

Intensiv im November

Mindful HIIT – Vollgas mit Pitstop!

Pole Position für die Glückshormone: Trainier' dich happy mit unseren goldenen Herbstworkouts!



Hallo {{ contact.VORNAME }},

geht's dir wie uns, und du könntest zu dieser Jahreszeit einen Energie-Boost und ein bisschen Gute-Laune-Turbo dringend gebrauchen?

Ja? Prima, dann hätten wir etwas ganz Besonderes für dich: **Mindful HIIT**.

Anspruchsvolles **High-Intensity-Intervall-Training** kombiniert das Power-Duo **Elisa & Tobi** mit einer achtsamen Entspannungseinheit, die Körper & Geist zur Ruhe und die Glückshormone auf Trab bringt. Unser Tipp: Unbedingt ausprobieren und dich einfach darauf einlassen!

Glücklich machen wollen wir diesen Monat außerdem die zahlreichen Fans von **Christiane Reiter** und ihren **Wandpilates-Kursen**: Es gibt Nachschub! Auch wenn's bei ihr wieder gewohnt graziös und ganz leicht aussieht: Ihre neuen Kurse auf Level 2 sind noch ein bisschen kraftvoller, etwas fordernder und wirklich intensiv!

Dein fitnessRAUM.de-Team

Unsere Themen:

Neue Kurse: [Mindful HIIT mit Elisa & Tobi](#)

Neue Kurse: [Wandpilates 2 mit Christiane Reiter](#)

Magazin: [Tanz-Workouts fürs Herbstglück](#)

Neue Kurse

Intensiv – im Stand, auf der Matte & an der Wand!



Mindful HIIT

Das Schöne nach dem Sport? Dass der Kopf danach immer so "klar und aufgeräumt ist", findet Tobi. Und genau darauf basiert Elisas Konzept des *Mindful HIIT*: zuerst mit knackigem Ganzkörper-Intervalltraining (20/40, Level 2-3) so richtig auspowern. Danach mit progressiver Muskelentspannung die Verbindung von körperlicher und geistiger Entspannung herstellen – und genießen!

[HIIT mit Elisa & Tobi →](#)



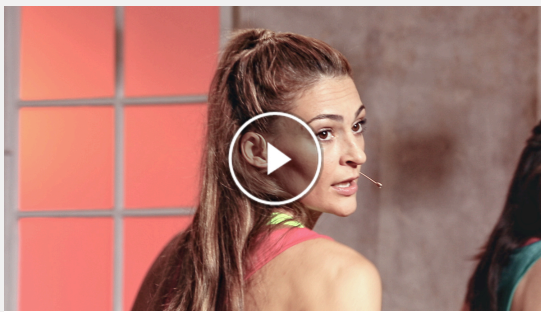
Wandpilates 2

Weiter geht's mit Wandpilates: Bei Christianes Level-2-Kursen kannst du dich auf kraftvolle, intensive Übungen und Haltungen freuen, die dich wirklich fordern werden! Die Kurse bauen auf dem Grundwissen der Wandpilates-Kurse Level 1 auf: Einige Übungen werden wiederholt und vertieft, es gibt aber auch zahlreiche neue, mit denen du dieses wundervolle Training genussvoll intensivieren kannst.

[An die Wand mit Christiane →](#)

Kurstipps der Redaktion

Lieber leichter? Zwei Evergreens auf Level 1



Belly-Dance mit Julia

Ein Dance-Workout der etwas anderen Art: Zu orientalischer Musik lässt du die Hüften kreisen und bewegst dich geschmeidig im Takt. Mit den sanft fließenden Moves verbesserst du dein Körpergefühl und deine Koordination. Außerdem kurbelst du den Stoffwechsel an, baust Stress ab und gute Laune auf. Erklärungen sind bei diesem Dance-Workout übrigens Nebensache – der Spaß am Tanzen steht definitiv im Vordergrund!

[Hüften schwingen mit Julia →](#)



Spirit Yoga – Pranayama

Unter "Pranayama" vereinen sich grundlegende Atemtechniken im Yoga, die Spannungen lösen, den Geist zentrieren und die Psyche positiv beeinflussen können. Patricia Thielemann erklärt die wichtigsten Begriffe & Techniken und übt mit dir unter anderem den "Meeresrauschen-Atem" ("Ujjayi"), der Körper und Seele harmonisiert und frische Energie spendet.

[Durchatmen mit Patricia →](#)

Im Magazin

Tanz-Workouts fürs Herbstglück



Happy Hips!

Das ideale Rezept für einen Extra-Schub Glückshormone: Tanzen! Mit welchen Styles und Workouts du tanzend so richtig happy wirst.

[Artikel lesen →](#)

Ausblick

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

DAYO mit Michi

Loslassen, innere & äußere Spannung abbauen und den Körper sanft zur Musik bewegen: DAYO verbindet Elemente aus Yoga und Tanz auf harmonische und kreative Art zu einem sanften Wohlfühl-Training für den ganzen Körper. Das Tolle: Jede(r) kann sofort einsteigen und mitmachen – man braucht wirklich keinerlei Vorkenntnisse und weder Tanz- noch Yoga-Erfahrung!

Barre-Pilates an der Wand – mit Christiane Reiter

Wo sonst eigentlich die Ballettstange (frz. Barre oder Barré) Halt bietet, nutzt Christiane für dieses Workout eine Wand, um Elemente aus Pilates, Ballett und Fitness zu einem Power-Workout mit tanzspezifischer Bein- und Armarbeit zu verbinden. Das Sahnehäubchen auf Christianes wundervoller Wandpilates-Kursreihe!



Wusstest du eigentlich, dass ...

... du Kurse in deinem Trainingskalender ganz einfach auf einen anderen Tag verschieben (oder ganz löschen) kannst?

Klicke dazu auf das kleine **Kalendersymbol im Kursbild**. Dann öffnet sich ein Fenster, in dem du ein **neues Trainingsdatum** festlegen oder den Kurs aus deinem Trainingsplan löschen kannst. Am Schluss noch auf **Speichern** klicken – fertig!



[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.

