

Krebspatienten dürfen keine Sportmuffel sein!

Diverse Studien zeigen, dass regelmäßiger Sport nicht nur das Risiko verringert, an bestimmten Krebsarten zu erkranken, sondern auch die Überlebenschancen nach der Krebsdiagnose deutlich verbessern kann. Hier lautet die Devise: Viel hilft viel! Dennoch: Nicht einfach loslegen! Vor Trainingsbeginn sollte eine sportmedizinische Beratung durchgeführt und ein entsprechender Trainingsplan erstellt werden. Die Trainingsintensität sollte subjektiv zwar anstrengend sein, aber so, dass man gut weiter machen kann. Ein körperliches Training von mindestens 3 Mal eine Stunde in der Woche scheint effektiv die Prognose von Tumorkranken zu verbessern.

Ob Kraft- oder Ausdauertraining zu bevorzugen ist, dazu gibt es bislang keine eindeutigen Empfehlungen. Für die meisten Altersgruppen scheint Ausdauersport besser geeignet zu sein. Aber gerade bei älteren Menschen sollte man versuchen, auch Kraftübungen in den Trainingsplan zu integrieren, um dem Abbau von Knochen und Muskeln entgegen zu wirken.

Aus: Intermedical Sonderpublikationen, 5/2010.

Stillstand auf der Waage?

Wie kann es sein, dass das Gewicht stagniert trotz regelmäßigem Training? Bringt das alles gar nichts? Oh doch! Wenn man eifrig trainiert und sich nicht immer nach dem Training mit einer Tafel Schokolade belohnt, dürfte sich durchaus eine ganze Menge tun.

Das Gewicht ist dabei allerdings nicht unbedingt das aussagekräftigste Parameter, da z.B. ein durchtrainierter Kraftsportler genauso viel auf die Waage bringt, wie ein Übergewichtiger. Es kommt also viel mehr auf die Körperzusammensetzung an. Erst einmal – keine Panik beim stagnierenden Gewicht! Messe doch neben deinem Gewicht auch regelmäßig den Körperfettanteil, um festzustellen, ob nicht schon ordentlich Fett geschmolzen ist und durch bereits aufgebaute Muskulatur ersetzt wurde. Diese ist schwerer als das Fett, so freue dich über jedes aktive Gramm auf der Waage, denn mit Hilfe dieser körpereigenen Kraftwerke schwinden die Fettpölsterchen umso schneller!

Konzentriertes L-Carnitin unterstützt die Fettverbrennung:

5 Ampullen zum Preis von 4!
Fragt eure Trainer!

Die perfekte Mittagspause...

... ist nach der Formel 60 – 30 – 10 aufgebaut: Nutze also 60 Prozent der Zeit fürs Essen, 30 Prozent für Bewegung und 10 Prozent für Entspannung!

Esse leicht: Mageres Fleisch, Fisch, Salat und Obst. Essen entstresst – vor allem, wenn man langsam kaut und sich nicht ablenken lässt.

Bewegung in der Mittagspause schützt vor Rücken- und Nackenschmerzen und kurbelt den Kreislauf an. Wer eine Stunde Zeit hat, kann z.B. 15 Minuten an der frischen Luft spazieren gehen. Nur eine Viertelstunde Pause? Fenster öffnen, den Körper dehnen und strecken!

Der kurze Pausenschlummer verbessert Reaktionsvermögen und Leistung. Also, Augen zu und durchatmen!

DISCO VIP ABEND im Janssens Tanzpalast

Unsere Partnerdiskothek verlost auf dem Outfit-Sommerfest einen VIP-Abend in der nagelneuen VIP-Lounge der beliebten Diskothek in Lüdingworth. Für 10 Personen sind Getränke im Wert von mehreren hundert Euro inklusive! Und das am Abend der Wahl der Gewinner (nach Absprache). VIEL GLÜCK!

News im AUGUST 2010

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!

Jeden Morgen ein **OUTFIT** - BRÖTCHEN!

Stolz sind wir auf die Zusammenarbeit mit der Bäckerei Tiedemann, die uns in unserem Vorhaben unterstützt, Outfit-Fitness-Brötchen auf den Markt zu bringen! Ab sofort gehören die aromatischen Dreikorn-Weizenmisch-Brötchen mit roten Cranberrys und knuspriger Hartweizengrieß-Kruste zum täglichen Sortiment in jeder Bäcker Tiedemann – Filiale! Wir sagen: Guten Appetit!



Tiedemann
Bäcker seit 1952

Und ein herzliches Dankeschön an Bäcker -

OUTFIT - SOMMERFEST!

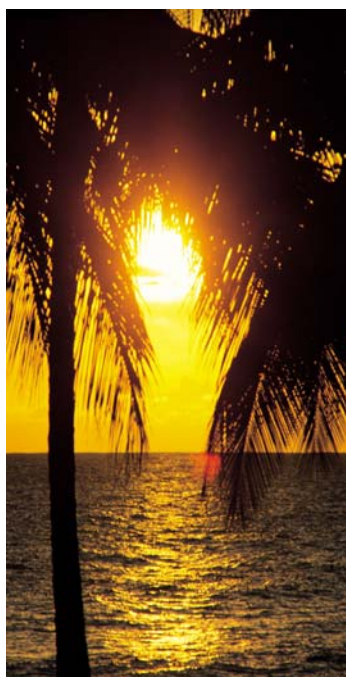
28.08., ab 20:00 Uhr –
Open End.

Das Fest findet bei jedem Wetter statt.

Kartenvorverkauf ab sofort an der Rezeption.

Zwecks der Sitzplätzereservierung wendet euch ab dem 23.08. an Gunnar.

Der Saunabereich bleibt aufgrund der Veranstaltung am 28.08. und 29.08. geschlossen.



OUTFIT - KINDERFEST!

am 28.08.
13:00 Uhr - 18:00 Uhr

Hüpfburg, Bobby Car,
Kinderschminken!
KINDERDISKO!

Keine Altersbegrenzung.

Freier Eintritt für alle Kinder unabhängig von einer Outfit-Mitgliedschaft.

Während sich die Kleinen amüsieren, servieren wir den Eltern ein leckeres Gedeck im Saunabistro.