

November 2022

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

- **Alle Infos zum diesjährigen Adventskalender erhältst du unten!**
- **Tag der offenen Tür am 13. November.** Siehe Seite 2!
- **Kursplanänderungen zum November.**   
Freitags Jumping kommt zurück!   
Mehr Infos auf Seite 2!
- **Shake des Monats November: Stracciatella**
Für nur 2€ statt 2,70€! 

Adventskalender 2022

Du suchst für dich oder deine Liebsten noch eine tolle Überraschung für die Weihnachtszeit? Der Inko Adventskalender bringt dich fit durch die Weihnachtszeit und ist die Alternative zu den klassischen Adventskalendern. Anstatt Schokolade warten z.B. leckere Proteinriegel in zahlreichen Geschmacksvarianten oder Ähnliches aus der Sporternährung auf dich. Außerdem befindet sich hinter dem ein oder anderen Türchen eine **Überraschung aus unserem Fitness Club!**

Du erhältst den Adventskalender für **nur 29,90€**.
Greif zu solange der Vorrat reicht!

Gerne lagern wir deinen Adventskalender bis zum 1. Advent bei uns an der Fitnessstheke.



Tag der offenen Tür am 13. November von 10 – 18 Uhr

Wir freuen uns, Dich, Deine Familie und Freunde bei uns Willkommen zu heißen. Freue Dich auf spannende Vorträge zum Thema Fitness, sowie ein abwechslungsreiches Kursprogramm. Wir freuen uns auf Dich!

Tagesprogramm:

10:00 Uhr Total Body Workout

11:00 Uhr Outdoor: Functional Full Body

12:00 Uhr Vortrag: Sarkopenie

Warum altern meine Muskeln und was kann ich dagegen tun?

13:30 Uhr Spinning für Anfänger

14:00 Uhr Outdoor: Functional Full Body

15:00 Uhr Vortrag: Fitness im Gesundheitschaos

Was heißt es fit zu sein? Wir strukturieren Ihr Gesundheitsverhalten und bringen Klarheit in Fitnessmythen.

17:00 Uhr Funktionelles Rückentraining

Die **Anmeldung zu den Kursen und Vorträgen ist verpflichtend** und erfolgt unter der Telefonnummer 089 – 46 23 06 17 oder an der Fitness-Theke.

Kursplanänderungen zum November

Unser Kursplan hat ein paar kleine Änderungen erfahren und hängt ab sofort aus:

- Vera wird ab sofort als weitere Trainerin unsere Montags- und Donnerstagsstunden Yoga unterstützen
- Dem herbstlichen Wetter geschuldet findet das Full Body Workout ab sofort wieder Indoor in Raum 3 statt.
- **Freitags finden ab sofort wieder Jumping mit Svenja statt!** Jumping ist eine intensive Trainingsform auf Trampolinen, die besonders viel Spaß macht. Es werden besonders die Beine, der Po und der Rumpf gekräftigt. Weiterhin verbesserst Du deine Ausdauer und es wird ordentlich geschwitzt. Probiere es doch mal aus!

**Die Stunden sind jeweils freitags
von 17.00 – 17.45 Uhr und
von 18.00 – 18.45 Uhr**



Die Anmeldung erfolgt wie gehabt ab dem Vortrag online über Eversports oder telefonisch am gleichen Tag ab 8.00 Uhr.

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

