

News im AUGUST 2011

Liebe Clubmitglieder,
mit den Outfit News möchten wir Euch über Aktuelles im Studio informieren. Die News werden immer zum Monatsanfang ausliegen und über neue Programme, Aktionen, Mitarbeiter sowie Wissenswertes aus dem Club berichten. Viel Spaß beim Lesen!

Für alle, die ihren Urlaub im Norden planen
und auf schönes Sommerwetter hoffen:

Sonne im Wert
von 55,00 € tanken - nur 40,00 € bezahlen!
zzgl. 5,00 € Kartenpfand



WADENKRAMPF?

Damit es erst gar nicht dazu kommt – vor dem Training eine Magnesium-Ampulle!

Sparangebot im August:
5 Magnesium-Ampullen zum Preis von 4
für nur 5,60 €!

Gut zu wissen,
dass Magnesium fettabbauende Enzyme produziert, das Nervensystem beruhigt, beim Einschlafen hilft, den Wasserhaushalt und die körpereigene Wärme reguliert. Meist leiden unter Magnesiummangel Frauen, weshalb sie auch im Winter schneller frieren.

Bitte kein isoliertes Bauchtraining!

Es ist ein Irrglaube, mit Bauchmuskelübungen Fett am Bauch verbrennen zu können! Ein gezielter Fettabbau ist deshalb nicht möglich, weil Muskel- und Fettzellen miteinander nichts zu tun haben. So wird mit den Bauchmuskelübungen die Bauchmuskulatur trainiert, die darüber liegenden Fettzellen bleiben aber unangetastet.

Bauchfett verbrennt man nur, wenn man durch mehr Gesamtkörpermuskeln den Gesamtenergiegrundumsatz erhöht. Das heißt: Lieber ein ganzheitliches Training für alle Muskelgruppen als ein isoliertes Bauchtraining.

o o o o o

Nur noch im August:
coole Sommerpreise für
Deine Freunde & Bekannten!

Bis zum 31.08.11 für nur 39,00 €
trainieren & Kurse besuchen
incl. Outfit Lady und Outfit Med.

Oder überzeuge Deinen Freund, Mitglied im Outfit zu werden und wir schenken Euch zwei das Training optimierende Pulsuhren im Wert von je 99,95 €!
(Aktionsschluss: 31.08.11, s. die Spielregeln)

News im AUGUST 2011

Eiweiß-Geschmack
des Monats:

°°KIRSCH-YOGHURT°°
als Shake to go (0,5l)
für nur 2,00 €!

oder 500gr Beutel
für nur 19,00 € statt 22,00 €



Praktisch dazu:
Multipower-Shaker
mit integriertem Sieb und
auslaufsicherem Verschluss.

Für ein einfaches, schnelles Zu-
bereiten von Pulvergetränken. Ist
der Drink fertig geschüttelt, kann
er dank der praktischen Trink-
öffnung direkt aus dem Shaker
genossen werden.



5,90 € p. Stück

Warum
man auch im Sommer
trainieren sollte

Oft hören wir: „Ich will nur im Winter
trainieren, im Sommer mache ich
Sport draußen, bewege mich viel im
Garten“ etc. Würde man mit dem
Sport das gleiche Erreichen wie mit
dem Fitnesstraining, würden wir
diese Aussage als eine ganz ver-
nünftige Schlussfolgerung einstu-
fen. Nur dies ist nicht der Fall! Denn
Fitnesstraining ist eine gezielte und
umfassende Maßnahme zur Ge-
sunderhaltung des gesamten Kör-
pers. Ein guter Vergleich ist das
Zähneputzen: Würdet ihr auch nur
im Winter Zähne pflegen und im
Sommer nicht?

TRAINING EIN LEBEN LANG

lautet unsere Devise! Studien be-
legen, dass man die einmal auf-
gebaute Muskulatur mit nur einem
gezielten Training in der Woche
halten kann. Ohne Training befindet
sie sich jedoch schon in kurzer Zeit
wieder in der Ausgangssituation.
Warum sollte man sich also zuerst
ein halbes Jahr bemühen, um dann
die investierte Zeit und das Geld
dafür wieder in den Sand zu setzen?
Dranbleiben ist einfacher als Neu-
starten!

Die Praxis zeigt außerdem, dass
dem Wiedereinstieg der berühmte
berüchtigte innere Schweinehund im
Wege steht. Wieso also etwas un-
terbrechen, was eine dem jewei-
ligen Lebensrhythmus angepasste
Eigendynamik angenommen hat und
dem Körper gut tut?

Eine sportliche Regel besagt, dass
bei gleicher Technik der Stärkere
gewinnt. Der Gewinner wird immer
der sein, der sein Training saison-
unabhängig absolviert.

0 Geschenkideen?
Hier ist eine:
3 VIP-Trainingstermine!

Nenne uns den Namen und die
Adresse der zu überraschenden
Person und schon erhält diese in
Deinem Namen Post mit der Ein-
ladung, uns kostenlos und unver-
bindlich kennen zu lernen bzw. in die
Fitnesswelt reinzuschnuppern.



Weitere Infos bei Deinem Trainer!

o o o o o o

Outfit-Mitglied
kandidiert für Stadtrat

Unser Mitglied

Jens-Peter Mickmann kandidiert
am 11. September 2011 im Wahl-
bereich II „Stadtmitte“ für den Rat
der Stadt Cuxhaven.

Unter dem Motto „Neue Köpfe statt
alte Zöpfe“ möchte J.-P. Mickmann
sich für die Interessen der Jugend,
der jungen Familien und die sport-
lichen Aktivitäten Cuxhavens neben
der Entwicklung eines touristischen
Hafens und der Belebung der In-
nenstadt in Kombination mit einer
sinnvollen und vernetzten Einbin-
dung des Bahnhofs einsetzen.

„Cuxhaven muss seine ökonomi-
schen und touristischen Chancen
generationsübergreifend in allen
Stadtteilen nutzen und so seine
Standortvorteile gerade auch für die
Lebensperspektive junger Menschen
ausbauen“, fordert Mickmann.