

August 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: Vanille
→ nur 2,20 € statt 2,90 €
- Feiertag 15. August:
→ Öffnungszeiten: 9.00 – 16.00 Uhr
(der Outdoorbereich ist weiterhin bis 22.00 Uhr geöffnet)
- Beachtet bitte im August unsere Infotafel, da aufgrund der Urlaubszeit evtl. Kurse ausfallen, danke 😊



Experten-Check

Thema des Monats:
Gewicht vs. Wiederholung



Was ist sinnvoller und für wen? In unserem Experten-Check erklären wir, welche Methode für welches Ziel am effektivsten ist.



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

Mittwoch, 13.08. um 8.30 Uhr
Montag, 18.08. um 19.45 Uhr



Bootcamp mit Lena

Ausflug mit sportlicher Herausforderung

Am 18.08. um 18.00 Uhr im Buga-Park

Vorläufiger Plan:

- ca. 30 min Lauftraining
- ca. 45 min Workout
- zusätzlich Warm-up und Mobility
 - mittlere bis hohe Intensität (angepasst an Temperatur)
- optional: Abend gemeinsam ausklingen lassen ☺



Anmeldung:

bis zum 04. August per Mail an lena.spanio@tsv-haar.de



Den genauen Plan inkl. Treffpunkt & Co. erhältst du nach Anmeldung zu einem späteren Zeitpunkt per Mail!

Mobility statt Flexibilität: Der Schlüssel zu gesunder Bewegung

Flexibilität und Mobilität werden oft verwechselt. Während Flexibilität die Fähigkeit beschreibt, eine bestimmte Bewegung in einem Gelenk oder über mehrere Gelenke hinweg auszuführen – häufig durch passive Dehnung –, geht es bei Mobilität um die aktive Bewegung und Kontrolle dieser Gelenke im gesamten Bewegungsumfang.

Warum ist Mobilität (oder Mobility) so wichtig?

Studien zeigen, dass Mobility nicht nur für mehr Bewegungsfreiheit sorgt, sondern auch Verletzungen vorbeugt. Eine bessere Kontrolle über Gelenke fördert langfristig stabile und effiziente Bewegungen.

So verbesserst du deine Mobility:

- **dynamisches Aufwärmen:** Gelenke aktiv durch ihren gesamten Bewegungsbereich führen
- **Funktionelles Training:** Übungen wie Kniebeugen und Ausfallschritte verbessern die Gelenksteuerung
- **Regelmäßigkeit:** Schon wenige Minuten täglich können viel bewirken

Fazit: Mobility schützt vor Verletzungen und verbessert die Bewegungsqualität. Mach sie zu einem festen Bestandteil deines Trainings!

weitere Informationen findest du unter

www.tsv-haar.de

