

Alles auf Start

Fit & gesund zur Morgenstund': Starte jetzt deine neue Morgenroutine!



Hallo {{ contact.VORNAME }},

wie heißt es so schön? "Die Hoffnung des ganzen Jahres – der Frühling.
Die Hoffnung des Tages – der Morgen."

Im frühlingsfrischen März bei fitnessRAUM stehen daher die Zeichen (fast) ganz auf Frühsport: **Elisas** kolossal erfolgreiche **Morning Workouts** gehen in die zweite Runde – und haben gleich ein **ganzes, vierwöchiges Programm** im Gepäck!

Bye-Bye Winter: Gemeinsam mit **Steffi Rohr** kannst du ihn gebührend verabschieden, und zwar ganz ohne Winke-Arme und Bingo-Wings.
Schöne Arme heißt ihre neue Kursreihe – für mehr Freude aufs T-Shirt-Wetter!

Und für alle, die schon ungeduldig auf den dritten, finalen Teil von **Marcel's AeroDance 3** gewartet haben: bitteschön! Hüftschwung satt und die letzte von drei Choreos machen die Kursreihe jetzt komplett.

Wenn das kein runder Start in einen fitten Frühling ist...

Wir freuen uns aufs Training mit dir – ob morgens, mittags oder einfach jederzeit!

Unsere Themen:

Neue Kurse: [Schöne Arme mit Steffi](#)

Neue Kurse: [Morning Workouts II mit Elisa](#)

Neue Kurse: [Aero Dance 3 - Teil 3](#)

Neues Programm: [Morning Workouts](#)

Magazin: [Morgenrituale – entspannt in den Tag starten](#)

Neue Kurse

Kurz & knackig: schnell fit im März



Schöne Arme mit Steffi

Steffi macht dir die Arme schön! Wir starten mit den ersten beiden ihrer drei Kurzworkouts, die mithilfe von Kurzhanteln (oder Wasserflaschen) schön intensiv werden. Sie beinhalten außerdem moderates Ganzkörper-Training und Cardio-Elemente – ganzheitliches Armtraining sozusagen!

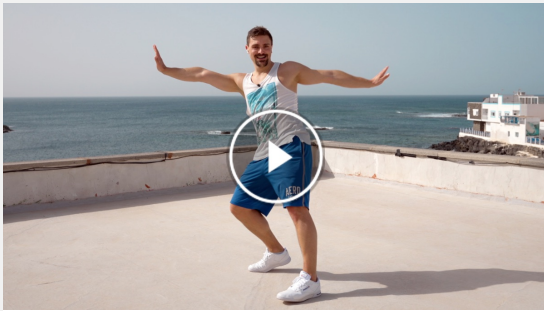
[Mit Steffi Arme trainieren →](#)



Morning Workouts II

Dein sportlicher Start in den Tag, Teil zwei: Wieder widmet **Elisa** sich in jedem ihrer sechs neuen **Morning Workouts** einem unterschiedlichen Thema und Schwerpunkt. Jede Menge Spaß machen sie alle – und lassen sich wirklich in jede noch so kleine Terminlücke schieben (natürlich nicht nur morgens)!

[Mit Elisa in den Tag starten →](#)



Aero Dance 3 – Teil 3

Endlich ist es so weit: Die dritte, anspruchsvollste Choreo aus **Marcel's AeroDance 3** macht nun die Kursreihe komplett: Schritt für Schritt baut er sie mit dir auf, und dann gibt's den kompletten Loop mit allen drei Choreos zum Durchtanzen und Auspowern.

[Mit Marcel tanzen →](#)

Neues Programm

Der frühe Vogel ... macht Sport! Morning Workouts mit Elisa



Dieses vierwöchige Programm hilft dir dabei, eine gesunde, fitte Morgenroutine zu etablieren – für einen produktiven Tag voller Möglichkeiten!

Beim Programm **Morning Workouts** macht **Elisa** mit dir kleine 10-Minuten-Einheiten mit verschiedenen Schwerpunkten und Themen. Das wichtigste dabei natürlich: Jede Menge pure Energie, Trainingsspaß und gute Laune!

Tipps der Redaktion

Klassiker (neu) entdecken!



Wir bleiben beim Thema "kurz & knackig": Dieser kleine Kurs aus **Julia Schuppels** Kursreihe **7 Minutes** fordert deinen gesamten Körper mit einer fließenden Squat- und einer Plank-Variation. Das bringt deine Muskulatur an Beinen, Po, Bauch und Oberkörper schön in Form. Unser Tipp: Probier' doch auch mal andere Miniworkouts aus dieser Reihe!

[7 Minutes mit Julia →](#)



Wenn's um den perfekten Start in den Tag geht, darf natürlich die yogische Variante – der Sonnengruß – nicht fehlen! In dieser kleinen Kurseinheit namens **Sonnengruß slow** erklärt **Diarra Diop** ganz ausführlich und voll sanfter Ruhe, wie er funktioniert. Toll für alle, die diese yogische Frühsport-Variante einfach mal ausprobieren möchten.

[Sonne grüßen mit Diarra →](#)

Im Magazin

Morgenrituale: entspannt in den Tag starten



Zu viel los im Alltag, die Tage vollgepackt und schon nach nach dem Aufstehen gestresst?

Wir haben 5 Tipps für den besseren Tagesbeginn!

[Artikel lesen →](#)

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

Schöne Arme mit Steffi – Teil 3

Im dritten Workout von Steffis Kursreihe zieht die Intensität ein wenig an: Trainiert wird auf der Matte und ohne Hilfsmittel, aber mit vielen Stütz- und Halteübungen, die's ganz schön in sich haben! Toll, wenn du die beiden ersten Workouts schon gemacht hast.

Beckenboden-Aufbaukurs mit Barbara

Modernes Beckenbodentraining ist Ganzkörpertraining! Gemeinsam mit **Barbara Spritzendorfer** widmest du dich in diesen zwei Kursen ausgiebig deinem Beckenboden und lernst dabei, was dein Kiefergelenk mit ihm zu tun und was es mit der „Körperhaltung im Königinnen-Stil“ auf sich hat.



Wusstest du eigentlich, dass ...

... die Ergebnisse deiner Kurssuche automatisch nach Beliebtheit sortiert werden, du **die Sortierung aber auch selbst anpassen kannst?** Klick dazu einfach in das blaue Kästchen oben rechts über der [Ergebnisliste](#), und du bekommst die verschiedenen Optionen angezeigt!



[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.

