

Keine Chance dem Winter-Blues: ⚡

Dein Fatburner-Februar!

Freu dich auf frische Workouts mit Gute-Laune-Garantie



Hallo {{ contact.VORNAME }},

jetzt heißt es, den Schwung vom Jahresstart beizubehalten – und vielleicht können wir gemeinsam im Februar noch eine Schippe drauflegen?

Unser Vorschlag: ein sportlicher Gute-Laune-Kick – damit Winter-Blues und graue Laune gar nicht erst aufkommen!

Wie wäre es zum Beispiel mit ein bisschen Fuerteventura-Sonne beim Training? Am Pool? Dann probier' doch mal **Michis** neue Kursreihe **Bodyweight & Fatburner Training** und hol dir die Sommerlaune auf die Matte!

Gutgelaunt fit werden kannst du diesen Monat auch mit **Nicki Hofrichter**: Ihr **Total Body Workout** macht sie mit Kurzhanteln, Fitnessband – und auf Beat. Mitunter haben's ihre Kombis dabei koordinativ ganz schön in sich. Echtes Ganzkörpertraining eben: Der Kopf trainiert mit!

Unser bescheidenes Trainingsziel im Februar lautet also: fit von Kopf bis Fuß und bestens gelaunt. Klingt gut? Dann bis gleich auf der Matte; wir freuen uns auf dich!

Unsere Themen:

Neue Kurse: [Total Body mit Nicki](#)

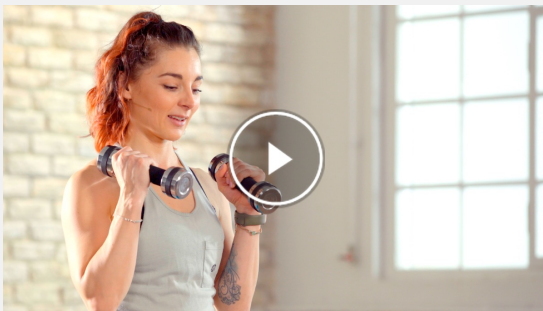
Neue Kurse: [Bodyweight & Fatburner mit Michi](#)

NEUE RUBRIK – Tipps der Redaktion: [Reggaeton](#) und [Hatha-Yoga](#)

Im Magazin: [Fit durch den Winter – so klappt's](#)

Neue Kurse

Fett verbrennen mit Fun-Faktor



Total Body mit Nicki

Willkommen zu Nickis kurzweiligem Ganzkörperworkout!
Das Besondere an diesem Muskelaufbau- und Herzkreislauf-Training sind spezielle Übungskombinationen, die auf Beat trainiert werden und deine Koordination fordern. Ein wenig Erfahrung solltest du also mitbringen (Level 2), damit du diesen zusätzlichen Trainingsspaß so richtig genießen kannst!

[Mit Nicki trainieren →](#)



Bodyweight & Fatburner mit Michi

Für Michis neue Kursreihe brauchst du außer deiner Matte keinerlei Hilfsmittel: Ihr trainiert nur mit dem eigenen Körpergewicht Kraftausdauer bei den *Bodyweight-Blöcken*, aber auch reine Ausdauer im *Fatburner-Teil*. Schön dabei: Michi zeigt mehrere Schwierigkeitsstufen, so dass du das Training einfach an dein Level anpassen und dich steigern kannst.

[Mit Michi trainieren →](#)

Tipps der Redaktion

Klassiker (neu) entdecken!

Ab sofort möchten wir dir hier jeden Monat zwei Kurse besonders ans Herz legen, die du vielleicht noch gar nicht entdeckt hast – bei über 2.000 Kursen kann das ja mal vorkommen 😊.



Hüftschwung für die gute Laune:

Den Anfang unserer neuen Rubrik macht ein wunderschönes kleines Dance-Workout aus **Michi Süßbauers Easy Latin Dance**-Reihe: Mach' dich locker in der Hüfte beim **Reggaeton!** Toll für Einsteiger: Man braucht keine Vorkenntnisse und kann sofort mittanzen!

[Reggaeton mit Michi →](#)



Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule:

Der Schauspieler **Ralf Bauer**, der seit vielen Jahren Yoga und andere fernöstliche Bewegungslehren praktiziert, zeigt eine halbstündige Yoga-Einheit für Einsteiger, die (verdientermaßen) zu unseren und euren All-Time-Favourites gehört!

[Mit Ralf üben →](#)

Im Magazin

Fit durch den Winter: Mit diesen Tipps klappt's!



Von wegen Winterschlaf: "Raus statt Couch!" lautet das Motto für die kalte Jahreszeit.

Worauf du beim Outdoor-Training im Winter achten solltest? Wir sagen's dir:

[Artikel lesen →](#)

Ausblick

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

Morning Workouts 2

Eine unserer beliebtesten Kursreihen geht in die zweite Runde: **Elisa Dambecks *Morning-Workouts***! Sie macht mit dir wieder kurze, knackige & abwechslungsreiche Miniworkouts – jedes mit einem anderen Schwerpunkt – für einen energiegeladenen Start in den Tag!

Schöne Arme mit Steffi

"Bye-bye Winkearme" ist das Motto dieser Kursreihe: Mit Kurzhanteln und speziellen Übungen für den Trizeps macht Steffi dir die Arme schön! Straffe, definierte und feste Oberarme sind das erklärte Ziel. Im März startet sie mit den ersten beiden Kurzworkouts auf Level 1.

AeroDance 3 – Teil 3

Endlich! Für alle, die schon ungeduldig auf den dritten, finalen Teil von Marcells *AeroDance 3* warten: Im März ist es so weit. Die dritte und anspruchsvollste Choreo wird Schritt für Schritt aufgebaut, und dann gibt's den kompletten Loop mit allen drei Choreos zum Durchtanzen und Auspowern!



Wusstest du eigentlich, dass ...

... du deinen persönlichen Bereich "Mein Studio" individuell anpassen kannst?

Klicke dazu einfach auf "Account" und dort auf den Menüpunkt [Mein Studio - meine Einstellungen](#). Hier kannst du dann festlegen, welche Elemente du angezeigt bekommen möchtest – und in welcher Reihenfolge.



[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](#)

