

August 2024

# 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

- **Shake des Monats:**  
**Erdbeere für nur 2,20€ statt 2,90€!**
- **Riegelaktion: Rum Trüffel und Vanille für je nur 1,00€ statt 1,50€** → schnell zugreifen, nur solange der Vorrat reicht
- auch im August ist bei unseren Trainern Urlaub angesagt – beachtet die Kursausfälle an der Infotafel und auf unserer Homepage – vielen Dank für euer Verständnis dafür
- **Feiertag am Do. 15.8.-** der Fitness- und Gesundheitsclub ist von **9.00-16.00 Uhr** geöffnet-an diesem Tag finden **keine Kurse** statt



## Scheine für Vereine

Auch dieses Jahr habt ihr für uns fleißig die Vereinsscheine gesammelt – **vielen Dank** dafür!!!

Wie bereits letztes Jahr hat der gesamte Verein **13.500 Scheine** erhalten.

Wir haben uns Hilfsmittel für den Kursbereich ausgesucht wie z.B. Tubes oder Balance Pads. Freut euch also auf abwechslungsreichere Stunden.





## Auswertung Abnehmstudie



Im März sind wir mit unserer **Slimcoach Abnehm-Aktion** gestartet.

45 Teilnehmer haben den Versuch gewagt und die Kombination aus Training, Ernährung sowie Abnehm-Workshops ausprobiert!

Für die 36 Teilnehmer, welche die 12 Wochen komplett „durchgehalten“ haben, war es ein voller Erfolg!

**Insgesamt wurde 102 kg Fettmasse verbrannt und 36 kg Muskelmasse aufgebaut.**

Durchschnittlich hat also jeder Teilnehmer -3 kg Fett verloren Und +1 kg Muskelmasse aufgebaut.

**WIR FREUEN UNS RIESIG!**

Nächstes Jahr im Frühjahr wollen wir wieder eine gemeinsame Slimcoach Abnehm-Aktion starten und das gute Ergebnis wiederholen oder sogar toppen 😊

## Getränke-Flatrate

Wer Sport treibt, der schwitzt und hat damit einen erhöhten Verlust von Körperflüssigkeit, Elektrolyten (Mineralstoffe) und Spurenelementen. Deswegen ist die Zufuhr von Flüssigkeit zur Wiederherstellung des Elektrolythaushaltes, gerade beim Sport, unerlässlich.

Egal ob Fitness-Mitglied oder Mitglied bei einem unserer Kooperationspartner (z.B. Egym Wellpass, Urban Sports oder Wellhub): **sichert euch unsere Getränkeflatrate zum Sonderangebot - jetzt FLATRATE für nur 5,90€ monatlich abschließen, erst ab September zahlen – inkl. Trinkflasche gratis.**

Natürlich könnt ihr auch **ohne Flatrate** ein Getränk aus der Getränkeanlage bekommen – **1x auffüllen = 1,00€**



weitere Informationen findest du unter  
**[www.tsv-haar.de](http://www.tsv-haar.de)**

