

NEWS OKTOBER 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!



Gesundheitssport

Im Gegensatz zum Leistungssport findet der Mensch im Gesundheitssport einen Ausgleich zum Berufsalltag oder eine sinnvolle Ergänzung seiner Freizeitaktivitäten. Gesundheitssport lässt Raum für Freude und Freunde.

Perfektionismus und Leistungsdruck sind hier fehl am Platz. Sieht der gestresste Mensch im Sport ein weiteres „Muss“, eine Vorgabe, die er zu erfüllen hat, so hemmt er seine gesundheitserhaltenden Kräfte.

Gesundheitssport ist nötig, da wir uns heute zwei Drittel weniger als vor 100 Jahren bewegen. Im Stuhl sitzend lassen wir unsere 500 Muskeln verkümmern.

Ziel des Gesundheitssports ist in erster Linie der Erhalt und die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit.

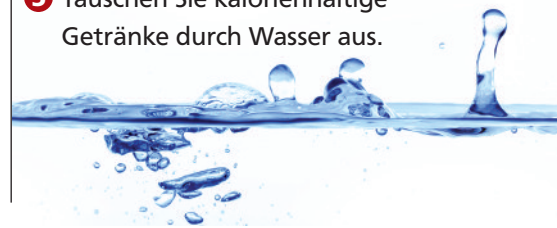
In Zusammenarbeit mit der AOK Bremen/Bremerhaven bieten wir zahlreiche Kurse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung & Entspannung sowie Suchtprävention an. Ausschließlich qualifizierte Fachleute leiten diese Kurse.

Wenn Sie mehr zu diesem Thema, den Kursen und Inhalten erfahren möchten, werfen Sie einmal einen Blick auf unseren Kursplan oder sprechen Sie einfach unsere qualifizierten Mitarbeiter hier im Outfit an.

Knackig statt klapprig

5 sichere Figurstrategien, die Ihnen in ein paar Wochen Resultate bringen.

- 1 Schreiben Sie 3-5 Tage auf was Sie essen. So erkennen Sie schnell eventuelle Figurfallen.
- 2 Essen Sie alle 3-4 Stunden auch wenn Sie sehr beschäftigt sein sollten. Vor allem frühstücken.
- 3 Reduzieren Sie alles, was verarbeitet ist. Verarbeitete Nahrungsmittel (Fastfood usw.) werden durch Vollkorn- und naturbelassene Produkte ersetzt.
- 4 Jede Mahlzeit sollte Protein beinhalten. Mageres Fleisch, Fisch, Nüsse, Bohnen, Eiweiß- oder Sojaprodukte. Ergänzt mit viel frischem Obst und Gemüse. Kohlenhydrate sollten nur sehr moderat zu den Mahlzeiten zugefügt werden.
- 5 Tauschen Sie kalorienhaltige Getränke durch Wasser aus.



Der Mensch ist ein Bewegungstier

Die meisten von uns verbringen den größten Teil des Tages im Sitzen. Wir benutzen die modernen Fortbewegungsmittel, den Fahrstuhl, die Rolltreppe, fallen vom Autositz in den Schreibtischstuhl oder auf das Sofa – und das Bewegungskonto gerät weiter in den roten Bereich.

Unser Körper ist jedoch für ein Leben mit Bewegung programmiert. Ohne Bewegung können sich unser Skelett, die Muskulatur und die inneren Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Langsam,

aber sicher, degeneriert unser Körper. Wir werden anfälliger für Krankheiten, erholen uns schlechter von Belastungen.

So sind viele Zivilisationskrankheiten auch auf Bewegungsmangel zurückzuführen. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht oder chronische Rückenbeschwerden. Die meisten Menschen wissen, dass sie sich zu wenig bewegen. Doch scheinen sich regelmäßige sportliche Aktivitäten nur schwer in den Alltag integrieren zu lassen.

Zirkeltraining im Outfit

Es ist zeitsparend und effektiv bei einem Zeitaufwand von 30 Minuten kombiniert mit Kraft- und Ausdauerübungen zugleich. Die Fettverbrennung wird forciert, der Stoffwechsel wird erhöht und daraus ergibt sich ein hoher Nachbrenneffekt. Zirkeltraining kräftigt also nicht nur die Muskulatur und stärkt das Herz-Kreislaufsystem, sondern bringt auch noch Spaß in der Gruppe. Die Zirkeltrainingszeiten entnehmen Sie den ausliegenden Kursplänen. Gerne beraten wir Sie auch persönlich.

Ohne Wasser läuft nichts

Der erwachsene Mensch besteht zu 50 bis 60 Prozent aus Wasser, der Körper eines Säuglings enthält sogar 70 Prozent Wasser. Wasser erfüllt für alle Lebensvorgänge im Körper wichtige Aufgaben:

- als Bestandteil von Zellen und Geweben formt es den Körper
- wichtig für den Flüssigkeitshaushalt
- löst die festen Bestandteile der Nahrung wie Zucker, Salz, einen Teil der Vitamine und Mineralstoffe und trägt die gelösten Nährstoffe zu den Zellen.
- dient als Kühlmittel des Körpers. Bei großer Hitze oder Sport verhindert starkes Schwitzen, dass die Körpertemperatur ansteigt. Der Schweiß verdunstet, dabei wird Wärme frei und die Haut kühlt ab.
- Wasser lässt Ballaststoffe quellen.

Wasser ist zudem ein wichtiges Transportmittel für Ausscheidungsprozesse. So werden beispielsweise durch unsere Nieren täglich 1700 Liter Blut gereinigt. Wie in einer Kläranlage werden wertlose oder schädliche Abfälle herausgefiltert und über den Harn abgegeben. Das saubere Blut fließt über den Blutkreislauf wieder zurück. Ebenso gibt die Haut beim Schwitzen, die Lunge beim Atmen und der Darm beim Verdauungsvorgang Wasser ab. Ein gesunder Erwachsener verliert circa zwei bis drei Liter Körperflüssigkeit pro Tag. Der Flüssigkeitshaushalt muss regelmäßig aufgefüllt werden, damit die lebensnotwendigen Stoffwechselfvorgänge uneingeschränkt ablaufen können. Über Nahrungsaufnahme und Getränke kann der Bedarf gedeckt werden. Ohne Flüssigkeit können wir nur circa drei Tage überleben.

Neuzugang im Outfit-Team

Taro Brennecke ist 19 Jahre alt und macht bei uns im Outfit seinen Bachelor für Gesundheitsmanagement. Seine sportlichen Erfahrungen konnte er unter anderem beim Inline-Hockey, Kampfsport und Krafttraining sammeln und möchte gerne diese Fähigkeiten so gut es geht, im Outfit mit einbringen.

