September 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: **Sauerkirsch**
  → nur 2,20 € statt 2,90 €
- ab 01.10. gibt’s den neuen Kursplan
  → weitere Infos folgen

Ab September finden wieder geschlossene Kurse im Zirkel statt, genauere Infos findet ihr auf dem Aufsteller im Zirkel und der Präsentation im Kraftbereich.

Experten-Check

Thema des Monats: Haltung im Training
Runder Rücken, vorgestreckter Kopf – so bleibt der Trainingserfolg aus.

Wer Kraft will, braucht Stabilität und Länge in der Wirbelsäule. Wir zeigen dir, wie’s richtig geht – für sicheres und effektives Training!

einfach dabei sein, ohne Anmeldung, direkt auf der Trainingsfläche:
Dienstag, 16.09. - 19.15 Uhr & Mittwoch, 17.09. - 11.00 Uhr

FITMAIL Alle Infos aus Deinem Gesundheitsstudio!

Europäische Woche des Sports 22. – 26.09.

Bewegung ist Lebensfreude, Gemeinschaft und Gesundheit. Die Europäische Woche des Sports erinnert uns daran, wie wichtig es ist, in Bewegung zu bleiben – im Alltag, im Verein, im Job oder in der Freizeit.
Vom 23. bis 30. September 2025 heißt es europaweit: #BeActive – seid dabei.

In dieser Woche gibt es bei uns im Studio viele spannende Workshops, Challenges, Schnupperkurse und vieles mehr. Schaut euch den Plan auf der Infotafel an und macht einfach, ohne Anmeldung mit.

Außerdem gilt in dieser Woche: **„bring a friend“**
Die ganze Woche lang kannst du zu deinem Training eine/n Freund/in mitbringen.

Umfrage - Deine Meinung zählt!

Damit wir unser Angebot noch besser auf Deine Wünsche ab-stimmen können, laden wir Dich herzlich zur Teilnahme an unserer aktuellen Umfrage ein.

Als Mitglied hast Du die Chance, aktiv mitzugestalten – unkompliziert, anonym und in nur wenigen Minuten!

Mach mit – entweder direkt am Umfrage-Tisch im Eingangs-bereich oder ganz bequem digital über die aushängenden QR-Codes.

Vielen Dank
für Deine Unterstützung!

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

Alle Infos aus Deinem Gesundheitsstudio!
FITMAIL
Alle Infos aus Deinem Gesundheitsstudio!