

Fröhliche Fitness im Juni ⚡

Next Generation Fitness

Freu' dich auf Gute-Laune-Workouts – mit und ohne Babybauch!



Hallo {{ contact.VORNAME }},

wir hatten's im letzten Monat ja schon angekündigt: Elisa, unsere Energy-Queen, macht ab sofort mit einer wundervollen Kursreihe werdende Mamas fit. Beim Dreh hat sie mit den Scheinwerfern um die Wette gestrahlt – und ihre geballte positive Babybauch-Energie ist einfach mitreißend!

Volle Kraft voraus heißt es dann auch bei **Michi**: Sie hat den dritten Teil ihrer ganzheitlichen Classic-BBP-Kursreihe im Juni-Gepäck: **BBP meets Cardio**. Das schweißtreibende Muskelaufbau- und Herz-Kreislauf-Training vor sommerlicher Fuerteventura-Kulisse macht nicht nur fröhlich, sondern auch ruckzuck urlaubsfit.

Ob mit oder ohne Babybauch: wir freuen uns aufs Gute-Laune-Training mit dir. Bis gleich auf der Matte!

Dein fitnessRAUM.de-Team

Unsere Themen:

Neue Kursreihe: [Workout für Schwangere mit Elisa](#)

Neuer Kurs: [Classic BBP meets Cardio](#)

Im Magazin: [Gesund und fit durch die Schwangerschaft](#)

Neue Kurse

Yeah, Baby: So fit ist unser Juni!



Workout für Schwangere

"Sport und Bewegung tun sowohl uns als Mamas als auch dem Baby gut." weiß Elisa. Und bei ihrer wundervollen Kursreihe geht es nicht darum, sportliche Höchstleistungen zu erbringen, sondern gesund, aktiv und fit zu bleiben. Für die Zeit der Schwangerschaft, aber auch danach. Die fünf gutgelaunten Workouts sind alle unterschiedlich lang, haben verschiedene Schwerpunkte und lassen sich prima kombinieren – und übrigens auch ganz ohne Babybauch trainieren.

[Mit Elisa trainieren →](#)



Classic BBP meets Cardio

Jetzt wird's anstrengend: In diesem mitreißenden Ganzkörper-Workout gibt's einen fordernden Mix aus Stand- und Bodenübungen mit dem Fokus auf Beinen, Bauch und Po. Michi trainiert mit dir in zwei Runden auf Level 3 – mit einer Steigerung der Intensität in Runde zwei.

Dieses Workout kannst du übrigens prima mit einem der beiden anderen Teile dieser Kursreihe kombinieren!

[BBP meets Cardio mit Michi →](#)

Im Magazin

Gesund und fit durch die Schwangerschaft

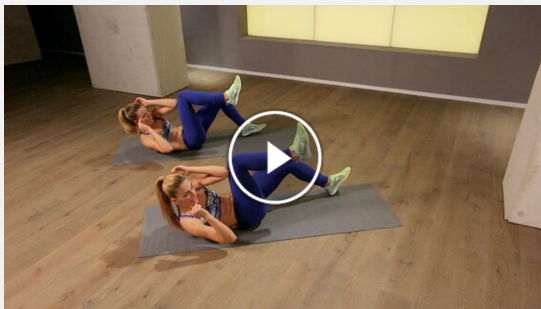


Während der Schwangerschaft aktiv bleiben? Unbedingt! Ein paar hilfreiche Tipps zu Sport & Ernährung mit Babybauch gibt's im Magazin.

[Artikel lesen →](#)

Tipps der Redaktion

Beliebte Beach-Workouts zum Ausprobieren



Beach-Workout – komplett

Dieses Workout von und mit **Julia Schuppel** macht dich fit für den Strand! Bei ihrem anspruchsvollen Multilevel-Kurs verbrennst du jede Menge Kalorien, verbesserst deine Kondition, baust eine schöne schlanke Muskulatur auf und modellierst deine Körperkonturen.

[Zum Beach-Workout →](#)



Personal Trainer – der Einstieg

Ja, das Beachfit-Gefühl gibt's auch für Level 1: In diesem beliebten Evergreen-Workout mit **Michaela Holle** und **Robert Jurlina** machen dich gleich zwei (Personal) Trainer fit. Wundervoll abwechslungsreich und toll für den (Wieder-)Einstieg!

[Zu deinen Personal Trainern →](#)

Ausblick

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

Neues Programm: Curvy Fitness 2

"Fit ist das neue Schlank": Unser Motto geht in die zweite Runde! Für alle, die ein bisschen mehr Figur mitbringen und schon ein wenig trainiert sind (oder das Programm *Curvy Fitness* bereits absolviert haben), hat **Michaela Holle** ein sechswöchiges Programm konzipiert, das Ausdauer, Kraft & Beweglichkeit trainiert – und richtig viel Spaß macht!

Plus Size 2: Die neue Kursreihe mit Michaela Holle

Wer lieber individuell trainiert, dem sei die Kursreihe zum neuen Programm ans Herz gelegt: Wie schon Michaelas erste "Plus Size" Kursreihe gibt es auch bei der Fortsetzung abwechslungsreiche Workouts, die mithilfe von Minibändern und Kurzhanteln Muskelkraft und Ausdauer verbessern – und dabei super-gelenkschonend sind.

Steffis Favorites: Rückenpower

Power für deinen Rücken: Ein starker Rücken kann so viel mehr als nur entzücken! Aus diesem Grund hat **Steffi Rohr** ein kurzes, alltagstaugliches Workout zusammengestellt, mit dem du leicht zugänglich und effektiv deine Rückenmuskulatur stärkst.



Wusstest du eigentlich, dass ...

... du die **Abspielgeschwindigkeit aller Kursvideos ganz einfach auf deine Bedürfnisse** anpassen kannst? Klick dazu auf das kleine Rädchen unten am Videoplayer und wähle dann "Geschwindigkeit".



[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

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](#)