

Februar 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

- **Abnehmstudie.** Alle Infos auf Seite 2!
- **Flexx Workshop im Februar.** Siehe Seite 2!
- **Shake des Monats:**
Bananen-Split für nur **2,20€ statt 2,90€!**
- **Spinning Marathon** – Anmeldung für Nachzügler noch bis **25. Februar möglich**
 - Melde dich an der Fitnesstheke für mehr Informationen.
- **Neue Präventionskurse** ab März – siehe Aushang an der Infotafel oder auf unserer Homepage

FASTEN

Am 14. Februar beginnt wieder die Fastenzeit! Das klassische Fasten unterstützt den Körper besonders bei der körpereigenen Entgiftung und Reduktion von Entzündungen. Doch es muss nicht immer der klassische, drastische Weg sein, um sich physisch und psychisch etwas Gutes zu tun.

Folgend findest du ein paar Ideen, worauf du die nächsten 6 Wochen verzichten kannst:

- Besser ernähren: Verzicht auf Kaffee, Alkohol, Fast-Food, To-Go-Essen
- Mehr Bewegung: Rad statt Auto, Treppe statt Aufzug, ...
- Weniger Medien: Verzicht auf Bildschirmzeit (Handy, TV, Computer), ...
- Für die Umwelt: Müll vermeiden, Plastik bei Einkauf meiden, ...
- Mehr Achtsamkeit: Bewusst Zeit nehmen für Familie, Freunde und Herzensprojekte

Wie du siehst sind dem ganzen keine Grenzen gesetzt! Hast du eine Idee?

Abnehmstudie - Wir suchen je 30 Frauen und Männer

Du möchtest deine Figur verbessern oder ein paar Kilo abnehmen?
Im Rahmen einer Studie möchten wir mit Hilfe eines 12-wöchigen Abnehmprogramms herausfinden, wie sich Training und Ernährung auf das **viszerale Fett** auswirkt.

Das viszerale Fett ist in der freien Bauchhöhle eingelagert und umhüllt unsere inneren Organe. Obwohl es von außen oft nicht sichtbar ist, führt dieses zu einem erhöhtem Risiko an Zivilisationskrankheiten zu erkranken (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Schlaganfall).

Während des 12-wöchigen Präventionskurses ist Folgendes inklusive:

- Zwei InBody-Messungen
- Individuelles Kraft- & Zirkeltraining
- Theorie und Praxisworkshops
- Umfangreiches Ernährungs-Coaching

Dein Starttermin unter 089 – 462306 17

Jetzt schnell anmelden! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Flexx Workshop – Bringe deine Beweglichkeit auf das nächste Level

Du kennst unseren **Flexx Rücken- und Dehnzirkel** noch nicht? Oder bist dir unsicher, ob das Training im Flexx etwas für dich wäre?

Du hast jetzt im Februar die Gelegenheit, unseren Flexx unverbindlich in einem Workshop auszuprobieren. Erfahre alles, was du zum Thema Beweglichkeit und Rückengesundheit wissen musst und erlebe hautnah, welchen Vorteil der Flexx für dich hat!

Lena steht dir für alle Fragen zur Verfügung und unterstützt dich bei den Einstellungen und Übungen.

Die Teilnahme ist komplett kostenfrei.

Folgende Termine stehen zur Auswahl:
Donnerstag, 22.02., 19.15 – ca. 19.45 Uhr
Dienstag, 27.02., 9.00 – ca. 9.30 Uhr
Mittwoch, 28.02., 12.00 – ca. 12.30 Uhr



Die Anmeldung erfolgt über die Aushänge an der Infotafel.

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 Personen beschränkt, beeile dich also mit der Anmeldung!

weitere Informationen findest du unter
www.tsv-haar.de



Alle Infos aus Deinem Gesundheitsstudio!
Alle Infos aus Deinem Gesundheitsstudio!