

NEWS NOVEMBER 2010

Liebe Clubmitglieder,

mit den Outfit News möchten wir Sie über Aktuelles im Studio informieren. Die News liegen zum Monatsanfang aktuell aus und berichten über bauliche Maßnahmen, neue Programme, Mitarbeiter, Aktionen oder Wissenswertes aus dem Club. Viel Spaß beim Lesen!

L-Carnitin – der Fett-Transporter

L-Carnitin wird in geringen Mengen in Ihrem Körper hergestellt. Dazu werden aber folgende Stoffe aus der Nahrung benötigt: zwei Aminosäuren (Eiweiß-Bausteine), Vitamine und Mineralien. Wenn nur einer dieser Stoffe durch schlechte Nahrungszufuhr vermindert vorliegt, kann es zur eingeschränkten L-Carnitin-Herstellung kommen!

Besonders durch unzureichende, un- ausgewogene Kost (z.B. nur zwei Mahlzeiten am Tag), durch schlechte

Vitaminzufuhr (wenig Obst und Gemüse) und durch den häufigen Eisenmangel bei Frauen kann es zu einer signifikanten Unterversorgung mit L-Carnitin kommen. Insbesondere Vegetarier bzw. Veganer können von einer Unterversorgung betroffen sein! Auch Kinder und Menschen ab dem 50. Lebensjahr weisen eine eingeschränkte Eigenherstellung auf. Da L-Carnitin viele wichtige Funktionen im Körper hat, ist eine regelmäßige Zufuhr für Sie von großem Vorteil. Hier nur wenige Aufgaben des L-Carnitins:

- Durchblutungsfördernde Wirkung.
- Wichtig für die Gedächtnisleistung.
- Sorgt für eine verbesserte Regeneration.
- Stärkt das Immunsystem (besonders bei Kindern und älteren Menschen).
- Zellschutz (vermindert Alterungsprozesse).
- Fördert die allgemeine Ausdauer.
- Unterstützt die Fettverbrennung.

L-Carnitin gibt es natürlich auch bei uns im Outfit an der Rezeption. Fragt gerne mal unser kompetentes Personal.



Diät-Tipp

Schlanker durch Bohnen – Hülsenfrüchte verbessern das Ergebnis einer Diät

Eine energiearme Diät mit reichlich Hülsenfrüchten lässt mehr Pfunde schwinden als eine Reduktionskost ohne dieses Gemüse, berichtet die „Apotheken Umschau“.

Teilnehmer einer Studie, die viermal wöchentlich Gerichte mit Linsen, Kichererbsen, Erbsen und Bohnen verzehrten, verloren innerhalb von acht Wochen knapp acht Prozent ihres Körpergewichtes (Vergleichsgruppe 5,3 Prozent). Außerdem verbesserten sich bei ihnen die Blutdruck, Cholesterin- und Entzündungswerte stärker als in der Vergleichsgruppe.



Foto: wvw / pixelio.de

Was ist ZUMBA-Fitness?

Zumba Fitness® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist.

Angeregt durch die Musik seiner Heimat, mit der er aufwuchs – Cumbia, Salsa, Samba und Merengue – kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit den heißen Tanzschritten, die seine internationalen Kunden liebten und schon war Zumba® (der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“) geboren.

Seit Beto Zumba Fitness® 1999 in die USA brachte, ist es zu einem Kult geworden, der Tanz und Fitness vereint. Der Zumba®-Kult hat sich schnell über das ganze Land verbreitet und alle Altersklassen mit seiner ansteckenden

Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten mitgerissen.

Das Workout basiert auf dem Prinzip „Fun and easy to do“. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.

Probiert doch einmal unseren Dance-Kurs hier im Outfit aus! Dort findet jeder durch tolle Musik, einfache Bewegungen und viel Spaß zu einem ähnlichem Flair welches schon Millionen von anderen Menschen durch Zumba-Fitness bekannt ist. Immer Montag um 18:30 Uhr mit unserem Trainer „Roberto“ 😊

Happy Hour

Liebe Saunagäste. Ab sofort gibt es immer samstags „Happy Hour“ bei uns in der Sauna. Dies bedeutet, dass alle Kaltgetränke den ganzen Tag über einen Euro günstiger angeboten werden. Zu den Kaltgetränken gehören wirklich auch alle kalten Getränke, wie z.B. Fit-Getränke, Molke, Eiweißshakes, Bier, Wein, Schnaps, usw.

Dieses Angebot gilt jedoch ausschließlich in der Sauna und nicht im Trainingsbereich. Für Fitness-Mitglieder gibt es Sauna-Tageskarten vergünstigt für 10,90 €. Wer also noch nie in unserem tollen Saunabereich war, sollte jetzt die Chance nutzen. Diese Aktion ist begrenzt auf den 31.12.2010.



Der Pezziball

Der Pezzi-Gymnastikball, kurz Pezzi-ball – ist der bekannteste Vertreter des Gymnastikballs. Die Bezeichnung entstammt der italienischen Firma Ledragomma, die seit 1950 Gymnastikbälle herstellt.

Als Sitz- oder Fitball bekannt, ist er durch seine instabilen Eigenschaften ein ideales Trainingsgerät für den gesamten Körper

und wird daher oft im Rehabilitationsbereich eingesetzt. Der Ball trainiert bzw. schult je nach Übung die Körperhaltung, die Gelenkstabilität /-führung, die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewichtssinn.

Eine zweite Nutzungsmöglichkeit bietet er im Büro – als zeitweiligen Ersatz

für den Bürostuhl am Schreibtisch – beziehungsweise zu Hause. Der Gymnastikball ist dabei sehr Rücken schonend, da sich die Sitzposition permanent leicht verändert. Dennoch sollte man zu Beginn nicht den ganzen Tag, sondern lediglich mit Unterbrechungen etwa 30 bis 90 Minuten auf ihm verbringen.