

### eFITiv Speyer

Austraße 9c  
67346 Speyer  
Tel.: 06232 - 687 52 00

Montag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Dienstag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Mittwoch  
8-13 / 14-20 Uhr  
Donnerstag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Freitag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Samstag  
9-14:30 Uhr  
Sonntag  
9-12 Uhr

### eFITiv Römerberg

Schwegenheimer Straße 47  
67354 Römerberg  
Tel.: 06232 - 676 89 60

Montag  
8-12.30 / 15-20 Uhr  
Dienstag  
8-12 / 15-20 Uhr  
Mittwoch  
8-12 / 15-19 Uhr  
Donnerstag  
8-12 / 15-20 Uhr  
Freitag  
8-12.30 / 14.30-18.30 Uhr  
Samstag  
9-13 Uhr  
Sonntag  
geschlossen

# NEWS

## März 2018



eFITiv  
FRAUENFITNESS



## UNSER TEAM FÜR DICH: KRISTINA

## Gleichgewicht – die Königsdisziplin der Koordination

Neben den konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind die koordinativen Fähigkeiten entscheidend für den Trainingserfolg.

### MOTIVATIONSSPRUCH

>>Ausreden verbrennen  
keine Kalorien <<

Die Königsdisziplin der Koordination ist das Gleichgewicht.

Ohne ein ausreichendes Gleichgewicht können die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System nicht richtig angesteuert werden und der Trainingseffekt ist dementsprechend geringer!



Fazit: Das Training des Gleichgewichts ist für alle Zielsetzungen unserer Mitglieder wichtig und nicht nur zur Sturzprophylaxe!

In der Trainingswissenschaft unterscheiden wir

1. **Statisches Gleichgewicht**
  - Das Lageempfinden z.B. die Aufrichtung des Körpers auf den Kraftgeräten, die Körperhaltung an den Zwischenstationen
2. **Dynamisches Gleichgewicht**
  - Die Wiederherstellung des Gleichgewichts nach einem Lagewechsel z.B. einer Variation beim Step mit verändertem Hebel (aus Schritt wird Knie anheben)
3. **Objektbezogenes Gleichgewicht**
  - Das Balancieren mit Unebenheiten, z.B. Wackelbrett-, Wellengang-, Slashpipe-, Trampolin- und Einbeinübungen.

Alle diese Gleichgewichtsarten trainieren wir in unseren Zirkel mit ständig wechselnden Variationen. Das Zentralnervensystem wird damit durchgehend gefordert und die Trainingserfolge sind dadurch garantiert.  
*Also: Bringt euch für den maximalen Trainingseffekt aus dem Gleichgewicht*

Die besten Gleichgewichtsübungen auf einen Blick:

#### Einbeinstand

Stell dich mit einem Fuß auf ein gefaltetes Handtuch (je weicher der Untergrund, desto schwieriger wird es), und hebe das Knie des anderen Beines an. Achte auf deine Körperspannung, schaue geradeaus, halte die Balance. Zur Absicherung kannst du dir einen Stuhl danebenstellen, an dem du dich zur Not abstützen kannst.

#### Standwaage

Stell dich auf ein Bein, das andere Bein geht gestreckt nach hinten oben. Beuge deinen Oberkörper nach vorn, streck die Arme in Verlängerung des Körpers und beweg

Besuchen Sie uns auf unserer brandneuen Website! [www.efitiv.de](http://www.efitiv.de)

dich langsam in die Waage. Die Hüfte dreht nicht zur Seite raus, die Fußspitze des hinteren Beines dreht nach innen. Position kurz halten, wieder absetzen und noch mal hoch.

## SCHON GEWUSST?

## DONNERSTAG ist POWER TAG!



### TIPP DES MONATS KURKUMA

Kurkuma wächst als tropische Gebirgspflanze in Indien und Südasiens. Um das Kurkumapulver herzustellen werden nur die Wurzeln des Strauches verwendet. Zu den wichtigsten Nährstoffen dieser Wurzel gehören Proteine, Ballaststoffe, Vitamine (A, C, E) und viele Mineralstoffe (Calcium, Kalium, Natrium, Eisen, Magnesium, Zink).

Der Hauptwirkstoff der Wurzel, welcher für die gelbe Farbe verantwortlich ist, heißt



Es erwarten euch Highlights aus dem Kraftbereich mit effektiven Übungen, damit Euer Stoffwechsel so richtig auf Hochtouren läuft.

### Unsere Mitglieder fasten!

Mach mit und zeig deinem Körper was du kannst.

Bis zum 31.03.2018 verzichten wir auf Süßigkeiten, Salzgebäck, Alkohol und ähnliches.

Auf die drei Erfolgreichsten wartet dann eine kleine Überraschung!

### UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN ÜBER OSTERN:

Karfreitag: Geschlossen

Ostersonntag: Geschlossen

Ostermontag: 9:00 – 12:00 in Speyer

Curcumin. Seine Wirkung beginnt bereits im Magen. Es regt die Magensaftproduktion an und sorgt so für eine schnelle Verdauung und einen effektiven Stoffwechsel.

Durch seine Bitterstoffe regt das Curcumin die Leber zur Entgiftung an und fördert die Bildung von Galle. Bitterstoffe bremsen den Heißhunger auf Süßes und sorgen für ein schnelleres Sättigungsgefühl. Die vermehrte Bildung von Gallenflüssigkeit regt hierbei die Fettverdauung an. So werden Fette schneller aus dem Körper befördert, bevor sie sich im Körperfett einlagern. Dies beschleunigt den Fettabbau-Prozess des Stoffwechsels.

Das in Kurkuma enthaltene Curcumin ist jedoch nicht wasserlöslich und kann daher vom Körper, außerhalb der Mahlzeiten, nur schwer aufgenommen werden. Daher empfiehlt es sich das Pulver zusammen mit Pfeffer und Olivenöl zu verwenden, da das im Pfeffer enthaltene Piperin und das Öl die Aufnahme fördert.