

Oktober 2021

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

- **Wir vergrößern uns...**
Siehe unten.
- **Änderungen im Fitnessclub.**
Mehr Infos auf Seite 2!
- **Neue Testmethode:**
Der Functional Movement Screen
Siehe Seite 2!
- **Aktion im Oktober:**
Sauerkirsch Eiweißshake NUR 1,90€ statt 2,50€
Sauerkirsch Eiweißbeutel NUR 12€ statt 19€ (MHD 10/21)
Nur solange der Vorrat reicht!



Wir kriegen Zuwachs im Fitness-Team...

Ab Oktober beginnt Niko bei uns mit der Ausbildung zum Fitnessfachwirt am IST Studieninstitut. Niko ist 24 Jahre alt und macht Kraftsport seit über 10 Jahren.

Er ist leidenschaftlicher Musiker.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit, lieber Niko!



Änderung des Hygienekonzepts

- Die **Check-Out Liste entfällt**, es reicht ab sofort wieder, wenn ihr euch eincheckt.
- **Matten** dürfen wieder verwendet werden, unter der Voraussetzung, dass ein **großes Handtuch** untergelegt wird. Die Matten aber auf keinen Fall desinfizieren, da sonst das Material kaputt geht!
- Die maximale Personenzahl in der finnischen Sauna wird ab dem 04.10. auf **7 Personen** erhöht. Zusätzlich öffnet auch die **Biosauna** als Trockensauna, mit einer maximalen Personenzahl von **2 Personen**.
- Auch nach einer Umstellung der Geräte bitten wir euch, **Abstand** zu den anderen Trainierenden zu wahren.



Functional Movement Screen (FMS)

Der FMS ist ein standardisiertes Testverfahren aus Amerika, das wichtige konditionelle Fähigkeiten überprüft, um so potentielle Verletzungsrisiken und ineffiziente Bewegungsmuster zu erfassen. Es dient dazu, Schwächen so rechtzeitig zu erkennen und Trainingsempfehlungen darauf abzustimmen. Der Test besteht aus 7 Übungen, mit jeweils maximal 3 Punkten für perfekte Ausführung. Mithilfe der Erkenntnisse aus dem FMS können wir Dein Training noch **effizienter** und **zielgerichteter** gestalten, sowie Deine **Gesundheit** maximal fördern

Ab sofort bieten wir dir...

... **2x Functional Movement Screen**

... **mit 8 Wochen Abstand**

... **und entsprechender Trainingsplananpassung**

... **sowie die Nutzung des Flex-Zirkels für die Dauer der 8 Wochen.**

Nur jetzt: Sichere Dir das Angebot für **nur 29€** statt 49€ !

Das ist Deine Gelegenheit, Dein Training zu optimieren und Deine beste Leistung zu erreichen!

Bei Fragen steht Dir das gesamte Fitness-Team zur Verfügung.



weitere Informationen findest du unter

www.tsv-haar.de



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