

Juli 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: Espresso-Macchiato
→ nur 2,20 € statt 2,90 €
- Am 9.7. um 9.00 Uhr findet die Abschiedsstunde  mit Herbert statt



Vielen dank für eure Vereins-scheine!
→ wir haben 2500 Scheine gesammelt

Pickleball

Pickleball ist eine Mischung aus Tennis und Tischtennis und entwickelt sich gerade in USA zum Megatrend. Es wird zu viert gespielt, ist leicht zu lernen und macht unglaublich viel Spaß.

Die neue Trendsportart aus den USA ist ab voraussichtlich August auf 4 Plätzen im Racket-Park buchbar!



kostenloser **Pickleball-Schnuppertag**
am 04.07. von 16 - 18 Uhr
Schläger/Bälle werden gestellt



Bitte vorher anmelden unter monika.schmidt@tsv-haar.de
Wir freuen uns auf Euch!

Neu im Studio: Der Experten – Check

Kein Gelaber, nur Klartext

- hol dir den Coaching-Kick direkt auf der Trainingsfläche.



Kennst du das?

Du trainierst regelmäßig, aber fühlst dich steif oder nicht richtig stark?

Dann liegt das vielleicht an einem Reflex in deinem Körper, der dich ausbremst – ohne dass du's merkst.

Thema im Juli: Arthrokinetischer Reflex – der heimliche Trainingsblocker

o Was genau steckt dahinter?

o Warum kann das deine Beweglichkeit und Kraft blockieren?

o Was kannst du dagegen tun?

Richard zeigt dir eine einfache Übung, die dein **Nervensystem aktiviert** – für **mehr Beweglichkeit, bessere Kraftentfaltung** und ein ganz neues Körpergefühl.

einfach Dabeisein, ohne Anmeldung:

Dienstag 22.7. um 18 Uhr oder Mittwoch 23.7. um 8:30 Uhr

Neue Studienergebnisse zu Sarkopenie

Sarkopenie ist eine Erkrankung des Muskel-Skelett-Systems, die vor allem im Alter auftritt. Sie äußert sich durch einen fortschreitenden Verlust von Muskelmasse, -kraft und -funktion. Für das Gesundheitssystem stellt sie eine wachsende Herausforderung dar, da sie die Mobilität und Selbstständigkeit der Betroffenen erheblich beeinträchtigen kann.

Eine aktuelle Studie zeigt, dass gezieltes Krafttraining nicht nur das Muskelwachstum fördert, sondern auch zu positiven neuromuskulären Anpassungen führt.

Dadurch verbessert sich die Muskelkraft und -funktion, was den Alltag deutlich erleichtert.

Besonders wirksam ist ein individuell angepasstes Trainingsprogramm. Dabei sollten Vorerkrankungen, die persönliche Belastbarkeit sowie geeignete Übungen berücksichtigt werden. Neben dem klassischen Krafttraining empfehlen Expert*innen auch Schnellkraft- und funktionelles Training. Diese Trainingsformen verbessern die Reaktionsfähigkeit, unterstützen alltagsnahe Bewegungsabläufe und tragen somit wesentlich zur Erhaltung der Selbstständigkeit bei.



weitere Informationen findest du unter

www.tsv-haar.de

