

Zurück auf die Matte – leicht gemacht:

Voller Trainingsspaß voraus!

Sommer vorbei? Macht nix! Mit unseren Kursen kannst du trotzdem weiterschwitzen – denn freiwillig macht's einfach mehr Spaß.



Hallo {{ contact.VORNAME }},

genug geschwitzt, dachtest du dir, als es endlich draußen etwas kühler wurde und man schon ein bisschen Herbst in der Luft riechen konnte?

Aber nein, dachten *wir* uns, und holen dich mit einer schweißtreibenden Kursreihe zurück auf die Matte, die's wirklich in sich hat und so viel Spaß macht, dass trübe Herbstgedanken gar nicht erst aufkommen können: Unter der Sonne Fuerteventuras macht Michi mit dir und ihren **Muscle & Tone Kurzhantel-Kursen** Bodystyling vom Feinsten.

Du willst noch mehr? Aber gerne! Auf vielfachen Wunsch haben wir eine unserer beliebtesten Programmreihen erweitert:

Mit **Schlank in 6 Wochen – Pro** kannst du dich auf ein liebevoll kompiliertes Programm mit jeder Menge Abwechslung und intensiven Trainingseinheiten für Fortgeschrittene freuen.

Vielleicht möchtest du dir die Rückkehr auf die Matte lieber auf yogische Art versüßen? Dann lass dich von **Diarra Diops Creative Vinyasa** überraschen –

dieser Flow für geübte Yogis ist wirklich etwas ganz Besonderes!

Wir zumindest können uns kaum entscheiden und warten füßescharrend und voller Vorfreude auf der Matte auf dich. Bis gleich!

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

Unsere Themen:

Neue Kurse: [Muscle & Tone mit Michi](#)

Neuer Kurs: [Creative Vinyasa mit Diarra](#)

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

Magazin: [Zu Hause trainieren bei wenig Platz](#)

Neue Kurse

Beste Laune auf der Matte im September!



Muscle & Tone mit Michi

Get in shape! Mit diesem anspruchsvollen Kurzhantel-Workout modellierst du gemeinsam mit Michi deinen Körper: Es gibt Muskelaufbau- und Kraftausdauer-Training, Bodyweight-Übungen und wirklich schweißtreibende Cardio-Elemente. Trainiert wird immer in zwei Durchgängen, wobei sich die Intensität jeweils im zweiten deutlich steigert. Freu dich auf Bodystyling vom Feinsten!

[Mit Michi schwitzen →](#)



Creative Vinyasa mit Diarra

„Yoga off the Beaten Track“ nennt Diarra ihren Vinyasa-Flow für Fortgeschrittene, der sicherlich auch für erfahrene Yogis neu, abwechslungsreich und ein wenig unkonventionell ist. Diarra geht mit dir über den traditionellen Sonnengruß hinaus und baut eine kreative Sequenz auf, die mit einem 'roten Faden' zwei Flows so verbindet, dass am Ende alles wunderbar zusammenfließt. Namaste!

[Mit Diarra fließen →](#)

Neues Programm

Schlank in 6 Wochen – Pro



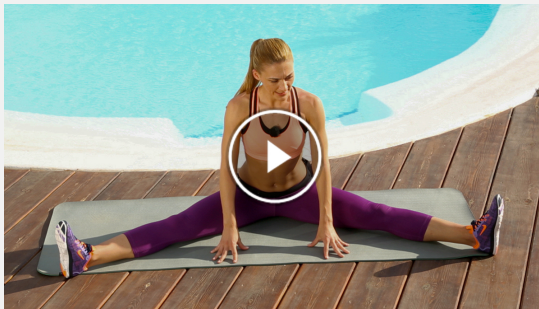
Du möchtest dich so richtig auspowern? Dann ist dieses Programm für dich! Es baut auf den beiden leichteren Versionen 'Easy' und 'Medium' dieser Reihe auf. Sechs Wochen lang gibt's hier je vier Workouts, die es nicht nur richtig in sich haben, sondern auch viel Abwechslung bieten: Der intensive Workout-Mix aus Cardio-,

Fatburner- und Muskelaufbau-Kursen sorgt für jede Menge Trainingsspaß – und jede Menge verbrannter Kalorien!

[Hier geht es zum Programm →](#)

Tipps der Redaktion

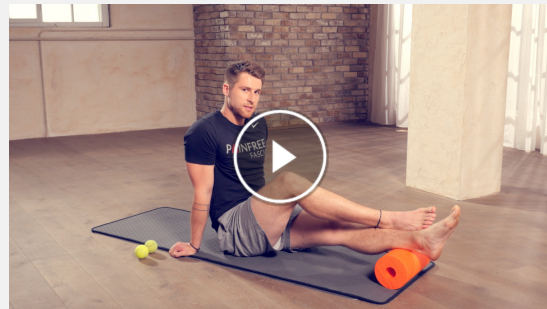
Kurse für den sanften Sommer-Ausklang



Stretching extended

Mit diesem Stretching tust du dir etwas Gutes: Es dehnt die beanspruchte und oftmals verhärtete Muskulatur, lockert deinen Bewegungsapparat und löst eventuelle Blockaden. Julia Schuppel bearbeitet dafür den Body einmal rundum und nimmt sich viel Zeit für alle wichtigen Körperpartien..

[Stretchen mit Julia →](#)



Painfree Fascia – Aufrichtung

In diesem Kurs dreht sich alles um die Aufrichtung deines Körpers. Durch häufiges Sitzen im Alltag und die Nutzung von Smartphone und Co. neigen die Strukturen deiner Körpervorderseite nämlich dazu, sich zu verschließen. Personaltrainer und Faszienexperte Erik Strupat zeigt dir, wie du diese wieder öffnen kannst.

[Aufrichten mit Erik →](#)

Im Magazin

Zu Hause trainieren bei wenig Platz



Kein Platz fürs Training in den eigenen vier Wänden?

Von wegen! Mit unseren einfach umsetzbaren Tipps klappt dein Workout auch auf engem Raum.

[Artikel lesen →](#)

Ausblick

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

Elisas After Work Sessions 2

Ihr habt sie euch so sehr gewünscht – da liefern Elisa und wir natürlich gerne: Ihre kleinen, feinen HIIT-Workouts gehen in die zweite Runde. Sie passen in jedes Zeitbudget, sind kurz & knackig und haben wieder jeweils unterschiedliche Schwerpunkte.

Wandpilates mit Christiane Reiter

Ein super-spannendes Thema, fanden wir. Und freuen uns daher umso mehr, dass wir mit Christiane Reiter eine wunderschöne Wandpilates-Kursreihe produzieren durften, die höchsten didaktischen Standards gerecht wird und allen Interessierten das Wandpilates-Training von Anfang an umfassend, sicher und effizient nahebringt – und durch Christianes wundervollen Unterrichtsstil eine echte Wohltat ist!



Wusstest du eigentlich, dass ...

... du, um dein persönliches Trainingslevel zu finden (oder hin und wieder zu überprüfen), unseren **Fitness test** machen kannst? Er dauert ca. 20 – 25 Minuten und du findest ihn [hier](#).



[Geschenk-
Gutscheine](#)



[Freunden
empfehlen](#)



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](#)