

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

Januar 2020



eFITiv
FRAUENFITNESS



UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

Wenn die Motivation einmal nachlässt, muss man sich mit seinen Wünschen konfrontieren, denn jedes absolvierte Training hilft ein Stück weiter!

Wenn es einmal nicht klappt

Nicht überreagieren und alles verwerfen! Alle erfolgreichen Sportler werden früher oder später mit Rückschlägen konfrontiert, doch die, die sich nicht aufhalten lassen, werden in der Regel stärker aus dieser Phase wieder hervorgehen.

Trainingspartner motivieren

Gemeinsam erreicht ihr eure Ziele schneller. Die festen Termine, die du mit deiner Trainingspartnerin ausmachst, helfen gegen den inneren Schweinehund, denn du möchtest deine Freundin schließlich nicht versetzen. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Wenn dir mal die Motivation fehlt denke an deine Trainingspartnerin und rufe dir ins Gedächtnis warum du das alles machst. Gemeinsam werdet ihr eure Ziele erreichen.

GROSSE VERLOSUNG:

Du willst eine nagelneue KitchenAid mit Sonderzubehör im Wert von 635€ gewinnen? Verschenke dafür 1 Woche Gratis-Training an deine Freundin, Verwandte oder Bekannte. Jeder eingelöste Gutschein nimmt an der Verlosung teil.



>> „Every new day is another chance to change your life“ <<

In der Weihnachtszeit gibt es traditionell viele Leckereien. Der unerwünschte Nebeneffekt ist so manches Mal auf Bauch und Hüfte zu sehen. Das gibt vielen den Anlass, mit gutem Vorsatz fürs neue Jahr ins Training zu gehen. Aber wie viele bleiben dabei und machen das ganze Jahr über Sport?

Wir zeigen dir, wie du dauerhaft und erfolgreich trainierst:

Regelmäßige Check-Ups

Große Ziele sollten in mehrere kleine Stufen unterteilt werden, denn Erfolg motiviert und wer auf dem Weg zu seinem Ziel ständig kleine Erfolge feiern kann, bleibt am Ball und kann seine Ziele so verwirklichen. Die 6-wöchigen Check-Ups sind dafür besonders geeignet, denn so könnt ihr eure Erfolge regelmäßig dokumentieren und euch individuell beraten lassen.

Überwindung wird belohnt

Ausreden gibt es viele, doch wer ins Training geht, obwohl man keine Lust hat, wird sich danach umso besser fühlen. Einmal in der Woche trainieren ist besser als gar kein Training!

NEUE WEBSEITE:

Kennt du schon unsere neue Webseite? Schau gerne mal unter www.efitiv.de vorbei.

Das eFITiv-Team wünscht euch ein frohes Neues Jahr 2020!

SONDERÖFFNUNGSZEITEN IM DEZEMBER:

**Neujahr (01.01.2020):
geschlossen**

TIPP DES MONATS DIE BIRNE

Birnen sind ballaststoffreich, reich an Vitaminen, leicht verdaulich, fettarm und enthalten Kalium und Kalzium. Birnen zählen zu den ballaststoffreichsten Obstsorten. Eine mittelgroße Birne enthält etwa 6 Gramm Ballaststoffe. Täglich sollten wir etwa 20-30 Gramm Ballaststoffe zu uns nehmen. Zudem enthalten Birnen jede Menge Vitamine, wie Vitamin A und C. Auch verschiedene B-Vitamine sind in Birnen enthalten.

Da Birnen nur ein bis zwei Gramm Fruchtsäure pro Liter enthalten, schmecken sie süßer als Äpfel und zählen zu den leicht verdaulichen Obstsorten. Natürlich gibt es kalorienärmere Obstsorten, dafür sind Birnen sehr fettarm. 100 Gramm Birnen enthalten gerade mal ein halbes Gramm Fett. Oft werden Äpfel mit Birnen verglichen. In der Kalorienbilanz schneiden Äpfel mit etwa 68kcal pro 100g zwar besser ab, doch dafür punktet die Birne bei den Mineralstoffen. Sie besitzen reichlich Kalium und Kalzium. Aus diesem Grund regen sie besonders den Stoffwechsel an und wirken entschlackend und entwässernd.

Die Birne ist ein Alleskönner und schützt dank Vitaminen und Mineralstoffen vor Grippe und Erkältung.

REZEPT

FELDSALAT MIT GEBRATENEN BIRNEN UND WALNÜSSEN

Zutaten (4 Personen):

- 150g Feldsalat
- 2 Birnen
- 100g Walnüsse
- 4 EL Balsamico
- Honig
- Butter zum Braten

ZUBEREITUNG:

Feldsalat waschen, zupfen und trocken schleudern. Anschließend auf 4 Tellern anrichten. Danach die Birnen schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne Butter zum Schmelzen bringen und darin die Birnen und Walnüsse anbraten. Anschließend auf die Teller mit dem Feldsalat geben. Nun den Balsamico-Essig zum Schäumen bringen und so viel Honig zugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Sauce gleichmäßig über den Tellern verteilen.

Guten Appetit

