

August 2020

FITMAIL

Alle Infos aus Deinem Gesundheitsstudio!

Lieber Gast, mit dieser Ausgabe der FITMAIL erhältst Du alle wichtigen Informationen aus dem Racket Park.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Training...
Schön, dass Du hier bist!



Aktuelle News

- Unsere neue Aktion für Eure Freunde und Verwandten:
„Mach es für Dich“
4 Wochen Mitgliedschaft inkl.
 - ✓ 2 InBody-Messungen,
 - ✓ 1x45 Minuten Personal-Training
 - ✓ und ein individuell erstellter Trainingsplan!**für nur 30€!**
Weitere Informationen hierzu bei uns an der Theke.
- **Präventionskurs Functional Vital** für Mitglieder. **Siehe unten.**
- **Anpassungen bzgl. Corona** im August. Mehr Infos dazu auf Seite 2.
- So gehen die Pfunde ganz sicher **„WEG“**... Erfahre mehr über die von Ernährungsexperten empfohlene **Abnehm-Formel auf Seite 2!**

Functional Vital

Melde Dich ab sofort online für den Präventionskurs mit unseren Functional Vital Coaches **Enrico und Dennis** an!

Zusammen werdet Ihr **an 10 Sonntagen jeweils von 14.00 bis 15.15 Uhr** ein **funktionales Krafttraining** absolvieren, das Eure **Koordination, Beweglichkeit** und **Kraft** fördert.

Das Beste daran? Viele Krankenkassen übernehmen die Kursgebühr!

Informiere Dich jetzt an der Fitness-Theke und starte mit uns ab dem **6. September** durch!



Neuerungen und Hinweise zum Thema Corona

Im Dusch- und Saunabereich:

- Die **Sauna** wird **nicht** vor Ende der Sommerferien geöffnet
- Ab sofort sind **vier Duschen** geöffnet
- Bitte **Maskenpflicht** und **Abstandsregeln** in der Umkleide beachten!



Im Trainings- und Kursbereich:

- Bitte nehmt weiterhin Eure **eigene Matte** zu den Kursen mit!
- Ab August dürfen Kurse wieder die gewohnte Länge haben. Beachtet hierzu den Kursplan von 1.8. - 31.8. !
- Denkt bitte immer an das **Check- In** und das **Check-Out!** Es dient Eurer eigenen Sicherheit!
- Ab dem **10. August** bieten wir montags eine weitere **Spinning-Stunde mit Sabine** an



W.E.G. Formel

Die Ernährung ist der wichtigste Aspekt in Ergänzung zu Deinem Training, wenn Du Gewicht verlieren willst. Die folgende „W.E.G.-Formel“ wird Dich optimal unterstützen, Deine Ziele zu erreichen:

Wasser: mangelnde Wasserzufuhr führt zu verlangsamer Verdauung und der Fettstoffwechsel wird gebremst

Empfehlung: täglich **30-40 ml Wasser pro kg Körpergewicht**, während dem Training alle **15 Minuten ca. 250 ml**



Eiweiß: ein länger andauerndes Sättigungsgefühl, Hilfe bei Heißhungerattacken

Empfehlung: täglich **1,5-2,0 Gramm Eiweiß pro kg Körpergewicht**

Gemüse: wenig Kalorien, liefert 35 von 47 essentiellen Nährstoffen und hat bekanntlich zahlreiche präventive Eigenschaften

Empfehlung: täglich **Körpergewicht x 10 in Gramm**



Um Dich bestmöglich bei Deiner täglichen Eiweißzufuhr zu unterstützen, bieten wir Dir für kurze Zeit **drei kleine Riegel für 2,90€** statt 3,60€ und die Kombination aus einem **Shake und einem großen Riegel für NUR 4€**.

Greif zu, solange das Angebot gilt!

weitere Informationen findest du unter

www.tsv-haar.de

