

September 2022

# 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

- **Hinweis zu unseren Hausregeln.** Siehe unten!
- **Präventionskurse im Herbst.** Mehr Infos auf Seite 2!
- **Skigymnastik bei Max.** Erfahre mehr auf Seite 2!
- **Bitte beachte unseren angepassten Kursplan ab September!** Dieser hängt ab sofort an der Infotafel und im Studio aus. Bei Bedarf ist er auch an der Fitness-Theke erhältlich.

## Wichtiger Hinweis

Wir wollen dich hiermit nochmal auf ein paar unserer **Hausregeln** aufmerksam machen und hoffen auf ein **respektvolles und freundliches Miteinander.** 😊

1. **Das Unterlegen eines großen Handtuchs während dem Training ist Pflicht!** Nicht nur aus hygienischen Gründen, sondern auch um unsere Polster und Matten zu schonen.
2. **Bitte sperre Deine Tasche in einen Spind ein,** damit diese nicht zur Stolperfalle für Dich oder andere Mitglieder wird.
3. **Trage bitte geschlossene Schuhe,** damit auch hier die Hygiene gewährleistet werden kann.



Vielen Dank, Dein Fitness-Team.

## Präventionskurse ab Oktober 2022

Unsere Präventionskurse starten in eine neue Runde. Melde Dich gerne bei uns an der Theke für mehr Informationen. Die Anmeldeformulare findest Du alternativ auch auf unserer Homepage.

### Folgende Kurse bieten wir an:

#### Kurs 1: Outdoor Gain – funktionelle Ganzkörperkräftigung

Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr, Start am 04.10.2022

**8 Einheiten à 60 Minuten**

#### Kurs 2: Faszientraining

Dienstag, 19.15 – 20.15 Uhr, Start am 04.10.2022

**10 Einheiten à 60 Minuten**

#### Kurs 3: Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr, Start am 07.10.2022

**10 Einheiten à 60 Minuten**

## Skifit mit Max

Die Abteilung Ski- und Bergsport veranstaltet ab diesem Herbst wieder einen Skifit-Kurs. Dieser soll Deine Muskulatur in den Aspekten Kraft und Beweglichkeit, sowie Deine Koordination auf die kommende Skisaison vorbereiten und dahingehend begleiten. Max wird die Stunden geben und freut sich auf viele Teilnehmer. Wenn auch Du Interesse an der Teilnahme hast, wende Dich an die Ski- und Bergsport-Abteilung unter folgender Mail-Adresse:

**[dieter-haus@posteo.de](mailto:dieter-haus@posteo.de)**

### Kursdetails:

**Start: 06. Oktober**

**Jeden Donnerstag um 18.15 Uhr**

**Fitnessclub TSV Haar, Raum 1**



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



Alle Infos aus Deinem Gesundheitsstudio!  
FITMAIL