

Aktiver Oktober

Echte Wandarbeit: Pilates mal anders!

Wundervolle Workouts voraus: ein hundertjähriges Trendthema und neue Power-Sessions zum Feierabend



Hallo {{ contact.VORNAME }},

was haben wir uns darauf gefreut, endlich unser super-spannendes Herzensthema an den Start zu bringen: Wandpilates!

Freu' dich mit uns auf die neue Kursreihe von und mit **Christiane Reiter** und einen "Trend", der eigentlich über 100 Jahre alt ist: Schon Joseph Pilates trainierte mit seinen Schülern diese intensiven und ganz besonderen Varianten der klassischen Pilates-Übungen.

Noch mehr Grund zur Freude haben diesen Monat auch alle **Elisa**-Fans: Endlich gibt's "Feierabend-Nachschub" in Form von sechs brandneuen **After Work Sessions!** Die gehören nämlich – nicht ohne Grund – zu unseren beliebtesten Kursen fürs kleine Zeitbudget: abwechslungsreiche Mini-Tabatas, die unschuldig daherkommen und es dennoch wieder so richtig in sich haben.

Ob an der Wand oder after Work: keine Chance der trüben Herbstlaune! Wir freuen uns auf viele spannende Trainingssessions mit dir – bis gleich!

Unsere Themen:

Neue Kurse: [After Work Sessions II mit Elisa](#)

Neue Kurse: [Wandpilates 1 mit Christiane Reiter](#)

Magazin: [Pilates – das Wohlfühltraining für Körper und Geist](#)

Neue Kurse

Aktiv im Oktober – Matwork meets Wallwork!



After Work Sessions II

Elisas beliebte After Work Sessions gehen in die zweite Runde: Wieder hat sie kleine, aber feine Kurzworkouts für dich im Feierabend-Gepäck – alle unter 10 Minuten. Also: „Nicht direkt auf die Couch“ nach einem langen Arbeitstag, schlägt Elisa vor, sondern lieber den Tag mit einer ihrer Ganzkörper-Einheiten im Tabata-Style ausklingen lassen!

[Mit Elisa schwitzen →](#)



Wandpilates mit Christiane

Gemütlich an die Wand lehnen? Von wegen! Wandpilates ist super-effektiv, sehr intensiv und erfordert präzise Ausführung und Anleitung. Pilates-Expertin Christiane Reiter zeigt dir in ihrer Kursreihe auf Level 1, was das Besondere an dieser tollen Trainingsform ist, worauf du achten solltest und wie du dein Wandpilates-Training von Anfang an so richtig genießen kannst!

[Mit Christiane trainieren →](#)

Kurstipps der Redaktion

Powertraining Pilates: die besten Evergreens



Dynamic Pilates – Bodyfeeling easy

Bei diesem Einsteiger-Workout vor der wunderbaren Bergkulisse Österreichs trainiert Michi Süßbauer mit dir einen Mix aus klassischen Pilates-Übungen, Kräftigungsmoves und Stretching-Einheiten. Er bewegt nicht nur deinen ganzen Körper schön durch, sondern entspannt gleichzeitig deinem Geist.

[Bodyfeeling mit Michi →](#)



Faszien Pilates – vital & geschmeidig

In diesem dynamischen Workout zeigt dir Anette Alvaredo schwungvolle Übungen für mehr Vitalität und Geschmeidigkeit. Erlebe, wie dein Bindegewebe dehnbarer und belastbarer wird und dein Körper an Beweglichkeit und Stabilität gewinnt.

[Geschmeidig mit Anette →](#)

Im Magazin

Pilates – das Wohlfühltraining für Körper und Geist



Sanft, aber unglaublich effektiv!

Körper straffen, Muskeln stärken, Wohlbefinden steigern? Na klar! Tausendsassa-Training Pilates macht's möglich.

[Artikel lesen →](#)

Ausblick

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

Mindful HIIT mit Elisa & Tobi

High Intensity Intervall Training – kurz HIIT – für Körper UND Geist. Klingt spannend,

oder? "Eine Synthese aus HIIT im Ganzkörper-Stil und dem Aspekt der Mindfulness" nennt Elisa ihr besonderes Workout, das durch die Kombination von hoch intensivem Training und Entspannung für maximale Stressreduktion und den perfekten Alltagsausgleich sorgt.

Wandpilates 2 mit Christiane Reiter

Der Grundstein ist gelegt – und im November geht's weiter mit Christianes wunderschönem Wandpilates-Training, diesmal mit neuen Kursen auf Level 2: ein bisschen anspruchsvoller, etwas intensiver und ganz schön anstrengend!



Wusstest du eigentlich, dass ...

wir alle unsere Workouts mit dem eigenen Filmteam produzieren – und das schon seit fast zwanzig Jahren?
Vom Konzept bis zum fertigen Kurs für dich zu Hause entsteht alles in liebevoller "Handarbeit" im eingespielten Team. Wenn du uns dabei mal über die Schulter schauen möchtest: Zwischen unseren Kursen verstecken sich ein paar [Making-of-Videos](#) von unseren Dreharbeiten.



[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](#)