

News im OKTOBER 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!

Endlich auch bei uns!!!



all you can drink:

**Flatrate für Fit-Getränke und Wasser!
ab 3,90 € mtl.**

Start ab 01.11.11 – Jetzt buchen!

Ausführliche Infos hierzu entnehmt bitte den
ausliegenden Informationsblättern.

**EIWEIß des MONATS:
„Erdbeere“ oder „Vanille“
als Shake to go nur 2,00 € statt 2,30 €**

oder im Nachfüllbeutel 500g: 18,00 € statt 22,00 €

Rezept für den straffen Körper

Eiweiß ist neben Wasser der wichtigste Baustoff des menschlichen Körpers. Denn es ist der Grundbaustein unserer Zellen.

Eiweiß ist zuständig für schöne, glatte Haut, festes Gewebe, Nägel und Haare. Und es ist notwendig für den Aufbau von Muskulatur.

Eiweiß macht schneller satt als andere Nahrungsstoffe, es hält den Blutzuckerspiegel über längere Zeit konstant und verhindert dadurch ein Heißhunger-Gefühl – ideal also für diejenigen, die das Gewicht reduzieren möchten und auf ein nachhaltiges Sättigungsgefühl schwören.

Da Eiweiß nicht gespeichert wird, ist eine regelmäßige Zufuhr wichtig für alle, deren Ziel ein straffer Körper ist. Da die Muskelzellen das Eiweiß direkt nach dem Training am besten aufnehmen kann, ist es ratsam, nach dem Training einen Eiweiß-Shake zu sich zu nehmen.



News im OKTOBER 2011

Cycling – 4 gute Gründe mitzumachen!

SPANNEND: Cycling macht aus Radeln ein spannendes, mit Musik unterlegtes Spiel mit abwechslungsreichen Bewegungsabläufen, Trittfrequenzen und unterschiedlichen Fahrtechniken!

EINFACH: Jeder kann mitmachen. Alles, was man können muss, ist Radfahren!

INDIVIDUELL: Alle trainieren zusammen, so herrscht in der Stunde eine tolle Gruppendynamik. Trotzdem ist das Training frei vom Wettkampfcharakter, jeder bleibt im individuell optimalen Belastungsbereich.

EFFEKTIV: Cycling beugt exzellent den Herz-Kreislaufkrankungen vor. Bereits die erste Stunde ist ein effektives Cardiotraining! Insbesondere die Koordination kann mit Cycling verbessert werden. Streckenfahrten mit geschlossenen Augen verbessern außerdem die Konzentrationsfähigkeit. Es können sogar die muskulären Schwächen ausgeglichen werden, indem man sich zum Beispiel nur auf ein Bein konzentriert.



MACHT MIT!
Kurszeiten entnehmt bitte dem Kursplan!

Zirkeltraining - Neue (alte) Trainingsmethode!

Zirkeltraining besteht aus 10 Geräte-Stationen, die wiederholt durchlaufen werden. Ob allein oder in der Gruppe absolviert man das Training Station für Station, Runde für Runde, Schlag auf Schlag.

Die Trainingspausen werden durch den grün-roten-Lichtwechsel gesteuert. Leuchten die Lampen grün, so handelt es sich um die Belastungsphase bzw. die Übungsausführung. Wechselt das Grün auf Rot, so ist dies ein Zeichen für den Stationswechsel und kurze Verschnaufpause. In den trainergeleiteten Zirkelstunden gibt zusätzlich der Trainer Hinweise zum zeitlich straff organisierten Training.



Typisch für das trainergeleitete Zirkeltraining ist außerdem, dass jede Trainingseinheit einen Trainingsschwerpunkt enthält - Koordination, Kräftigung, Straffung, Figurtraining etc. - und mit zusätzlichen (Kraftgeräte)freien Übungen „verfeinert“ wird (s. Kursplan!).

Wer nicht viel Zeit hat, für den bietet der Zirkel die ideale Alternative. Denn das 30Minütige Training umfasst alle Hauptmuskelgruppen. Jede Station beansprucht eine andere Muskelgruppe, somit trainiert man immer unterschiedliche Muskeln, während die restlichen sich in dieser Zeit regenerieren können.
