

Unser Plus an Fitness im Juli

Jeder Body ist ein Beach Body.

Ob Strand, Baggersee oder Planschbecken: Genieß' den Sommer mit deiner persönlichen Wohlfühl-Figur!



Hallo {{ contact.VORNAME }},

sich wohlfühlen mit dem eigenen Körper, wenn (temperaturbedingt) die Hüllen fallen und wir im Sommer mehr Haut zeigen: Das klingt so easy, ist aber manchmal gar nicht so einfach.

Dabei liegt die Lösung doch so nah (Spoiler: WIR haben sie!):

Studien belegen, dass körperliche Aktivität positiv mit der Körperwahrnehmung und dem eigenen Körperbild verbunden ist. Menschen, die regelmäßig Sport treiben, haben nachweislich ein besseres Körpergefühl und eine durchweg positivere Selbstwahrnehmung – und zwar völlig unabhängig von Kleidergröße, Bauchumfang oder Gewicht!

Diesen Effekt können wir bestätigen: Unsere Mitglieder berichten uns oft, dass sie sich viel wohler mit dem eigenen Körper fühlen, seit sie bei uns trainieren.

Für alle, die ein bisschen mehr auf die Waage bringen, geht daher unser beliebtes **Curvy Fitness Programm** in die zweite Runde: **Michaela Holle** hat ein wundervolles, sechswöchiges Trainingsprogramm zusammengestellt, das

auch mit reichlich Busen, Bauch und Po prima machbar ist, dabei die Gelenke schont – und einfach fit & glücklich macht!

Mit **Steffis Favorites – Rückenpower** gib'ts noch mehr Wohlfühltraining diesen Monat: ein alltagstaugliches Kurzworkout, das dir buchstäblich "den Rücken stärkt".

Und nun: Dick, dünn, alt, jung, groß, klein, kurvig oder nicht – lässt uns gemeinsam in unsere beste Form kommen und den Sommer genießen!

Dein fitnessRAUM.de-Team

Unsere Themen:

Neue Kursreihe: [Plus Size 2 mit Michaela Holle](#)

Neuer Kurs: [Steffis Favorites – Rückenpower](#)

Neues Programm: [Curvy Fitness 2](#)

Im Magazin: [Curvy & fit: Spaß am Sport mit mehr Figur](#)

Neue Kurse

Fitness Plus im Juli



Plus Size 2 mit Michaela

Auf vielfachen Wunsch kommt hier nun die Fortsetzung der **Plus Size** Kursreihe von **Michaela Holle**. Tatkräftig unterstützt von Athena gib'ts hier wieder energiegeladene Cardioworkouts und effektives Krafttraining – diesmal mit Minibändern und Kurzhanteln. Gelenkschonend und ganz ohne Sprünge, dafür aber mit jeder Menge guter Laune! Übrigens: Die Kurse



Rückenpower mit Steffi

Power für deinen Rücken: Ein starker Rücken kann so viel mehr als nur entzücken (zum Beispiel bei großem Busen für Stabilität sorgen)! Aus diesem Grund hat **Steffi Rohr** ein kurzes, alltagstaugliches Workout zusammengestellt, mit dem du leicht zugänglich und effektiv deine Rückenmuskulatur stärkst. Zu Beginn darfst du dich außerdem auf ein

dieser Reihe sind die Basis für unser neues Programm **Curvy Fitness 2**.

[Mit Michaela trainieren →](#)

wohltuendes Durchbewegen deines Rückens freuen.

[Rücken stärken mit Steffi →](#)

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 erste *Curvy-Fitness*-Programm bereits absolviert haben), hat Michaela Holle dieses Mal sogar ein sechswöchiges Programm entwickelt!

Trainiert werden Ausdauer, Kraft & Beweglichkeit mit Übungen, die speziell für die Bedürfnisse von Trainierenden mit etwas mehr Gewicht konzipiert sind – und einfach richtig viel Spaß machen!

[Hier geht's zum Programm →](#)

Tipps der Redaktion

Workout-Evergreens mit Sommerfeeling



BBP plus – Powerkurs



Einfach schön in Form – mit dem Plus für tolle Arme: Bei **Johanna Fellers** Kurs gibt's intensive Übungen für die einzelnen Körperpartien und dazu ein besonderes Extra: speziell konzipierte Übungen für schöne straffe Arme und eine wohlgeformte Schulterpartie. Die spektakuläre Location am kroatischen Kap Kamenjak sorgt dabei für beste Urlaubslaune auf der Matte!

[Mit Johanna trainieren →](#)

Perfect Body Workout – Intensivkurs

Joey Grit Winkler und **Ina Münsberg** nehmen uns mit nach Sardinien und zeigen ein intensives Ganzkörperworkout, bei dem einfach alles drin ist: dynamisches Cardio-Training und wundervolle Übungen zur Kräftigung und für den Muskelaufbau. Dabei kombinieren sie klassische BBP-Übungen mit Yoga- und Pilates-Elementen.

[Intensivkurs starten →](#)

Im Magazin

Curvy & fit: Spaß am Sport mit mehr Figur!



Nur schlanke Menschen sind sportliche Menschen? Ist natürlich Quatsch! Welche Mythen sich noch um Plus-Size-Fitness ranken und worauf man beim Training mit Übergewicht achten sollte, erfährst du im Magazin.

[Artikel lesen →](#)

Ausblick

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

Muskelaufbau-Training mit Raffael – Teil 4

"Static/Dynamic": Unter diesem Motto steht der letzte Teil dieser beliebten Kursreihe. Wieder gibt's knackigstes Intervalltraining in zwei Durchgängen, mit einer leichten Steigerung im zweiten. Es bleibt anspruchsvoll – und Fans dürfen sich auf eine neue Runde "Schwitzen, Fluchen & Lachen" mit Raffael freuen!

Yin Yoga mit Diarra

Eine ganz besondere Yogastunde hat unsere zauberhafte Diarra nächsten Monat für uns vorbereitet: Yin Yoga – sanft, ruhig, achtsam, entschleunigend und wohltuend. Das Besondere: Ihr fließt ganz ohne Pausen oder Unterbrechungen gemeinsam durch diese wunderbare Dreiviertelstunde. Namaste.



Wusstest du eigentlich, dass ...

... unsere "Next Fitness Generation" seit vorletztem Sonntag endlich am Start ist? Wir gratulieren **Elisa Dambeck und ihrem Mann ganz herzlich zur Geburt ihres Sohnes** – und wünschen den dreien einen tollen Start ins Familienleben!



[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](#)