

Oktober 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

- Shake des Monats:
Mirabelle - Mascarpone
nur 2,20 € statt 2,90 €

- save the date: Gesundheitstag am 23.11. (Sonntag)
mit spannenden Vorträgen und Workshops
- Unsere Umfrage läuft weiter bis zum 31.10.
→ Vielen dank für euer Feedback!

Experten-Check

Thema des Monats: Wie entsteht Schmerz?

Schmerzen sind kein Zufall – dein Körper sendet dir damit wichtige Signale. Hier erfährst du auf einfache Weise, wie Schmerz entsteht und was du aktiv dagegen tun kannst.

Mach mit, stell deine Fragen und hol dir Tipps, die wirklich helfen.

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

Dienstag, 14.10. – 17.15 Uhr

Mittwoch, 15.10. – 10.15 Uhr



Neuer Kursplan ab Oktober

Ab dem kommenden Monat erwartet euch ein überarbeiteter Kursplan! Freut euch auf frischen Schwung für euer Training.



Was ist neu?

- übersichtlicherer Plan, klare Einteilung
- **Raumänderungen:** einige Kurse finden ab nächstem Monat in anderen Räumen statt
- **Workshops:** Ab sofort erwarten euch monatlich abwechslungsreiche und spannende Workshops, die euch nicht nur neue Trainingsmethoden näherbringen, sondern auch frischen Wind in eure Fitnessroutine bringen

Den neuen Kursplan findet ihr ab 01.10. auf der Infotafel, auf unserer Website, und natürlich auch ausgedruckt im Studio.

Bei Fragen spricht gerne unser Team an – wir freuen uns auf euren Besuch im Kursraum!

Workshops im Oktober:

Training mit Richard – gegen Bewegungseinschränkungen

Genau das, was dir im Alltag fehlt!

In diesem Kurs trainierst du gezielt Muskeln, Faszien, Sehnen und Bänder. Auch deine Augen und dein Gleichgewicht werden geschult – ideal, wenn du dich im Alltag oft steif oder unbeweglich fühlst.

Durch gezielte Übungen aktivieren wir dein Nervensystem und bringen deinen Körper wieder in Schwung.

Nach dem Training fühlst du dich:

- beweglicher
- stabiler
- kräftiger und einfach wohler



Mach mit und bring wieder mehr Leichtigkeit in deine Bewegung!

Dienstag, 14., 21. & 28. Oktober um 19.00 Uhr, Raum 1
Donnerstags, 16., 23. & 30. Oktober um 08.15 Uhr, Raum 1

weitere Informationen findest du unter

www.tsv-haar.de

