

Herbst-Newsletter

So findest du uns bei WhatsApp und Telegram

Es kam die Frage auf, wie man denn unsere Kanäle zu WhatsApp bzw. Telegram abonnieren kann. Dazu gibt es von uns hier eine kurze Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- öffne die Internet-Seite www.grazioes-sport.de
- scrolle nach unten, bis du die Überschrift **Social Media** findest
- klicke dann entweder auf das **WhatsApp-** oder **Telegram-Symbol**

Nun erhältst du automatisch alle Übungen und Ernährungstipps für eine noch bessere Gesundheit.

„Kleine Auszeit“ für mehr Energie und Entspannung

Mit unserer kleinen Auszeit an einem verträumten Ort direkt an der Havel, kannst du innehalten. Hier geht es ein paar Tage nur um dich! Mit einer Mischung aus belebender **Bewegung**, sanfter **Entspannung** und wohltuender **Ernährung** füllst du deine Batterien wieder auf und stärkst deinen Körper, deinen Geist und deine Seele nachhaltig. Schau dir gern den Aushang im Club dazu an.

Deine Empfehlung hilft

Nichts ist besser als Deine Empfehlung. Hilf uns als Mitglied dabei, deine Freundinnen, Bekannten, Verwandten und Kolleginnen für **GRAZIÖS** zu begeistern. Zeige ihr, dass Sport auch Spaß machen und man sich wohler fühlen kann. Auch Deine Bewertung auf Google und Facebook bedeutet uns sehr viel. Denn zu zweit macht das Training doppelt so viel Spaß!

Der Herbst wird bunt

Unser Programm im September und Oktober wollen wir genau so wie die Blätter im Herbst gestalten: Bunt und in allen Farben. Dich erwarten Übungen zum **Oktoberfest** als auch heißen **Latino-Rhythmen**. Wir werden **boxen** und du kannst auch deine **Kraft** und **Ausdauer** verbessern. Weiter **entspannen wir uns beim Stretching** mit neuen und schon bekannten Dehnübungen. Und wir zeigen dir die effektivsten Bauchmuskelübungen und wie du deine Taille am besten formen kannst. Dich erwarten auch **Power-Tage** und vieles mehr!

Woche 1: Montag, 30.8. bis Sonntag, 5.9.

Ausdauer-Zirkel

Woche 2: Montag, 6.9. bis Sonntag, 12.9.

Box-Zirkel

Woche 3: Montag, 13.9. bis Sonntag, 19.9.

Yin-Yang Balance-Zirkel

Woche 4: Montag, 20.9. bis Sonntag, 26.9.

Rückenfreundliches Bauchtraining (Flexibar)

Woche 5: Montag, 27.9. bis Sonntag, 3.10.

Oktoberfest-Zirkel

Woche 6: Montag, 4.10. bis Sonntag, 10.10.

Ausdauer-Zirkel

Woche 7: Montag, 11.10. bis Sonntag, 17.10.

Stretching-Tage

Woche 8: Montag, 18.10. bis Sonntag, 24.10.

Latino-Zirkel

Woche 9: Montag, 25.10. bis Sonntag, 31.10.

Rückenfreundliches Bauchtraining (Ball)



GRAZIÖS
SPORTCLUB

Herbst-Newsletter

Ernährungstipp

Die Effektivität des Trainings wird durch die richtige Ernährung unterstützt. Es ist ratsam drei Mahlzeiten am Tag mit einem Abstand von vier bis sechs Stunden zu sich zu nehmen. Bei ausgewogener Ernährung verbessert sich der Fettstoffwechsel und die Muskulatur kann besser aufgebaut werden. Besonders in den Wechseljahren ist es wichtig, genügend Eiweiß zu sich zu nehmen, um Muskulatur aufzubauen - etwa ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Eiweiß hält lange satt und hilft dabei, die Essenspausen einzuhalten.

Wenn du mit deinem Gewicht unzufrieden bist und endlich hier und jetzt etwas ändern möchtest, dann ist unser **10 Wochen-Abnehmkurs** genau das richtige für dich. Mehr Informationen, zum im Oktober startenden Kurs, findest du an unserer Info-Wand im Club.

Good-Morning-Kick

Zutaten für 1 Person:

- 80 g gemischte Beeren
- 1 Orange
- 1 Glas fettarme Milch oder Sojamilch
- 1 TL Honig
- 1 TL Leinöl (oder Rapsöl)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Haferflocken

Zubereitung:

Obst mit dem Pürierstab zerkleinern. Mit Milch, Honig, Öl, Zitronensaft und Haferflocken in einem hohen Gefäß cremig schlagen und in ein Glas füllen.



Ingwer-Garnelen-Curry

Zutaten für 1 Person:

- 1 Möhre
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Stiel Koriander
- 150 g Garnelen
- 1 TL Öl
- 1 EL Nüsse
- 1 Limette
- 1 TL Honig Pfeffer
- etwas Sojasauce
- 150 g gekochter Reis

Zubereitung:

Möhre und Lauchzwiebel klein schneiden. Knoblauch, Ingwer und Koriander hacken. Limette in Scheiben schneiden. Garnelen waschen und trocknen. Öl erhitzen, Garnelen anbraten und herausnehmen. Knoblauch und Lauchzwiebel im Bratfett andünsten. Gemüse, Nüsse, Limette dazugeben und etwas Wasser auffüllen und 5 Minuten köcheln lassen. Garnelen dazugeben und mit Sojasauce, Honig und Pfeffer würzen. Koriander am Schluss drüber streuen. Das ganze auf Reis servieren.



GRAZIÖS
SPORTCLUB