

November 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

- **Angebot: Dose Whey Cookies & Cream inkl. Shaker** für nur 18,50 Euro anstatt 26 Euro → nur solange der Vorrat reicht!
- **Angebot: 10x Eiweißshake** deiner Wahl für nur 23 Euro, laktosefrei für nur 24 Euro
- **Glühweinumtrunk am Do. 05.12.24**  
Jetzt schon vormerken!  
Genauere Infos folgen!



## Tag der offenen Tür

**Sonntag,  
10.11.  
9 - 16 Uhr**

**Vorträge**

**Schnupper-  
kurse**

**Bringe Familie,  
Freunde,  
Bekannte  
gerne mit**

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

Alle Infos aus Deinem Gesundheitsstudio!  
FITMAIL



## Adventskalender

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 mit einem Wert von 49 € für **nur 29,90€**.

**Greif zu solange der Vorrat reicht!**

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



## Forever Strong

In Europa sind Lebensstil-Erkrankungen weit verbreitet. Bewegung allein reicht nicht aus, um diese Krankheiten zu verhindern. Studien zeigen, dass gezieltes Training nicht nur die Muskulatur stärkt, sondern auch chronischen Entzündungen und altersbedingten Funktionsverlust entgegenwirkt.

Laut Ingo Froböse, wissenschaftlicher Leiter des Forschungsinstituts für Training in der Prävention, ist es egal, ob ein ausdauerorientiertes Herz-Kreislauf-Training, ein Flexibilitätstraining oder ein Krafttraining durchgeführt wird, die grundlegende Zielstruktur ist immer die Muskulatur und Muskeltraining ist somit die Grundlage für alle Trainingsformen.

### **Muskuloskelettale Erkrankungen**

Laut Studien kann durch systematisches Muskeltraining und eine proteinhaltige Ernährung der voranschreitende und generalisierte Verlust von Muskelmasse bei Sarkopenie vorgebeugt oder verzögert werden und auch in der Behandlung von Rückenschmerzen gilt gezieltes Muskeltraining als Standard.

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



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