

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

- **Allgemeine Infos zum Neuen Jahr.**
Siehe unten!
- **Personal Training – die effiziente Methode zur Zielerreichung.**
Siehe Seite 2!
- **Wie kannst Du deinen inneren Schweinehund überlisten?**
Erfahre mehr auf Seite 2!



Allgemeine Informationen zum Neuen Jahr

- Zunächst wollen wir uns bei Dir von Herzen für das tolle Jahr mit Dir bedanken und Dir viel Gesundheit und Erfolg für 2023 wünschen!
- Am **29. Januar** findet unser Jahresmeeting statt, weswegen ab ca. 18 Uhr keine Betreuung mehr auf der Trainingsfläche und kein Service an der Fitness-Theke stattfindet. Wir danken für Dein Verständnis.
- **Der TSV Haar hat dieses Jahr sein 100. Jubiläum!** Das wird noch ordentlich gefeiert, bleib hierfür also gespannt...

Personal Training – die effiziente Methode zur Zielerreichung

Dich verlässt oft die Motivation und Du schaffst es nicht ins Training? Oder Du merkst mitten in der Trainingseinheit, dass Du nur noch 50% statt 100% gibst?

Personal Training ist ein 1:1 Training, das heißt Du verbringst die gesamte Trainingszeit mit einem qualifizierten Trainer. Dieser stellt nicht nur die korrekte Übungsausführung, sondern auch die Effektivität der Trainingseinheit sicher, motiviert Dich und bringt Dich so auf neue Level Deiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Wenn auch Du 2023 Deine Ziele endlich erreichen willst und das kleine bisschen „Mehr“ an Betreuung wünschst, melde Dich bei uns an der Fitness-Theke. Unser breit gefächertes Team aus Personal Trainern deckt alle Bereiche des Gesundheits- und Fitnesssports ab und findet für Jeden eine sinnvolle, sowie unterhaltsame Trainingsmethode.

Wir bieten unter Anderem: Krafttraining, Ausdauertraining, Athletiktraining, medizinisches Fitnesstraining, (Step) Aerobic, Pilates, ...

Erfahre mehr über unsere Personal Trainer auf unserer Homepage oder an der Fitness-Theke!

Überliste Deinen inneren Schweinehund

Du weißt wann du Sport machen willst, wo Du ihn machen willst und Du weißt vor Allem auch warum Du ihn machen sollst. Trotzdem siegt am Ende Dein innerer Schweinehund.

Hier sind unsere Tipps, wie Du ihn überlisten kannst:

1. **Schaffe Dir eine Routine!** Motivation kommt und geht, aber wenn Du Dir eine Routine schaffst, verlangt Dein Körper früher oder später nach Bewegung! Und diese übersteht auch die Phase der Neujahresvorsätze.
2. **Plane Deine Workouts!** Nimm Dir etwas Zeit am Sonntag, um Deine Workouts der kommenden Woche vor auszuplanen, so kann nichts dazwischen kommen.
3. **Visualisiere** Dir den Moment, in dem Du das Training geschafft hast. So fällt es Dir leichter, Dich aufzuraffen.
4. **Mache Dir bewusst**, wann Du versuchst Ausreden zu finden und stelle Dich diesen bewusst entgegen.

Wir wünschen Dir ganz viel Erfolg beim Umsetzen!

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

