

Neues Jahr, neue Fitness-Ziele!

Auf die Plätze, fertig, fit: Kickstart für deine guten Vorsätze.



Hallo {{ contact.VORNAME }},

huch, da ist es ja schon, das neue Jahr! Und natürlich haben wir uns alle vorgenommen, vieles besser, einiges anders und manches "dieses Jahr jetzt aber wirklich, ganz bestimmt endlich" zu machen. Man muss halt einfach nur mal anfangen. Und dann den Schwung beibehalten.

Klingt doch eigentlich gar nicht so schwer, oder? Damit du zumindest deine Fitness-Vorsätze fürs neue Jahr direkt und mit ungebremsstem Enthusiasmus umsetzen kannst, hat unsere Motivations-Expertin **Elisa** sich etwas ganz Besonderes ausgedacht: ihre "**10 Days – 10 Minutes**"-Challenge. Das sind zehn funktionale Mini-Workouts, die so kurz sind, dass einfach keine Ausrede mehr gilt!

Und für alle, die bereits voll motiviert sind und sich so richtig verausgaben wollen, schicken wir unseren energiegeladenen Neuzugang **Raffael Wagenhoff** ins Rennen: Sein **Muskelaufbautraining** ist für fortgeschrittene Fitness-Fans und lässt keine Wünsche offen.

Also los: Lass uns gemeinsam dieses Jahr zu *unserem* Fitnessjahr machen. Wir freuen uns drauf!

Unsere Themen:

Neue Kurse: [10 Days – 10 Minutes](#)

Neue Kurse: [Muskelaufbau-Training mit Raffael](#)

Neues Programm: [10 Days – 10 Minutes](#)

Im Magazin: [Fitness-Vorsätze – so klappt die Umsetzung](#)

Deine Meinung zählt: [fitnessRAUM.de-Umfrage](#)

Neue Kurse

Frische Energie im Januar



10 Days – 10 Minutes

Alle Kurse aus dem Programm gibt's natürlich auch zum einzeln Trainieren: Unser charmantes Power-Duo Elisa und Tobi bringen die volle Ladung Trainingsspaß auf die Matte - in jeweils nur zehn Minuten. Diese zehn Kurzworkouts bekommt man garantiert in die kleinste Terminlücke gequetscht – Ausreden lassen wir nicht gelten!

[Mit Elisa & Tobi trainieren →](#)



Muskelaufbau-Training

Alle Fans von schnörkellosem No-Nonsense-Training werden bei diesen beiden Kursen garantiert auf ihre Kosten kommen und "Fluchen, schwitzen und lachen": Wenn du dir Raffaels Motto ein bisschen zu Herzen nimmst, machen die schweißtreibenden Workouts mit ihm gleich noch mehr Spaß!

[Mit Raffael trainieren →](#)

Neues Programm

Starte die Challenge: 10 Days – 10 Minutes!



Mehr Fitness und Ausdauer in kurzer Zeit? Kein Problem mit **Elisas 10 Days –10 Minutes Challenge**. Die energiegeladenen Mini-Workouts haben jeweils unterschiedliche Schwerpunkte und machen dich im Handumdrehen (bzw. zehn Tagen) fitter und leistungsfähiger. Ach ja, und Spaß machen sie. Richtig viel Spaß!

[Hier geht es zum Programm →](#)

Im Magazin

Fitness-Vorsätze: so klappt die Umsetzung!



Fitness-Ziele gesetzt und nach kurzer Zeit wieder aus den Augen verloren? Muss nicht sein! Mit diesen sieben Profi-Tipps klappt die Umsetzung garantiert:

[Artikel lesen →](#)

Ausblick

...und darauf kannst du dich im Februar freuen:

Total Body mit Nicki

Einmal so richtig den ganzen Körper fit machen? Auf Beat und in verschiedenen, prima kombinierbaren Blöcken mit unterschiedlichen Schwerpunkten? Na klar! Mit **Nicki Hofrichters Total Body Kursen** (Level 2-3).

Bodyweight Fatburner mit Michi

Ein wunderschönes Workout mit Fuerteventura-Urlaubsfeeling bringt **Michi** uns im nächsten Monat mit: Trainiert wird die Kraftausdauer, aber auch die reine Ausdauer. Nur mit dem eigenen Körpergewicht – und natürlich jeder Menge guter Laune!



Wusstest du eigentlich, dass ...

...uns dein Feedback, deine Wünsche, Anregungen und Kritik so wichtig sind, dass wir gerade wieder eine kleine **Umfrage** laufen haben, um herauszufinden, wie wir noch besser werden können?! Du möchtest mitmachen? Wie schön! **Dann klick' einfach [hier](#).**



[Geschenk-Gutscheine](#)



[Freunden empfehlen](#)

 fitnessRAUM.de



fitnessRAUM.de GmbH
für Sport und Fitness online
Kirchstr. 18, 69115, Heidelberg

Sitz der Gesellschaft: Heidelberg;
Handelsregister: Amtsgericht Mannheim HRB 711716;
Geschäftsführer: Harald Schubert, Daniel Gonschorek

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.
Du bekommst diesen Info-Newsletter, da du uns dein Einverständnis zum Empfang des Newsletters gegeben hast bzw. ein aktives fitnessRAUM.de-Mitglied bist.

[Im Browser öffnen](#) | [Abbestellen](#)

