren und so viel mehr Fett zu verbrennen, als würdet  
ihr vorher frühstücken.

Zum Schluss rate ich noch euch realistische Ziele zu setzen.  
Zu hoch gesteckte Ziele bergen die Gefahr, die Motivation zu  
verlieren, weil sich Erfolge nicht direkt einstellen. Am besten  
erreicht man Ziele übrigens gemeinsam.

Viel Erfolg und alles Gute!  
Eure Jacka"



# >> Winter-Rezept: Teepunsch <<

**Psst...hier das Geheimrezept unserer Chefin Birgit:**

Für ca. 4l Teepunsch

1,75l Wasser aufkochen, 12 Früchte- oder Weihnachts-Teebeutel ca. 1/2 Stunde mit 2-3 Glühfixbeuteln ziehen lassen. Teebeutel herausfischen und 1,5l Orangensaft, 0,5l Johannisbeersaft, 1 ausgepresste Zitrone, 2 ausgepresste Orangen und ca. 50g Zucker hinzufügen. Außerdem 2 Stangen Zimt und 4 Nelken je nach Geschmack hinzugeben, alles kochen und 10 Minuten ziehen lassen. Zimt und Nelken herausfischen und den heißen Teepunsch genießen.

Und jetzt ab auf die Couch bei dem frostigen Wetter!

#sportschulzerezept



# >> Sejerlännr On Tour <<

Wem auf der Couch liegen zu langweilig ist, kann es ja mal mit dem > **MysteRiOOM in Freudenberg** < probieren.

Als erster Anbieter in Südwestfalen bieten sie den Freizeittrend der Live Escape Games in Freudenberg an. Mit Geschick, Verstand und Kreativität gilt es innerhalb von 60 Minuten eine Mission zu lösen. Nur im Team wird man es schaffen!

Das Spiel gegen die Zeit.  
<https://www.mysterioom.de/>

#sportschulzeunterwegs



# Boris' Lieblingsmarke diesen Monat

Unser langjähriger Mitarbeiter Boris - ja, wir kennen ihn alle aus unserem Stammhaus und Schöffel-LOWA Store - packt aus über seine Lieblingsmarke diesen Monat und zwar:  
**FALKE bspw. die Unterwäsche.**

"Ich schätze an FALKE besonders, dass die Marke regional aus Schmallebenberg kommt, viel Wert auf Nachhaltigkeit und umweltverträgliche Produkte legt und ein hohes Qualitätsmanagement hat. Die Unterwäsche von FALKE bspw. hat eine tolle Zusammensetzung der Materialien und gibt richtig viel Wärme. Die ist super!"

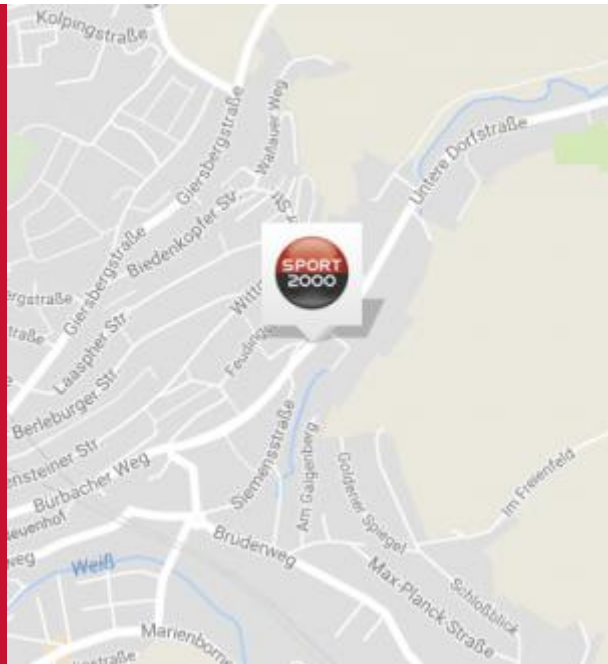


## Sport Schulze GmbH

Untere Dorfstraße 163  
57074 Siegen-Bürbach

Stammhaus: +49 271 660 79 0  
Teamhaus: +49 271 660 79 50  
Fax: +49 271 660 79 99  
[info@sport-schulze-siegen.de](mailto:info@sport-schulze-siegen.de)

[www.sport-schulze-siegen.de](http://www.sport-schulze-siegen.de)



### Sport Schulze GmbH

Unternehmensform:  
Gesellschaft mit beschränkter Haftung  
Vertretungsberechtigte(r) Geschäftsführer(in):  
Birgit Alpers, Jörn Alpers  
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE126571227  
Amtsgericht Siegen  
Registernummer: HRB 3163

Datenschutz-Verantwortlicher gem. Art. 4 Abs. 7 EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) ist  
Niels Alpers, Untere Dorfstraße 163, [datenschutz@sport-schulze-siegen.de](mailto:datenschutz@sport-schulze-siegen.de)  
(siehe Impressum auf unserer Homepage: <http://www.sport-schulze-siegen.de/impressum.asp>).

[Newsletter abbestellen](#)

[ÜBER UNS](#) | [NEWS](#) | [KONTAKT](#) | [IMPRESSUM](#)