

September 2024

# 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:**  
**Stracciatella für nur 2,20€ statt 2,90€!**
- **Riegelaktion:** Erdbeere für nur 1,00€ statt 1,50€  
→ schnell zugreifen, nur solange der Vorrat reicht
- **geschlossene Zirkelkurse** ab 3.9. → alle Zeiten siehe Aushang
- Wir freuen uns, mit euch am Montag, den 16.9. die neuen Saunen zu eröffnen 😊



## Sommerspiel

Unser 2 monatiges Sommerspiel ist vorüber und es wurden einige Stempelkarten erfolgreich gefüllt! Gib Deine letzten Stempelkarten noch bis zum **10.09.** ab!

Am 16.09. ziehen wir dann die 5 glücklichen Gewinner!  
Zu gewinnen gibt es eine mit Überraschungen vollgepackte Sporttasche!

Die Gewinner werden an der Infotafel bekannt gegeben. Euren Preis könnt ihr direkt nach der Verlosung bei uns an der Rezeption abholen.



Alle Infos aus Deinem Gesundheitsstudio!  
FITMAIL

## #BEACTIVE DAY am 23. September

Der **#BEACTIVE DAY** ist eine europaweite Kampagne, die jedes Jahr am **23. September**, zu Beginn der Europäischen Woche des Sports, stattfindet.

Das klingt bereits nach einer Aufforderung, den inneren Schweinehund zu überwinden und sich zu bewegen. Genauso ist es auch gemeint. Wo, wenn nicht im Fitnessstudio, findet sich das beste Umfeld, seiner körperlichen Gesundheit durch Bewegung etwas Gutes zu tun - denn Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben.

Wir als Fitnessclub TSV Haar sind ebenfalls dabei. Lade deine Liebsten an diesem Tag zum Training ein. Deine Freunde können am 23. unser Angebot in vollem Umfang gratis testen.

**Schließt dein Freund am 23. eine Mitgliedschaft im Fitness Bereich ab, trainierst du, als Dankeschön, im Oktober gratis!**



## Weltherztag am 29. September

Am 29.09. ist Weltherztag – eine perfekte Gelegenheit, deine Herzgesundheit in den Fokus zu rücken.



### **Hier unsere Tipps:**

- Mind. **30 Minuten tägliche Bewegung** wie Walking oder Radfahren stärken das Herz-Kreislauf-System. Wichtig ist aber vor Allem die Regelmäßigkeit!
- Beobachte deine **Herzfrequenz** beim Ausdauertraining und versuche dich an folgender Formel zu orientieren:  
 $(220 - \text{Lebensalter}) \times 0,6 \rightarrow \text{moderat}$   
 $(220 - \text{Lebensalter}) \times 0,75 \rightarrow \text{intensiv}$
- Zusätzlich kann **Intervalltraining** die Herzleistung verbessern (muss nicht hochintensiv sein!). Unser Zirkel zählt hier übrigens auch dazu. ☺
- **Krafttraining** führt zu einer Entlastung des Herzens und zu einer Förderung der Blutzirkulation. Aber Achtung: Kontinuierliches Atmen statt Pressatmung!

Ein starkes Herz ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben – nutze den Weltherztag also als Ansporn!

weitere Informationen findest du unter  
**[www.tsv-haar.de](http://www.tsv-haar.de)**

