

Gut für dich: unsere News im April ⚡

Sei gut zu dir!

Selfcare fängt im Kopf an – erkenne deine Bedürfnisse.



Hallo {{ contact.VORNAME }},

wir bei fitnessRAUM.de sind überzeugt davon, dass Sport und Bewegung nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele sind. Seit vielen Jahren produzieren wir daher unsere Kurse mit Herzblut und möchten so dazu beitragen, dich und alle unsere Mitglieder fit, gesund und glücklich zu machen. Oder noch besser: zu erhalten!

EIN ganz wichtiger Faktor dabei liegt allerdings allein bei dir: Du selbst.

Deine eigenen Bedürfnisse zu (er)kennen, dir selbst Gutes zu tun, dir Freiräume zu schaffen und auch Grenzen zu setzen, wo sie nötig erscheinen: All das ist im hektischen Alltag mit so vielen Menschen, Dingen und Umständen, die an uns zu zerren scheinen, häufig leichter gesagt als getan.

Wir wissen es zu schätzen, dass du dir die Zeit für dein Training bei uns nimmst und hoffen, (weiterhin) deine Selfcare-Partner sein zu dürfen.

Unterstützt werden wir in diesem Monat von **Barbara**, unserer **Beckenboden-Queen**, und **Steffi Rohr**, die uns allen mit dem dritten Teil ihres Kurses "**Schöne Arme**" beschert.

Und damit umarmen wir uns alle mal ganz feste selbst. Denn das haben wir verdient, oder?

Bis gleich auf der Matte!

Dein [fitnessRAUM.de](https://fitnessraum.de)-Team

Unsere Themen:

Neue Kurse: [Beckenboden-Aufbaukurse mit Barbara](#)

Neue Kurse: [Schöne Arme mit Steffi – Teil 3](#)

Magazin: [Selfcare: Warum Selbstfürsorge im Kopf anfängt](#)

Neue Kurse

Muskeln & Beckenboden: Aufbauendes im April



Beckenboden-Aufbaukurse

Modernes Beckenbodentraining ist Ganzkörpertraining! Gemeinsam mit **Barbara Spritzendorfer** widmest du dich in diesen zwei Kursen (60 oder 30 Minuten lang) 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...

[Beckenboden mit Barbara →](#)
und [Aufbaukurs 2 →](#)



Schöne Arme – Teil 3

Im dritten Teil der Kursreihe für „**Schöne Arme**“ 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! Neben dem Trizeps müssen auch Bauch, Rücken & Po ein bisschen mitmachen bei Steffis ganzheitlichem Armtraining.

[Schöne Arme mit Steffi →](#)

Tipps der Redaktion

Klassiker (neu) entdecken!



Spirit Yoga – Meditation

Eine wohltuende Meditation von und mit **Patricia Thielemann**. Diese kurze Wohlfühlseinheit hilft dabei, bewusst inne zu halten, nachzuspüren und wieder mehr Ruhe, Klarheit und Dankbarkeit zu empfinden: Das Gedankenrad hält an, die Entschleunigung setzt den Fokus neu, Anspannungen fallen vom Körper ab.

[Meditieren mit Patricia →](#)



QiGong – Quickie

Einfach mal loslassen und die Anspannung abwerfen? Das klappt mit dem QiGong-Minikurs von **Robert Stooß**. Der bekannte Tao-Trainer zeigt fließende Bewegungsabläufe, die den gesamten Körper mobilisieren und viel frische Energie schenken. Der Geist kommt zur Ruhe, Stress wird aktiv abgebaut.

[QiGong mit Robert →](#)

Im Magazin

Warum Selbstfürsorge im Kopf anfängt



Selfcare – das liebevolle Kümmern ums eigene Wohlbefinden – ist weit mehr als nur ein Trend. Der erste Schritt dazu beginnt im Kopf: Selbstkenntnis ist der Schlüssel!

[Artikel lesen →](#)

Ausblick

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

Neues Programm: Schlank in 6 – medium

Nicht zu leicht und nicht zu schwer: medium eben. Sechs Wochen abwechslungsreiches Training mit vielen Cardio-Workouts, aber auch knackigen Ganzkörper-Einheiten und schönen Stretchings & Cooldowns. Zusammengestellt aus den Community-Favoriten!

Classic BBP mit Michi

Bauch, Beine, Po – tatsächlich schon ein echter Klassiker im Fitnessbereich. Michi wäre aber nicht Michi, wenn sie diesem bewährten Evergreen-Thema nicht frischen Wind geben und neues Leben einhauchen könnte: So viel Spaß kann BBP machen!

Raffaels Muskelaufbau-Training – Teil 3

Den dritten Teil seiner Kursreihe nennt Raffael "Fighting Fitness": Es geht richtig zur Sache, und nicht nur Raffael selbst kommt hier gehörig ins Schwitzen. Fortgeschrittene Fitness-Fans: Freut euch auf jede Menge Kicks & Punches!



Wusstest du eigentlich, dass ...

... du bei vielen Kursen **die Musik auch einfach ausschalten kannst**, um dich ganz auf die Stimme deines Trainers oder deiner Trainerin zu konzentrieren? Klicke dazu einfach auf das kleine Notensymbol unterhalb des Video-Players.



[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.

