

September 2023

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

- Kursplanänderungen zum 11.09.2023 siehe unten!
- Die neue Staffel an Präventionskursen startet.
Alle Infos auf Seite 2!
- **#BEACTIVE DAY auf Seite 2!**
- **Shake des Monats:**
Neue Sorte **Mango-Lassi für nur 2,20€ statt 2,90€!**
- Stimmt weiterhin fleißig für uns beim **Förderpenny** ab. Ihr könnt täglich eine Stimme abgeben! Alle Infos findet ihr auf unserer Homepage.



Kursplanänderungen zum 11.09.2023

- Spinning mittwochs um 9.00 Uhr findet wieder statt
- Dominik bietet Dienstag abends ab sofort den Kurs „Faszien-Mobility“ an
- Das Sunday Special wird zum Fat Burner mit Vedran

Alle Details findet ihr im Kursplan, diesen könnt ihr auch hier einscannen und abrufen:

Beachtet außerdem die Kursbeschreibungen und meldet euch gerne wenn es weitere Fragen gibt!

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

Präventionskurse im Herbst 2023

Outdoor Gain - Funktionelle Ganzkörperkräftigung

Dienstag: 18.00 - 19.00 Uhr, 8 Einheiten à 60 Min

Start: 12.09.2023

Fitness Ampel - gesundheitsbewusste Ganzkörperkräftigung

Montag: 19.30 - 20.30 Uhr, 8 Einheiten à 60 Min

Start: 09.10.2023

Fitness Ampel - gesundheitsbewusste Ganzkörperkräftigung

Dienstag: 15.00 - 16.00 Uhr, 8 Einheiten à 60 Min

Start: 10.10.2023

Allgemeines Gesundheitstraining

Dienstag: 19.15 - 20.15 Uhr, 10 Einheiten à 60 Min

Start: 10.10.2023

Sturzprävention und Sturzprophylaxe

Freitag: 11.30 - 12.30 Uhr, 10 Einheiten à 60 Min

Start: 06.10.2023



#BEACTIVE DAY am 23. September

Der **#BEACTIVE DAY** ist eine europaweite Kampagne, die jedes Jahr am **23. September**, zu Beginn der Europäischen Woche des Sports, stattfindet.

Mit dem Ziel, Spaß an Bewegung zu vermitteln und die **Bedeutung körperlicher Betätigung** für das physische, geistige und soziale Wohlbefinden der Menschen zu verdeutlichen, werden im Rahmen der Initiative tausende von **kostenlosen Veranstaltungen** und Aktivitäten für alle Interessierten in ganz Europa organisiert.

Wir als Fitnessclub TSV Haar sind ebenfalls dabei. Lade deine Liebsten an diesem Tag zum Training ein. Deine Freunde können am 23. unser Angebot in vollem Umfang gratis testen.

Schließt dein Freund am 23. eine Mitgliedschaft im Fitness Bereich ab, trainierst du, als Dankeschön, im Oktober **gratis!**



Fitness

Spaß

Gesundheit

Gemeinschaft

weitere Informationen findest du unter

www.tsv-haar.de

