

# CLUB NEWS

## Erreiche deine Bestform:

Gewicht verlieren, Muskeln straffen oder einen gesunden Lebensstil erreichen – alles ist möglich, wenn du den ersten Schritt machst!

An alle Frauen, die diesen Sommer ihre Bestform erreichen möchten, haben wir im Juli zahlreiche wertvolle Tipps, um sicherzustellen, dass euren Fitness- und Gesundheitszielen nichts im Weg steht!

### Du stehst am Beginn deiner Fitnessreise?

Dann sind diese vier Tipps besonders wertvoll für dich, um einen erfolgreichen Start zu sichern:

- ✓ Starte mit kleinen, erreichbaren Zielen und steigere dich langsam. Das hilft, die Motivation hochzuhalten und Erfolge zu feiern. Überlege dir zu Beginn, warum du deine Fitnessreise startest, und halte dir deine Ziele immer wieder vor Augen.
- ✓ Beginne immer mit einem kurzen Aufwärmtraining und dehne deinen Körper nach dem Workout, um deine Muskeln zu entspannen und deine Regeneration zu fördern.
- ✓ Trage regelmäßig Trainingseinheiten fest in deinen Kalender ein und variiere zwischen unterschiedlichen Trainingsformen und -intensitäten. Am besten trainierst du mit einem Trainingsplan, der dir eine klare Struktur bietet und du dich auf deine Ziele fokussieren kannst.
- ✓ Achte auf die Signale deines Körpers und gönne dir ausreichend Ruhe und Erholung. Übertraining kann zu Verletzungen und Motivationsverlust führen.

Konsistenz, regelmäßiges Training und eine ausgewogene Ernährung spielen eine entscheidende Rolle für das Erreichen deiner Ziele. Denn dann wirst du bereits nach etwa 4-6 Wochen erste Erfolge bemerken, gesteigerte Kraft oder bereits erste Abnehmerfolge. Grundsätzlich gelten 0,5 - 1 kg pro Woche Körpergewichtsverlust als gesund.

Im Juli kann es ordentlich heiß werden und bei über 30 Grad im Sommer wird jedes Workout zu einer echten Herausforderung!

Warum erscheint alles plötzlich so viel anstrengender? Das liegt daran, dass Hitze unseren Körper zusätzlich belastet. Mit steigenden Temperaturen muss unser Herz-Kreislaufsystem mehr leisten, um die Körperkerntemperatur von etwa 37 Grad Celsius zu regulieren.



Beachte unsere vier Tipps und bleibe trotz Hitze fit, während du gleichzeitig deine Gesundheit förderst!

### 1. Trainiere morgens oder abends:

Morgens ist die Sonne weniger intensiv und die Temperaturen sind normalerweise am niedrigsten, wodurch dir das Training leichter fällt und weniger belastend ist als zu Mittag oder am Nachmittag. Falls du morgens wenig Zeit hast, ist ein Training am Abend eine gute Alternative, wenn es etwas kühler ist.

### 2. Trinke ausreichend Wasser:

Beim Training im Sommer gilt: trinken, trinken, trinken. Trinke ausreichend Wasser, um deinen Kreislauf zu unterstützen und den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen auszugleichen. Ideal sind Mineralwasser oder ungesüßte Kräutertees, um verlorene Mineralien zu ersetzen.

### 3. Trage funktionelle Kleidung:

Ein geeignetes Sportoutfit kann dein Training positiv beeinflussen. Entscheide dich idealerweise für atmungsaktive Kleidung, die Schweiß nach außen transportiert und deinem Körper hilft, die Temperatur besser zu regulieren.

### 4. Höre auf die Signale deines Körpers:

Jeder Körper reagiert anders auf Hitze. Dein Körper signalisiert dir am besten, was er braucht. Höre auf deinen Körper und mache bei Bedarf ruhig längere Pausen. Auch ein leichtes Training hilft deiner Gesundheit und deinem Wohlbefinden.

## Geänderte Öffnungszeiten

Die Sommerferien stehen vor der Tür und viele von euch fahren in den lang ersehnten Urlaub. Auch wir haben teilweise Urlaub und wollen die Seele baumeln lassen. Dadurch haben wir im Juli und August geänderte Trainerzeiten.

Wir sind montags bis donnerstags von 9-11 Uhr und 16-18 Uhr für euch da. Freitags sind wir von 9-11 Uhr und 15-17 Uhr für euch da. Ihr könnt wie gewohnt von 6-22 Uhr trainieren.

Den Plan der Kurse findet ihr wie immer am Infoboard auf unserer [Homepage](#) und auf der 2. Seite des Newsletters. 😊

## Öffnungsanlage

Aus diesem Grund weisen wir auf unsere Öffnungsanlage hin. Die Tür wird nur in den Trainerzeiten offen sein, deswegen kontrolliert bitte die nächsten Tage, ob eure Schlüsselkarte funktioniert! Ihr müsst die Karte an das schwarze Kästchen links neben der Tür halten, dann sollte eine Lampe grün aufleuchten und dann müsst ihr direkt fest gegen die Tür drücken. Manchmal klemmt die Tür ein wenig deswegen feste drücken und zur Not nochmal die Karte gegenhalten. Falls ihr euch nicht sicher seid, kommt gerne auf uns zu und lasst es euch zeigen 😊.

