März 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

- **Nicht verpassen:** ein paar wichtige Termine: siehe unten
- **Abnehmstudie:** ein paar Plätze sind noch frei, **Anmeldung bis 31.3.** möglich – alle Infos auf Seite 2

- **Tag der Rückengesundheit am 15.3.:** siehe Seite 2
- **Shake des Monats:**
  Stracciatella für nur **2,20€ statt 2,90€**!

Wichtige Termine…

… **Mitgliederversammlung** am Dienstag, 12.3. um 19.15 Uhr im Tennis-Stüberl

… **Öffnungszeiten über Ostern:**

- Karfreitag, 29.3. bis Ostermontag, 1.4.: 9.00 – 16.00 Uhr
- an diesen Tagen finden keine Kurse statt!!

… **Ausflug mit Iva und Monika** am Donnerstag, 25.7.

- jetzt schon vormerken, weitere Infos folgen
- **Anmeldung ab 2.5.**

FITMAIL Alle Infos aus Deinem Gesundheitsstudio!

Abnehmstudie – ein paar freie Plätze gibt es noch

Unsere Studie ist bereits in vollem Gange. Du hast dich jetzt erst entschieden mitzumachen? Kein Problem, anmelden kannst du dich noch bis zum 31.3.24.

Dich erwartet:
- sanftes Abnehmen mit Defizit von 500 kcal
- gesundes Tempo: 2 kg Körperfett pro Monat
- kein Stress, keine Quälerei, kein Verzicht
- langfristige Sicherung des Wunschgewichts

Erfahre mehr und tauscht euch aus im **Workshop am Mittwoch, 20.3. um 19.15 Uhr** im Tennis-Stüberl.

slimcoach

Tag der Rückengesundheit am 15.3.

Der Tag der Rückengesundheit erinnert uns daran, wie wichtig es ist, unseren Rücken die Aufmerksamkeit zu schenken die er verdient.

Ein beweglicher Rücken ist nicht nur der Schlüssel zu einem schmerzfreien Leben, sondern auch zu einer verbesserten Fitness. Um die Beweglichkeit zu fördern, können einfache Übungen einen großen Unterschied machen.

Um deinen Rücken ganzheitlich gesund zu erhalten, eignet sich insbesondere die Kombination von Kräftigungs- sowie Beweglichkeitstraining.
Fokussiere dich auf gezielte Beweglichkeitsübungen, die die Wirbelsäule in alle Richtungen bewegen. Seitneigungen, Rotationen und Beugungen tragen dazu bei, die Flexibilität zu verbessern. Gerade unser Flexx-Zirkel eignet sich für diese vielfältige Kombination besonders gut.

Du hast noch keine Erfahrung mit Flexx? Auch im März bieten wir dir wieder einige **Flexx Workshop Schnuppertermine** an:

Dienstag, 19.3. 10.00 Uhr und
Donnerstag 21.3. 19.15 Uhr

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

TSV HAAR
turn- und sportverein haar e.v.

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