

Januar 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: NEU: Apple Crumble** für nur **2,20€ statt 2,90€!**
- **Riegelkorb für 1€** – schnell zugreifen – nur solange der Vorrat reicht
- **Öffnungszeiten am Montag, 6.1.** (Hl. 3 Könige): 9.00 – 16.00 Uhr
→ an diesem Tag finden keine Kurse statt



Frohes neues Jahr!

Wir bedanken uns bei unseren treuen Mitgliedern für das erfolgreiche Jahr 2024! Für 2025 wünschen wir euch viel Gesundheit, Erfolg, Motivation und v.a. viel Spaß beim Training!

Wir möchten euch gerne dabei unterstützen, euch weiterhin fit zu halten und eure sportlichen Ziele zu erreichen.

Vereinbart also einen Termin mit uns, um euch einen neuen Trainingsplan zu erstellen!

Für jede Weiterempfehlung bekommt ihr bis Ende März als Dankeschön **1 Monat gratis!**

Kursplan

Ab Mittwoch, 8.1. wird Zoe Mittwoch Abend von **18.15 – 19.15h Full Body Workout** anbieten. In diesem Kurs wird der gesamte Körper mit verschiedenen Kleingeräten oder Zusatzgewichten in hochintensiven Intervallen gekräftigt.

Zoe freut sich auf euch.



Special Spinning am Sonntag, 12.1.
von **12.00 – 14.00h** mit Thomas.

Die **Anmeldung erfolgt ab 7.1.** telefonisch unter
089/ 46230617



Sport als Stimmungsaufheller

Sport fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern hat auch positive Auswirkungen auf das persönliche Glücksempfinden. Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige Sparteinheiten die Produktion von Glückshormonen wie Endorphine, Dopamin und Serotonin anregen. Gleichzeitig sinkt durch regelmäßige sportliche Betätigung der Pegel unserer Stresshormone wie etwa Cortisol oder Noradrenalin. So wird der Stress reduziert und unser Hormonhaushalt kommt in Balance. Wir fühlen uns besser – und glücklicher.



Darüber hinaus werden beim Sport bestimmte Gehirnareale wie etwa der präfrontale Kortex, der fürs Grübeln und Nachdenken verantwortlich ist heruntergefahren. Wir bekommen also eine kleine Pause von unseren unliebsamen Alltagsgedanken, auch das kann das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

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