**Wichtig!** Die Öffnungsanlage ist ab jetzt auch euer Check-In. Wenn ihr also trainieren kommt, ob Tür auf oder zu bitte die Karte vor die Öffnungsanlage halten!

## Wichtig!

Bitte beachtet auch das außerhalb der Trainer- und Beratungszeiten eine **separate Hausordnung** herrscht. Diese findet ihr in der Umkleidekabine in der hinteren rechten Ecke neben dem Spiegel. Dort findet ihr auch die Notrufnummern und die Notfallnummer! **Bitte beachtet auch, dass außerhalb der Trainer- und Betreuungszeiten keine Kinder aus Versicherungsgründen mit in den Club gebracht werden dürfen.**

# CLUB NEWS

## Clubveranstaltungen

Jeden Montag

**18:15 Uhr**

**Burn (abnehmen)**

HF 80–90, für Fortgeschrittene

Jeden Dienstag

**10:15 Uhr**

**Health (Gesundheit)**

HF 50–60, für Jeden

**17:15 Uhr**

**Shape (Straffen)**

HF 60–80, für Jeden

Jeden Mittwoch

**18:00 Uhr**

**Shape (Straffung)**

HF 70–90, für Fortgeschritten

**18:45 Uhr**

**Mobility (Stabilität und Beweglichkeit)**

HF 50–60, für Jeden

**17:30 Uhr**

**Outdoortraining (Burn)**

HF 80–90, für Jeden

## Achtung!

Ihr musstet lange warten und jetzt hat es bald ein Ende! Am 13.08 und 20.08 findet Dienstagsnachmittags **DANCE** anstatt Shape statt!

### Die Rolle der Östrogene: Wie die Hormone unsere Gesundheit beeinflussen!

Östrogene spielen eine entscheidende Rolle bei der Knochengesundheit und der Verteilung des Körperfettes. Sie fördern zusätzlich die Gesundheit deiner Haut und beeinflussen sogar maßgeblich unsere Stimmung. Ein Östrogenmangel darf nicht unterschätzt werden, denn langfristig kann dieser zu Osteoporose führen! Es gibt verschiedene Gründe, die zu einem Mangel an Östrogen führen können. Beispielsweise während der Wechseljahre, wenn der weibliche Körper weniger Östrogen produziert. Jedoch kann ein Östrogenmangel nicht ausschließlich in den Wechseljahren auftreten. Auch Untergewicht, ein niedriger Körperfettanteil, unausgewogene Ernährung und psychischer sowie körperlicher Stress können zu einem Mangel führen!

Ein klares Anzeichen für einen Östrogenmangel ist das Ausbleiben der Menstruation! Weitere Symptome, die damit einhergehen, sind vermehrte Fettanlagerungen am Bauch, verstärkter Haarausfall, vermehrte Schlafstörungen, erhöhte Stimmungsschwankungen sowie Hitzewallungen und Nachtschweiß.

### Achte auf diese Faktoren in deinem Alltag, um die Östrogenproduktion zu unterstützen!



**Mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung kannst du bereits viel bewirken!** Es ist wichtig, auf Lebensmittel mit Phytoöstrogenen zu achten. Phytoöstrogene sind natürliche Pflanzenstoffe in Lebensmitteln, die dem körpereigenen Östrogen ähneln. Einige Beispiele hierfür sind Linsen, Kichererbsen, Brokkoli, Datteln, Beeren, Tofu und Leinsamen. Außerdem solltest du auf gesunde Fette achten, die für die Hormonproduktion benötigt werden. Nüsse und Avocado sind gute Quellen dafür.



**Ein ausgewogener und gesunder Lifestyle spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle!** Stress kann tiefgreifende Auswirkungen auf deinen Körper haben, die du vielleicht nicht bemerkst. Ein erhöhter Cortisolspiegel kann die Produktion von Geschlechtshormonen wie Östrogen negativ beeinflussen. Nimm dir bewusst jeden Tag ein paar Minuten Zeit für dich! Schon 15 Minuten können helfen, deinen Körper zu entspannen und deinen Geist zur Ruhe zu bringen. Achte auf ausreichend Schlaf, körperliche Bewegung und Achtsamkeitsübungen wie Meditation. Stress ist nicht nur schlecht für unser Wohlbefinden, sondern kann auch unsere Fitnessziele beeinträchtigen.

### MRS.SPORTY at home UNSERE SPECIALS IM JULI

#### Expert Talk:

Training und Ernährung Wechseljahren!

10.07.2024 – 18 Uhr

#### Open Class:

26.07.2024 – 16:30 Uhr

#### TRAININGSZEITEN

Montag bis Sonntag, 06.00 bis 22.00 Uhr

#### BERATUNGS- UND ANMELDEZEITEN

Mo., 9.00–12.00 Uhr + 16.00–20.00 Uhr

Die., 9.00–12.00 Uhr + 16.00–19.00 Uhr

Mi., 9.00–12.00 Uhr + 16.00–19.00 Uhr

Do., 9.00–12.00 Uhr + 16.00–20.00 Uhr

Fr., 9.00–12.00 Uhr + 15.00–17.00 Uhr

MRS.SPORTY Opladen