

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!

Bei Herzkrankheiten Ausdauer- und Krafttraining kombinieren!



Moderater Sport ist auch für Personen mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems empfehlenswert. „Regelmäßige Bewegung ist gesund. Patienten mit Herzkrankheiten sollten aber vor Beginn des Trainings mit ihrem Arzt sprechen“, rät Erika Fink, Präsidentin der Bundesapothekerkammer.

Nach einer akuten Herzerkrankung sollte sich das Training nach dem individuellen Krankheitsverlauf richten. So sollte zum Beispiel bei einem Patienten mit Koronarer Herzkrankheit (KHK) die Trainingsherzfrequenz deutlich unter der Schwelle liegen, ab der krankheitsbedingte Beschwerden auftreten. Im Allgemeinen sollten Herzpatienten Ausdauer- und Muskelaufbautraining

kombinieren. Durch ein regelmäßiges aerobes (sauerstoffreiches) Ausdauertraining sinkt der Blutdruck, die Blutfett- und Blutzuckerwerte verbessern sich. Deshalb mindestens an drei Tagen pro Woche jeweils eine halbe Stunde oder länger schwimmen, joggen,

walken oder Rad fahren. Durch ein individuell angepasstes Kraftausdauertraining nimmt die Muskelmasse zu, außerdem verbessert sich das Ansprechen auf Insulin. Das Muskelaufbautraining sollte regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden. Dabei sollten möglichst viele unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht werden. Wichtig sind Pausen, sowohl zwischen den Trainingseinheiten als auch zwischen den Trainingstagen. Einige Sportarten, wie zum Beispiel Gewichtheben, sind für Herzkrankte nur bedingt geeignet.

Im outfit Bremerhaven bieten wir Rehabilitationssportgruppen für Herz und Lungensport an.

Schon probiert?

Die gesunde Alternative für den Sommer!

Gerade für den Sommer sind unsere Outfit- Salate sehr empfehlenswert. Sobald es draußen wärmer wird, vergeht schnell der Appetit auf deftige Küche. Da Sie unsere Salate wahlweise mit Putenbrust, Thunfisch oder Hirtenkäse genießen können, lässt sich für jeden Geschmack etwas finden. Zudem ernähren sie sich gesund und bleiben vital.

Das Bistro-Team freut sich auf Ihre Bestellung...



Stress und Training

Wer schlechte Trainingsfortschritte macht, sucht die Schuld dafür häufig beim Trainingsprogramm oder bei der Ernährung. Das ist auch richtig so, aber wer zu dem Schluss kommt, dass diese beiden Faktoren in Ordnung sind, sollte sich mal überlegen, wie es denn um sein momentanes Stressniveau bestellt ist.

In einer aktuellen Studie wurde untersucht, inwieweit wahrgenommener Stress sich auf die Trainingsergebnisse auswirkt. Der Untersuchungszeitraum betrug zwölf Wochen, die Teilnehmer

waren junge Männer. Das klare Ergebnis nach zwölf Wochen war, dass diejenigen Teilnehmer, die sich mehr unter Stress fühlten, auch um einiges schlechtere Trainingsfortschritte bei den getesteten Übungen Bankdrücken und Kniebeuge hatten....

Wem es daher um optimale Fortschritte geht, sollte dafür sorgen, dass die Entspannungskomponenten nicht zu kurz kommen. Oder wie es schon die Großmutter wusste: In der Ruhe liegt die Kraft.

Öffnungszeiten zu Pfingsten

**Pfingstsonntag
- geschlossen-**

**Pfingstmontag
- geschlossen-**

Light-Line– Was ist das?



Wir bieten unseren Mitglieder und denen, die es vielleicht noch werden möchten, eine kinderleichte Möglichkeit, sich richtig zu ernähren und dabei toll abzunehmen!

In 11 Wochen werden Sie in einer Gruppe mit viel Spaß und leckeren Kochrezepten Ihr Ziel, etwa 8 kg abzunehmen, erreicht haben. Zusätzlich bekommen Sie von uns ein auf Ihren Körper abgestimmtes Fitness-Programm. Das ermöglicht eine schnelle Gewichtsabnahme und dient gleichzeitig der Körperstraffung! Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich zum Wiegen, zur Körperfett Analyse und zum Erfahrungsaustausch. Bei jedem Treffen stellt unsere erfahrene Diätassistentin ein Thema zur Ernährung in den Vordergrund. Ihren Sport können Sie jederzeit zu unseren Öffnungszeiten machen.

Neubau & Erweiterung...

... der Damen- und Herrentoiletten

Im Zuge der umfangreichen Verbesserungsmaßnahmen werden die WC-Anlagen im Erdgeschoss für ca. 4 Wochen nicht zur Verfügung stehen. Bitte nutzen Sie die WC-Anlagen in den Umkleieräumen (Damenumkleiden im Sauna- und Trainingsbereich, Herrenumkleiden im Saunabereich und im 2. OG).

Wir danken für Ihr Verständnis!

