

# News im JULI 2010

Liebe Clubmitglieder,  
mit den Outfit News möchten wir Sie 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!

## Dein Outfit-Sommer 2010 - Gewinnspiel -

Jetzt mitmachen und Preise im Wert von über 1800€ gewinnen!

Ein herzliches Dankeschön an unsere Sponsoren:



Kitesurfschule Cuxhaven und *Bäcker Jiedemann*

Gewinner werden während des  
**Outfit-SOMMERFESTS am 28.08. bekannt gegeben!**  
Beginn ab 20:00 Uhr. Eintritt: 6,00€ unabhängig von einer Outfit-Mitgliedschaft.  
Bring' deine Freunde und Bekannte mit! Wir werden vieeel Spaß haben!

Ebenfalls am 28.08. veranstalten wir ein großes  
**Outfit-KINDERFEST!**  
Beginn: 13:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

**Auf der Hüpfburg toben, Bobby Car fahren, Waffeln backen!  
KINDERDISKO!**

Keine Altersbegrenzung! Freier Eintritt für alle Kinder unabhängig von einer Outfit-Mitgliedschaft. Uns unterstützen:



>>> Vielen Dank!

## Last-Minute-Strandfigur mit Shake & Shape!

Solange Vorrat reicht:  
Eine Dose  
Eiweißpulver  
NUR 14,95€!  
(statt 18,95 €)

### Was bewirkt der Shake?

\*den Erhalt der Muskelsubstanz

\*eine höhere und schnellere Gewichtsabnahme

\*einen intensiveren Abbau der Fettdepots

\*eine lang anhaltende Sättigung und weniger Hungergefühl

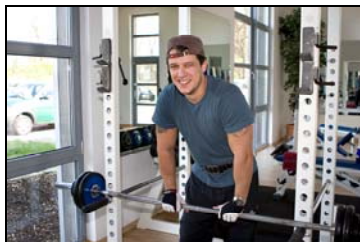
\*und er trägt ganz einfach zu Deiner Traumfigur bei!



## Viel hilft viel?

Euer Nachbar am Nebengerät wuchtet mit hochrotem Kopf die ganze Palette Hantelscheiben hoch? Wow! Das ist beeindruckend! Aber auch nachahmenswert?

Bei den harten Jungs geht es um das Maximalkrafttraining, das leider meist nur bedingt richtig ausgeführt wird. Ihr könnt ja auch mal probeweise 3 Hantelscheiben mehr auflegen! Schnell stellt ihr jedoch fest, dass diese nur mit einem ordentlichen Schwung bewegt werden können. Der Schwung nimmt den Muskeln die Arbeit ab, die Übung wird abgefälscht und trotzdem schafft ihr nur ein paar Wiederholungen. Nicht gerade effektiv solch ein Training, das auch noch die Gefahr einer Muskel-, Bänder- oder Sehnenverletzung in sich birgt.



Unser Tipp: In der Ruhe liegt die Kraft! Achtet auf eine saubere Ausführung, Bewegungsradien und moderate Bewegungsgeschwindigkeit. Erst wenn euch die Wiederholungen leicht fallen, solltet ihr das Gewicht erhöhen. Und nicht vergessen: In allen sportlichen Belangen sind wir gern für euch da!

## Der versteckte Killer

Gesundheitlich entscheidend ist nicht das Körpergewicht und erstaunlicherweise auch nicht die Menge des gesamten Körperfetts. Gesundheitlich wichtig ist es, wenig Bauchfett zu haben. Gemeint ist das unter der Bauchmuskulatur versteckte, sozusagen „im Bauch“ befindliche Fett.



Im Gegensatz zum Fett z.B. des Oberschenkels produziert Bauchfett Entzündungssubstanzen, die im Körper kreisen und die viele Folgeerkrankungen des Übergewichts auslösen.

Es zeichnet sich ab, dass das Bauchfett das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch stärker erhöht als Bluthochdruck oder Rauchen. Damit wird es zu einem Gesundheitsrisiko allerersten Ranges.

Aus: Fitness Management international, 3/2010

Wie gut, dass wir **Bauch Express-Kurse** haben, die uns zu einem flachen Bauch auf dem kürzesten Wege verhelfen! Unbedingt mitmachen!

## „Cuxland-Vital“

Der neu gegründete Verein soll dazu beitragen, den Landkreis Cuxhaven als Gesundheitsregion zu etablieren. Künftig wird er in Kooperation mit branchenspezifischen Institutionen, Einrichtungen und Betrieben neue Projekte zum Thema Gesundheitstourismus für die Region initiieren, begleiten und unterstützen. Das Outfit zählt zu den Gründungsmitgliedern des Vereins und wird durch Gunnar vertreten.

## Janssens Tanzpalast

Am 16. Juli 2010 gibt's auf der beliebten **Ü30 Party** in der Diskothek Janssens Tanzpalast wieder Party, Stimmung und Kennenlernvergnügen für das Publikum ab 30! Ab 21 Uhr erleben die Ü30er im Landkreis Cuxhaven die größte Oldie & Partynight in allen Areas! In der Hauptdisko im Erdgeschoss heizt der Top DJ Stefan Plambeck die Besucher mit den Partyhits von Heute und den Sahnestücken der 70er / 80er Jahre sowie den Schmuse- und Rockhits ein. Top Stimmung und viel Vergnügen sind auf jeden Fall garantiert!

Einlass ist wie immer ab 21 Uhr für alle Gäste ab 25 Jahren. Der Eintritt ist bis 22 Uhr frei.