

Oktober 2020

# 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

- **Dein Training zu Hause auf einem neuen Level.**  
Neugierig? Erfahre wie auf **Seite 2!**
- Weißt Du schon was **sekundäre Pflanzenstoffe** sind?  
Lerne mehr darüber auf **Seite 2!**
- Der **Saunabereich** bleibt gem. Beschluss des TSV-Vorstands vom 22.09.2020 aufgrund des deutlich erhöhten Infektionsgeschehens bis vorerst **Ende Oktober** geschlossen.  
Der TSV-Vorstand entscheidet jeweils zum Monatsende erneut.
- **Veränderte Öffnungszeiten:**  
Aufgrund eines Jahresmeetings und einer Schulung des gesamten Fitnessteams TSV Haar, schließt das Studio am **Sonntag, den 18.10.20** bereits um **18 Uhr**. **Vielen Dank für Dein Verständnis!**



## Herzlich Willkommen Daniela!

Hallo ich bin Daniela und 26 Jahre alt. Ich habe Fitness Ökonomie studiert, um mein Hobby zum Beruf zu machen. Meine große Leidenschaft gilt dem Sport, vor allem dem Krafttraining und dem Laufen. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie und Freunden, draußen und natürlich bei sportlichen Aktivitäten. Ich freue mich riesig bei solch einer großen "Sportfamilie", dem TSV Haar, dabei zu sein und bin gespannt auf meine Kollegen und euch Mitglieder.

Eure Daniela



## FIT AT Home – Training für Zuhause

Ab November bekommst Du für Dich und Deine Familie die perfekte Ergänzung zu Deinem Training im Studio!

Du kannst Dich **exklusiv** als aktives Fitness-Mitglied des TSV Haar bei **FitnessRAUM** anmelden und spannende Kurse von Tanz über Yoga bis hin zu Tabata Trainings und noch Vieles mehr **kostenfrei** bis **Herbst 2021** erleben.

Melde Dich ab November einfach unter:

**<https://dein-fitnessclub.com/fit-at-home-TSVHaar>**

an und erhalte von uns Deinen persönlichen Zugangscode!

**Anmeldung mit dem Code: <https://www.fitnessraum.de/tsv-haar>**

**Viel Spaß!**



## Sekundäre Pflanzenstoffe – die Alleskönner

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Bestandteile unserer täglichen Nahrung. Sie sind in Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten enthalten und haben Einfluss auf eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen im menschlichen Körper. Die verschiedenen ihnen zugeschriebenen gesundheitsfördernden Wirkungen sind unter anderem: Schutz vor verschiedenen Krebsarten, Vermittlung vaskulärer Effekte, wie eine Erweiterung der Blutgefäße und Absenkung des Blutdrucks. Weiterhin entfalten sie neurologische, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen.

Du findest sekundäre Pflanzenstoffe auch in unseren Multivitamin Ampullen. Mit den **Vitaminen C, B12, B1, E, B6, Pantothensäure, Biotin, Niacin und Folsäure** nimmst Du einen richtigen Immunbooster zu Dir!

Um Deine Gesundheit zu unterstützen, bieten wir dir nur jetzt **im Oktober** und **nur solange der Vorrat reicht**:

- **1 Ampulle für 1€**
- **2 Ampullen für 1,50€**
- **20-er Pack für 15€**



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



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