



Jetzt Mitglied
werden, ab 2026
zahlen!*

GESUNDHEITSTAG

Sonntag, 23.11.25 | 9 - 16 Uhr

10:00-16:00 CuringShot-Stand von Believemeal
Verkostung & Infos

10:00 Dance & Aerobic

11:00 Atemtechnik „Runterkommen“

11:45 Ernährungsworkshop

13:30 Vortrag „Zellgesundheit“ und
Omega-3-Schnelltest

14:00 Sicher zu Boden und wieder hinauf

14:00 Dorntherapie – Workshop mit Praxis

15:00 HIT-Training

* für Erstbesucher, bei Abschluss einer unbefristeten Mitgliedschaft am 23.11.25



Ihr Fitness- und Gesundheitsclub

TSV Haar e.V.

Höglweg 7 | 85540 Haar | Tel. 089/46 23 06 17

fitness@tsv-haar.de | www.tsv-haar.de



**23.11.25
9-16 Uhr**

Fitness, Ernährung und Wohlbefinden im Fokus

Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit steht für Lebensfreude, Ausgleich und ein bewusstes Körpergefühl. Darum laden wir Sie herzlich zu unserem **Gesundheitstag im TSV Haar** ein – mit **Kursen, Workshops und Vorträgen** rund um Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Freuen Sie sich u. a. auf **Aerobic & Tanz, Atemtechnik zum Runterkommen**, einen **Ernährungsworkshop**, den Vortrag „**Zellgesundheit**“ mit **Omega-3-Schnelltest**, sowie praktische Einblicke in die **Dorntherapie**.

Neu in diesem Jahr: „**Sicher zu Boden und wieder hinauf**“ – ein Kurs für ältere Menschen, der zeigt, wie man im Alltag sicher zu Boden kommt und genauso sicher aufsteht.

Besonderes Highlight: der **ganztägige CuringShot-Stand von Believemeal** – probieren, informieren und mitnehmen!

Kommen Sie vorbei – kostenlos und offen für alle. Bringen Sie Familie und Freunde mit und sammeln Sie neue Impulse für Ihr Wohlbefinden.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Fitness- und Gesundheitsclub TSV Haar e. V.

Höglweg 7 · 85540 Haar · Tel. 089 / 46 23 06 17

www.tsv-haar.de · fitness@tsv-haar.de

