

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: Mango Lassi** für 2,20 Euro



- **unsere Öffnungszeiten an den Feiertagen im Mai:**



01.05. & 29.05. → 9.00 bis 16.00 Uhr

An diesen Tagen finden keine Kurse statt.



- **Ab Mai finden folgende Kurse Outdoor statt:**
Sling Workout Intense, Full Body Workout und Fat Burner
Nur beim Regen finden die Kurse Indoor statt!!!

Kostenloser Breathwork Kurs hier im Fitnessstudio

Tauche ein in die faszinierende Kraft deines Atems, der Schlüssel zu unendlicher Energie, mehr Leistung und innerer Stärke.

→ **09.05.25 von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr in Raum 1**

Themen:

- Wie funktioniert unser Atem?
- Was können wir mit unserem Atem beeinflussen?
- kurze Atemreise
- Was ist eine transformational Breathwork Journey?



BreathXperience by Mina

Alle Infos aus Deinem Gesundheitsstudio! FITMAIL

Fitness-Mythen im Check: Was stimmt wirklich?

Im Fitnessstudio hört man so einiges – und nicht alles davon stimmt. Wir haben uns ein paar der hartnäckigsten Mythen geschnappt und klären auf

Mythos 1: „Fettverbrennung startet erst nach 30 min“ → Falsch

Der Körper verbrennt ständig Fett – wie viel, hängt von Intensität, Dauer & deinem Trainingszustand ab. Schon ein kurzes Workout bringt deinen Stoffwechsel in Schwung!



Mythos 2: „Nach 18.00 Uhr keine Kohlenhydrate mehr“ → Falsch

Entscheidend ist deine Gesamtkalorienbilanz, nicht die Uhrzeit. Wer abends trainiert oder generell aktiv ist, kann ruhig auch später essen – gerne mit gesunden Kohlenhydraten.



Mythos 3: „Muskeln wachsen im Schlaf“ → Stimmt – irgendwie schon!



Beim Training reizt du die Muskeln, aber sie wachsen in der Regeneration, besonders im Schlaf. Da schüttet dein Körper Wachstumshormone aus und repariert Mikroverletzungen – das stärkt die Muskulatur.

☞ Fazit: Wer hart trainiert, muss auch gut schlafen!

Fit und Fun – Dein Outdoor Training

Termine: 6., 13. und 20. Mai - um 19:15 Uhr

Ort: Outdoor-Anlage des TSV Haar

Starte jetzt durch! Als Personal- und Neuroathletik Trainer lade ich dich zu einem **kostenlosen Schnupperkurs** an der frischen Luft ein.

Nutze die Gelegenheit, um an Kraft, Ausdauer und Koordination zu arbeiten und deine Fitnessziele zu erreichen.

Sei dabei – ich freue mich auf dich!



Sport frei! Richard

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

