

November 2025

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!** Eiweißshake-Karte: 10 Shakes deiner Wahl für nur 23 € (solange der Vorrat reicht)
- **save the date:** Glühwein-Umtrunk am 04.12.
→ genauere Infos folgen
- **2. Spinning-Stunde:**
ab November wird es immer montags,
19.15 Uhr eine zweite Spinning-Stunde geben
- zusätzliche Termine - **Faszien-Workshop mit Richard:**
Dienstags: 04. & 18.11. um 19.00 Uhr in Raum 1
Donnerstags: 06. & 13.11. um 08.15 Uhr in Raum 1



Experten-Check

Thema des Monats: Faszien-Quick-Check

Wir schauen uns an, was deine Faszien wirklich leisten und wie du sie mit kleinen Bewegungen, Druck oder Dehnung aktivierst.

Probier's direkt auf der Trainingsfläche aus – und spür den Unterschied in deiner Beweglichkeit und deinem Körpergefühl!



einfach dabei sein, ohne Anmeldung,
direkt auf der Trainingsfläche:

Dienstag, 11.11. – 17.45 Uhr
Mittwoch, 12.11. – 10.00 Uhr



Alle Infos aus Deinem Gesundheitsstudio!

FITMAIL
Alle Infos aus Deinem Gesundheitsstudio!

Gesundheitstag am 23. November, 9 - 16 Uhr

Gesundheit steht für Lebensfreude, Ausgleich und ein bewusstes Körpergefühl. Darum seid ihr herzlich zu unserem **Gesundheitstag** eingeladen – mit **Kursen, Workshops & Vorträgen** rund um Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Freut euch u. a. auf **Aerobic & Tanz, Atemtechnik zum Runter-kommen**, einen **Ernährungsworkshop**, den Vortrag „**Zellgesundheit**“ mit **Omega-3-Schnelltest**, sowie praktische Einblicke in die **Dorntherapie**.



Neu in diesem Jahr: „**Sicher zu Boden und wieder hinauf**“ – ein Kurs für ältere Menschen, der zeigt, wie man im Alltag sicher zu Boden kommt und genauso sicher aufsteht.



Besonderes Highlight: der **ganztägige CuringShot-Stand von Believemeal** – probieren, informieren und mitnehmen! Kommt vorbei – kostenlos und offen für alle. Bringt Familie und Freunde mit und sammelt neue Impulse für euer Wohlbefinden.



Wir freuen uns auf euch!

Neu: Clear Whey Wassermelone & Grüner Apfel



Seit Ende September haben wir zwei neue Shake-Geschmacksrichtungen im Angebot: Wassermelone & Grüner Apfel.

Das Besondere: Beide Shakes sind Clear Whey.

Was ist ein Clear Whey? Anders als unsere Pro80 und Whey Protein Shakes werden Clear Whey mit Wasser gemischt. Das Ergebnis ist ein klarer, fruchtiger Geschmack, ähnlich wie ein Erfrischungsgetränk – nur mit über 20 Gramm Eiweiß pro Portion.

Außerdem ist Grüner Apfel rein pflanzlich/**vegan**. Käuflich erwerben könnt ihr eine Einzelportion fg für 2,90€ oder Grüner Apfel auch als Dose für 19€. Probiert beide Sorten doch gerne einmal aus!



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

