

Action oder Ausspannen?

Sommerfitness für jeden Geschmack!

Aktivurlaub oder Seele baumeln lassen: Wir haben das richtige Workout für deinen Sommer.



Hallo {{ contact.VORNAME }},

Berge oder Meer? Eisdiel oder Baggersee? Es gibt vermutlich so viele verschiedene Arten, den Sommer zu genießen, wie es Menschen gibt:

Die einen lassen's lieber ruhig angehen, entschleunigen und schalten einfach einen Gang runter – und die anderen sprühen vor sommerlicher Energie und können gar nicht aktiv genug sein.

Also dachten wir uns: Wie auch immer DEIN perfekter Sommer aussieht – das richtige Workout dazu liefern WIR!

Wenn du auf sommerliche Action stehst, halte dich im August daher gerne an **Raffael** und sein schweißtreibendes **Muskelaufbau-Training**: Im vierten Teil gibt's wieder intensives Intervalltraining für alle, die's wissen wollen. Diesmal unter dem Motto "static/dynamic".

Du möchtest lieber achtsame Entspannung und echtes "Runterkommen" auf deiner Yogamatte genießen? Dann fließe mit **Diarra** durch einen wundervollen **Yin Yoga Flow**, der einfach nur guttut und dich garantiert mit einem Lächeln zurück in die Welt entlässt.

Und wer weiß, vielleicht treffen wir uns danach ja alle doch noch in der Eisdielerie (Schokolade oder Vanille?). Wir wünschen dir auf jeden Fall einen wundervollen August!

Dein fitnessRAUM.de-Team

Unsere Themen:

Neuer Kurs: [Muskelaufbau-Training mit Raffael – Teil 4](#)

Neuer Kurs: [Yin Yoga Flow mit Diarra](#)

Im Magazin: [Workouts mit Urlaubsfeeling](#)

Neue Kurse

Action & Ausspannen im August



Muskelaufbau-Training – Teil 4

"Static/dynamic": Unter diesem Motto steht der vierte und (vorerst) letzte Teil dieser super-beliebten Kursreihe. Wieder gibt's knackigstes Intervalltraining in zwei Durchgängen, mit einer leichten Steigerung im zweiten. Es bleibt anspruchsvoll – und diesmal sind definitiv ein wenig Willenskraft und Durchhaltevermögen gefragt. Aber keine Sorge: Raffael schwitzt und "leidet" mit dir!

[Auspowern mit Raffael →](#)



Yin Yoga Flow mit Diarra

Eine ganz besondere Yogastunde: Dieser achtsame Flow von und mit Diarra ist sanft, ruhig, entschleunigend und wohltuend. Das Besondere: Ihr fließt ganz ohne Pausen oder Unterbrechungen gemeinsam durch diese wunderbare Dreiviertelstunde. Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Form des Yoga, die sich auf das Halten von Asanas über längere Zeiträume konzentriert.

[Mit Diarra fließen →](#)

Workouts mit Urlaubsfeeling



Sommer, Sonne, Strand und Sport: Einige unserer spektakulären Locations entführen dich zum Training an die schönsten Orte der Welt – einfach virtuell in deinem Wohnzimmer!

[Artikel lesen →](#)

Tipps der Redaktion

Ausprobieren im August



Im Büro – Schultern, Arme, Brust

Alle im Urlaub, nur du hältst im Office die Stellung? Mit Lenas kleinem Workout aus Fuerteventura kannst du dir (auch optisch) ein bisschen Urlaubsfeeling & Entspannung an den Schreibtisch holen! Gemeinsam mit ihrem Papa zeigt Lena dir, wie du Verspannungen lösen und Schultern, Arme und Brust lockern und trainieren kannst. Gönn' dir diese Viertelstunde Mini-Urlaub mit unserem Evergreen-Kurstipp.

[Office-Urlaub mit Lena →](#)



Hatha Yoga mit Ralf Bauer 2 – Morgen-Vinyasa

Man spürt förmlich die frische Brise bei diesem Workout vor spektakulärer Hochgebirgs-Kulisse: Schauspieler Ralf Bauer zeigt dir eine kleine – von Yogalehrerin Claudia Suermann entwickelte – Morgen-Sequenz aus dem Hatha Yoga. Nach einem "Ankommen in Körper und Atem" im Sitzen gibt's einen wundervollen kleinen Flow für Einsteiger. Ein toller Frischekick für deinen Tagsstart!

[Morgen-Vinyasa mit Ralf →](#)

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

Neues Programm: *Schlank in 6 – pro*

Wir erweitern unsere beliebte Programmreihe *Schlank in 6 (Wochen)*: Ab September hast du dann die Wahl zwischen ***Schlank in 6 – easy***, ***Schlank in 6 – medium*** und der neuen Compilation ***Schlank in 6 – pro*** für Fortgeschrittene. Viel Spaß!

Muscle & Tone mit Michi

Get in shape! Mit ihrem anspruchsvollen Kurzhantel-Workout – frisch aus Fuerteventura – modelliert Michi deinen Körper: Trainiert wird hier mit (aber auch ein paar Übungen ohne) Kurzhanteln. Es gibt Muskelaufbau- und Kraftausdauer-Training, Bodyweight-Übungen und Cardio-Elemente. Freu dich auf Bodystyling vom Feinsten!

Creative Vinyasa mit Diarra

„Yoga off the Beaten Track“ nennt Diarra ihren Vinyasa-Flow für Fortgeschrittene, der sicherlich auch für erfahrene Yogis neu und abwechslungsreich ist: kreativ, ein wenig unkonventionell – und mit einem gewissen Überraschungs-Effekt. Sei gespannt!



Wusstest du eigentlich, dass ...

... du in **Mein Studio** unter **Account – Player-Einstellungen** tolle Optionen hast, um die Video-Wiedergabe ganz individuell an deine Bedürfnisse anzupassen? Schau' doch mal rein!



[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](#)