

Februar 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: Banane**
für nur 2,20€ statt 2,90€! 
- **All in One 2.0**
Dienstags um 18.00 Uhr, in Raum 3
→ nur bis Ende Februar 
- **Eiweiß-Aktion so lange der Vorrat reicht!**
Beliebiges Protein 500g + Shaker + Turnbeutel für €21,-

Warum Warm-up?

Das Warm-up (oder Aufwärmen) ist dazu da, den Körper auf die darauffolgende Belastung vorzubereiten. Zum einen geht es um die psychische Vorbereitung, zum anderen um die physische. 

Die Körperkerntemperatur wird erhöht, die Herzfrequenz steigt, und die Produktion der Gelenksflüssigkeit wird angeregt. Außerdem steigt die Aufmerksamkeit und das zentrale Nervensystem kann sich auf die kommende Belastung einstellen.

Als Aufwärmprogramm bietet sich der Cardio-Bereich in unsere, Studio an, außerdem können auch Mobilisationsübungen oder sanftes Dehnen aufwärmend wirken.

Wichtige Information zur Abbuchung Ihres Mitgliedsbeitrags

Liebe Mitglieder des TSV Haar e. V.,

wir möchten Sie darüber informieren, dass wir kürzlich auf eine neue Mitglieder-Verwaltungssoftware umgestellt haben. Leider kam es beim Datenimport in einigen Fällen zu Übertragungsfehlern, die auch die Abbuchung Ihrer Mitgliedsbeiträge betreffen können.

Wir bitten Sie daher, Ihre TSV Abbuchungen (zw. dem 10.- 17.1.) zu prüfen, ob der Mitgliedsbeitrag (im Januar immer Hauptvereinsbeitrag und Abteilungsbeitrag) korrekt abgebucht wurde.

Falls Sie Unregelmäßigkeiten feststellen oder der Beitrag evtl. gar nicht eingezogen wurde, bitten wir Sie, uns schnellstmöglich eine Rückmeldung zu geben, damit wir den Fehler korrigieren können.

Bei Fragen haben stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe.

Ernährungsprogramm

In unserer Abnehmstudie im letzten Jahr wurden große Erfolge erzielt:

Für die 36 Teilnehmer*innen, welche die 12 Wochen komplett „durchgehalten“ haben, war es ein voller Erfolg! Insgesamt wurde 102 kg Fettmasse verbrannt und 36 kg Muskelmasse aufgebaut. Durchschnittlich hat also jeder Teilnehmer -3 kg Fett verloren und +1 kg Muskelmasse aufgebaut.

Deshalb werden wir auch dieses Jahr ein Abnehm-/ Ernährungsprogramm anbieten. Ziel ist eine dauerhafte Umstellung der Ernährung, gesündere Gewohnheiten zu entwickeln und allgemein gesünder zu werden.



Die Teilnahme ist auch als Nicht-Mitglied möglich.

Weitere Infos zu Ablauf und Anmeldung folgen auf der Infotafel.

weitere Informationen findest du unter
www.tsv-haar.de

