

April 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:**
Erdbeere für nur 2,20€ statt 2,90€!
- **Zirkelwartung:** Passend zum Frühjahrsanfang wird auch unser elektronischer Zirkel, am Donnerstag, den 4.4. wieder in Schuss gebracht. Am Vormittag ist deshalb ein Training voraussichtlich nicht möglich.
- **Präventionskurse:** Aufgepasst! In kürze starten unsere Anmeldungen für unsere In- und Outdoor Präventionskurse ab Mai.



Ausflug

.....bald ist es wieder soweit unser alljährlicher Ausflug rückt näher.
Am Don. den 25. Juli fahren wir mit dem Bus nach.....?????? ☺

Ziel:	Überraschung
Treffpunkt:	08.15 Uhr Racket-Park
Ankunft:	ca. 18:30 Uhr
Kosten:	pro Person € 35,-



Anmeldung an der Fitnessstheke ab dem 02.05. (wer bezahlt ist dabei)
Auf unseren gemeinsamen Ausflug mit Euch freuen sich Moni und Iva

Outdoor

Die Tage werden länger... die Temperaturen steigen... die Sonnenstunden werden intensiver!

Damit startet auch wieder bei uns die Outdoor-Saison. Was gibt es schöneres als an der frischen Luft bei ein paar Sonnenstrahlen zu trainieren? ☺

Um euch den Einstieg in unserem Outdoor-Park zu erleichtern haben wir etwas besonders vorbereitet. Im April und Mai bieten wir euch einige Kleingruppen-Trainings zum Kennenlernen an.

Zusätzlich haben wir ein paar Trainingsprogramme für euch ausgearbeitet mit dem Schwerpunkten Rücken stärken, Fatburner oder Muskelaufbau.

Alle Termine findest du zeitnah an unserer Info-Tafel!

Auch am Wochenende und an Feiertagen ist das Outdoor-Training von 09:00 – 20:00 Uhr möglich.



Pickleball.....

.....DIE NEUE TRENDSPORTART AUS DEN USA JETZT AUCH BEIM TSV HAAR

Pickleball ist eine Mischung aus Squash, Badminton und Tischtennis und entwickelt sich gerade in den USA zum Megatrend. Bei diesem Sport stehen Spiel und Spaß im Vordergrund. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.



Start: Mittwoch 10.04. / 17.04. / 24.04.
von 20:15 - 21:00 Uhr und 21:00 - 21:45 Uhr

Wo: Sportpark / Eglfing Höglweg 3 in der Dreifachturnhalle

Ausstattung: Sportkleidung und Hallenschuhe (Schläger und Bälle werden vom Verein gestellt)

Anmeldung: Fitness-Studio Tel.: 089-46 23 06 17
Im April zum Kennenlernen kostenfrei!!!

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

