

Fit im Mai – sei dabei! 

Wir machen dich Mai-fit

Frühjahrspower? Natürlich mit uns!



Hallo {{ contact.VORNAME }},

endlich!

Die Sonne scheint, die Vögel zwitschern, die Blumen blüh'n. Und nicht nur die Natur strotzt vor Energie: Auch wir sind voller Frühjahrs-Schwung, den wir natürlich ungebremst an dich weitergeben möchten. Frühjahrspower? Natürlich mit uns!

Michi Süßbauer meldet sich frisch aus Fuerteventura mit einem Fitness-Dauerbrenner, der irgendwie auch immer wieder aufs Neue aufblüht: **Bauch, Beine, Po-Training**. Im neuen Gewand, frischem Look und mit echter Michi-Energie!

Wer noch ein wenig intensiver am strafferen Wohlfühlkörper arbeiten möchte (oder einfach nur das letzte bisschen Winter ausschwitzen will), kann sich wieder wundervoll mit unserem **Raffael Wagenhoff** verausgaben: HIIT auf Level 3 – mit jeder Menge Kicks, Punches und.... ja, auch wieder ein paar Burpees – gibt's beim dritten Teil seines beliebten **Muskelaufbautrainings**.

Ach ja, ein neues Programm haben wir auch noch im Mai-Gepäck: **Schlank in 6 – medium** heißt es. Zusammengestellt aus euren Community-Favoriten und

vollgepackt mit abwechslungsreichen Trainingseinheiten fürs gute Körpergefühl!

Und, haben wir dich schon angesteckt mit unserer frischen Frühlingslaune? Dann schnell ab auf die Matte – bis gleich!

Dein fitnessRAUM.de-Team

Unsere Themen:

Neue Kurse: [Classic BBP mit Michi](#)

Neue Kurse: [Muskelaufbau mit Raffael – Teil 3](#)

Neues Programm: [Schlank in 6 – medium](#)

Magazin: [Bauch weg – so klappt's garantiert!](#)

Neue Kurse

Unsere Workouts im Wonnemonat!



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 trainiert sie mit dir nicht nur **BBP**, sondern noch ein bisschen mehr: Core-Muskulatur, Taille, Rücken, Schultern, aber auch Koordination, Balance und das Herz-Kreislauf-System.

[BBP mit Michi trainieren →](#)



Muskelaufbau-Training

Schweißperlen statt Schnörkel! **Raffael** präsentiert – gewohnt entspannt und unaufgeregt – den nächsten Teil seines **Ganzkörper-Intervalltrainings**. HIIT für alle, die's wissen wollen: 45 Sekunden Vollgas geben, dann 15 Sekunden Pause. Trainiert wird wieder in Haupt- und Zwischenübungen und zwei knackigen Durchgängen.

[Muskelaufbau mit Raffael →](#)

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.

Die mittelschwere Variante unseres Erfolgsprogramms haben wir aus euren Favoriten zusammengestellt. Sie ist perfekt für all diejenigen geeignet, die schon Grundfitness mitbringen und in sechs Wochen echte Resultate sehen wollen!

[Zum Programm →](#)

Tipps der Redaktion

Evergreens zum Ausprobieren!



Wecke das Chi!

In diesem Minikurs lernst du einfache Basis-Bewegungen aus dem Tai Chi, für die du keinerlei Vorkenntnisse brauchst. Toll, um nicht nur dein Chi, sondern auch Frühlingsgefühle zu

7 Minutes – Full Body

Keine sechs Wochen Zeit? Macht nichts, denn diese wundervolle Kursreihe von Julia Schuppel ist nicht umsonst seit Jahren ein beliebter Dauerbrenner: intensiv, effektiv, kurz – und sehr, sehr knackig!

[7 Minuten mit Julia trainieren →](#)

wecken und entspannt in den Tag zu starten!

[Chi wecken mit Meister Kim →](#)

Im Magazin

Flacher(er) Bauch? So klappt's!



Es muss ja nicht unbedingt gleich das vielbeschworene Sixpack sein... Aber so ein bisschen flacher und ein wenig fester dürfte er doch schon sein, oder? Was man dafür tun (und lassen!) sollte, kannst du im Magazin nachlesen.

[Zum Artikel →](#)

Ausblick

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

Workout für Schwangere mit Elisa

Eingefleischte Fans wissen's sicherlich bereits aus ihren Social-Media-Kanälen: Unsere liebe Elisa ist schwanger (Herzlichen Glückwunsch nochmal an dieser Stelle)! Was läge also näher, als ein paar Babybauch-Workouts mit ihr zu drehen? Herausgekommen ist eine zauberhafte kleine Kursreihe für alle Schwangeren, die fit bleiben und sich & ihrem Baby etwas Gutes tun möchten. Wir freuen uns drauf: So schön hat Elisa noch nie gestrahlt!

Classic BBP mit Michi – Teil 3

Im dritten Teil ihrer kleinen Kursreihe kombiniert Michi Stand- mit Bodenübungen und BBP-Training mit einer ordentlichen Portion Cardio-Workout. Das ganze in zwei Runden und auf Level 3. Es wird anstrengend, macht aber richtig Spaß!



Wusstest du eigentlich, dass ...

... es auf unserer [Kurse-Seite](#) eine neue Filterfunktion gibt? [Gelenkschonend](#) heißt sie, und du kannst hier ganz einfach Kurse finden, die beispielsweise die Knie schonen, keine Stützübungen enthalten oder ohne Sprünge auskommen.



[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](#)