



Pressemitteilung

Penzberg, 12.12.2025

Penzberg - Der Entdeckertag in der Stadthalle Penzberg stand in diesem Jahr ganz im Zeichen von Gesundheit, Austausch und Mitmachen. Ein besonderes Highlight setzte das Bewegungsangebot von draussenfit.com mit Fitnesscoach Tanja Heufelder, das die Messe für kurze Zeit in einen gemeinsamen „Sportsaal“ verwandelte.

Fitnesscoach Tanja Heufelder präsentierte am 07.12.2025 beim Entdeckertag in Penzberg ihr Outdoor- und Online-Trainingsprogramm von draussenfit.com und es konnten schöne Gespräche mit Besuchern und anderen Messteilnehmern geführt werden. Als Tanja Heufelder einen kurzen Ausschnitt aus ihrem Trainingskonzept auf der Bühne vorstellte, blieb es nicht beim Zuschauen.

Viele Besucherinnen machten spontan mit. Innerhalb weniger Minuten wurde aus der Messehalle eine Bewegungsfläche. Dass Bewegung verbindet, zeigte sich auch darin, dass sich sogar zahlreiche Aussteller von der Dynamik anstecken ließen und gemeinsam eine sportliche Viertelstunde einlegten. Tanja ist Coach mit Leib und Seele – und diese Haltung übertrug sich spürbar auf den gesamten Raum.

Tanja Heufelder arbeitet seit über 15 Jahren als Fitnesscoach. Vor der Geburt ihrer Töchter war sie selbst aktive Sportlerin und als Trainerin regelmäßig mit anderen in Bewegung. Nach der Geburt ihrer Kinder erlebte sie jedoch, wie sich Prioritäten verändern: knappe Zeitfenster, ein neues Körpergefühl und Fragen, die viele junge Mütter beschäftigen – vor allem die Frage, wie man sich selbst etwas Gutes tun kann, um gesund und stark für die Familie zu bleiben.



„Viele Frauen möchten etwas für sich tun, wissen aber nicht, wo sie anfangen sollen oder wie Bewegung gut in den Alltag passt“, erklärt Heufelder. „Die Bedürfnisse von Frauen und Müttern im Training sind sehr individuell – und verdienen ein darauf abgestimmtes Angebot.“

Deshalb bietet Tanja Heufelder zum einen buggyFit, Gruppenkurse für junge Mütter mit Kinderwagen an und zum anderen entstand mit draussenfit.com – ein pragmatisches, direktes Fitnessangebot „von Frau zu Frau“: Flexibel, draußen und online in Gruppen oder einzeln. Mit einem gezielten Fokus auf Körpergefühl, Kraft und gesundheitliche Vorsorge für Frauen in allen Lebenslagen, etwas was viele zu schätzen wissen.



Thema der Gespräche am Entdeckertag war auch die Winterzeit. Tanja Heufelder sieht diese Phase als wertvolle Gelegenheit. Der Körper darf zur Ruhe kommen. Gleichzeitig können jetzt die Grundlagen für ein aktives, gesundes und energiegeladenes Frühjahr gelegt werden.

„Viele Frauen nehmen kleinere Beschwerden lange hin oder gewöhnen sich daran“, sagt die Coachingexpertin. „Dabei lässt sich mit gezielter Bewegung, passender Ernährung und realistischen Zielen oft frühzeitig etwas verändern.“ Regelmäßige, individuell abgestimmte Bewegung kann helfen, den Körper zu stärken, Stabilität aufzubauen und typische Belastungen des Alltags aktiv anzugehen.

Vom Entdeckertag in Penzberg ging ein starkes Signal für gesundheitsbewusste Frauen und Familien aus. Eindrücklich zeigte sich, wie niedrigschwellige Bewegungsangebote Menschen zusammenbringen können. Wenn eine Messehalle kurzfristig zum Sportsaal wird und Besucherinnen wie Aussteller gemeinsam aktiv werden, wird deutlich: Bewegung ist ein zentraler Baustein für Gesundheit, Lebensfreude und Gemeinschaft.

Im Anschluss an den Entdeckertag besteht aktuell die Möglichkeit, ein kostenloses Probetraining innerhalb der nächsten zwei Wochen zu vereinbaren. Bei einer anschließenden Teilnahme an einem Angebot kann ein zeitlich begrenztes Winter- bzw. Messeangebot genutzt werden. Beliebt ist es aktuell auch

Weitere Informationen und Kontakt unter www.draussenfit.com oder auf Instagram @aktivemama_draussenfit - Für das Messeangebot oder eine kostenlose Probestunde einfach das Kontaktformular ausfüllen.