

Winter-Newsletter

Spare 5 € auf deinen Monatsbeitrag

Zusammen macht es einfach mehr Spaß und zusammen profitiert ihr durch unser gezieltes Krafttraining beide von einer besseren Gesundheit. **Und jetzt kommt es:** Du bringst eine Freundin zum Training mit, sie wird ein GRAZIÖSes Mitglied und Du sparst ein ganzes Jahr lang 5 € auf deinen Monatsbeitrag. Für Fragen und zur Abstimmung einer Probestunde, sprich uns einfach vor Ort an.

Achtung: Diese Aktion ist befristet bis Ende Mai.

Unser Programm im Winter

Montag, 3.1. bis Sonntag, 9.1.

Ausdauer-Zirkel

Wirke positiv auf dein Herz-Kreislauf-System und stärke dein Immunsystem. Dabei kannst Du die Intensität des Trainings über deinen Puls steuern. Unser Pulsoximeter, welches immer im Club für dich bereitsteht, hilft dir dabei.

Montag, 10.1. bis Sonntag, 16.1.

Bauch-Zirkel auf Matten

Für den Bauch kann man nie genug tun. Deshalb werden wir hier die Übungen speziell auf den Bauch konzentrieren.

Montag, 17.1. bis Sonntag, 23.1.

Balance-Zirkel

Kraft und Ausdauer sind nicht genug! Leistung braucht Koordination! Zusätzlich unterstützen die Übungen an diesen Tagen gezielt die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur!

Montag, 24.1. bis Sonntag, 30.1.

Dehn-Zirkel mit Yoga-Elementen

Wir zeigen dir ruhige, aber anstrengende und kraftbetonte Übungen.

Montag, 31.1. bis Sonntag, 6.2.

Ausdauer-Zirkel

Und wieder kannst du dein Puls hochtreiben und im Kohlenhydrate-Stoffwechselbereich arbeiten. Dein Trainer kann dir jederzeit deinen Puls messen und erklären in welchem Bereich er sein soll.

Montag, 7.2. bis Sonntag, 13.2.

Rücken-Zirkel

Unser effektives Rückentraining stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur; so kannst du Muskeldysbalancen und Verkürzungen vorbeugen.

Bitte Handtuch nicht vergessen!

Montag, 14.2. bis Sonntag, 20.2.

Flexi-Bar-Zirkel

Mit dem Flexi-Bar werden wir speziell die tiefliegenden Muskeln trainieren.

Montag, 21.2. bis Sonntag, 27.2.

Rock'n'Roll Party

Man nennt ihn den König des Rock ,n' Roll und „Elvis the Pelvis“: „Pelvis“ ist das englische Wort für „Becken“, das Körperteil zwischen Bauch und Beinen. Er war dafür bekannt, beim Singen die Hüften zu schwingen, was man damals sehr gewagt und unanständig fand.

Montag, 10.1. & Dienstag, 18.1. & Mittwoch 26.1. & Donnerstag, 3.2. & Freitag 11.2. & Samstag, 19.2.

Power-Tage

Ziel des Powertages ist es, Deine Kraft zu messen und zu steigern, indem Du in der 2. Runde Deine Wiederholungen zählst und Dich damit Monat für Monat verbessern kannst.

Wir empfehlen Dir den Powertag mindestens einmal im Monat mitzumachen.



GRAZIÖS
SPORTCLUB



Winter-Newsletter

Immunpower-Lebensmittel für Deine Gesundheit

Vitamin C

Vitamin C hat entzündungshemmende, antibakterielle und antioxidative Eigenschaften und schützt so die Immunzellen vor Viren und Bakterien. Des Weiteren fördert es den Aufbau und die Gesunderhaltung der Haut. Vitamin C-haltige Lebensmittel sind z.B. **Paprika**, **Zitronen**, **Grapefruit** oder **dunkelgrünes Blattgemüse**.

Eisenhaltige Lebensmittel

Das Spurenelement Eisen spielt eine wichtige Rolle für unser Immunsystem. Tierische Eisenquellen sind: **Fleisch**, **Geflügel**, **Fisch** und **Krebstiere**. Natürlich gibt es auch pflanzliche Eisenlieferanten: **Erbsen**, **Spinat** oder **Schwarzwurzeln**, **Nüsse**, **Samen** und **Hülsenfrüchte** sowie **getrocknete Früchte**.

Probiotische Lebensmittel

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den menschlichen Organismus, insbesondere den Darm, haben. Denn sie tragen zu einer gesunden Darmflora bei und helfen so, den Körper vor schädlichen Stoffen und Infektionen zu schützen. Probiotische Lebensmittel sind z.B. **Sauerkraut**, **Joghurt** und **Kefir**.

Protein

Protein ist der Hauptbaustoff des Immunsystems, die Immunzellen verbrauchen also Proteine, wenn sie gefordert werden. Vor allem bei einer Infektion steigt der Proteinbedarf um ca. 30-40% an, da dabei schlagartig viele Abwehrzellen produziert werden müssen, um die Ausbreitung des Erregers zu stoppen. Dabei zieht sich der Körper das Protein auch aus unseren Muskeln. Deshalb ist es wichtig, dem Körper genügend Protein (**Fleisch**, **Hülsenfrüchte**, **Tofu**) zuzufügen.

Gemüse im Januar und Februar

Schwarzwurzeln, Steckrüben, Grünkohl und Rosenkohl sowie der Feldsalat kommen noch aus heimischen Anbaugebieten. Wenn einem diese Auswahl nicht zusagt, kann mit gutem Gewissen auch zu Tiefkühlgemüse gegriffen werden. Es ist eine gute Alternative, wenn das Angebot hierzulande knapp wird oder wenn es mal schnell gehen soll. Die Produkte werden sofort nach der Ernte schonend gefroren, wodurch die Zellstruktur des Gemüses, ihre Konsistenz und ihre Inhaltsstoffe weitestgehend erhalten bleiben. Die folgende Liste verschafft dir einen Überblick über das Saisongemüse im Januar und Februar:

Champignons

Pastinaken

Topinambur

Grünkohl

Rosenkohl

Wirsingkohl

Feldsalat

Lauch/Porree

Schwarzwurzeln

Chicorée



GRAZIÖS
SPORTCLUB