



eFITiv  
FRAUENFITNESS



UNSER TEAM FÜR DICH:  
HELMKA

>>Wenn dir etwas  
wichtig ist, gibt es kein  
"ABER"! <<

## WARUM GUTE BETREUUNG IM TRAINING WICHTIG IST

Fitnessstudios sind längst nicht mehr nur etwas für Bodybuilder. Immer mehr Menschen suchen einen Ausgleich zu einem bewegungsarmen Alltag und dessen Folgen. Dabei wird Stress abgebaut, der Körper wieder in Form gebracht oder an einem gesunden Rücken gearbeitet. Die körperliche Fitness und die Gesundheit bestimmen im wesentlichen unsere Leistungsfähigkeit. Ein regelmäßiges Training beeinflusst die Gesundheit demnach positiv. Jedoch trainieren die wenigsten zielorientiert oder planmäßig. In vielen Fitnessstudios wird willkürlich an den Geräten gestrampelt und jahrelang die gleiche Übung verfolgt. Dabei sind gerade Teilziele im langfristigen Trainingsprozess essentiell, wenn es um die Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit geht. Unser menschlicher Organismus passt sich auf wechselnde Trainingsprogramme besser und effektiver an, als auf stetig gleich bleibende Reize bzw. Übungen. Es kommt sogar zur Stagnation, wenn überhaupt keine Veränderungen im Trainingsverhalten vorgenommen werden. Zudem können immer gleiche Bewegungen und Trainingsmethoden das psychomotorische System des Menschen einschränken, wodurch Bewegungsvielfalt gehemmt wird. Muskuläre Dysbalancen, Fehlhaltungen oder die Verkümmern der Motorik gehen damit häufig einher. Aus diesem Grund sind Variationen im Training zu empfehlen, wodurch neue Reize entstehen. Qualität steht hier vor Quantität. Damit anpassungsfähige Reize geschaffen werden, sollten wir während des Trainings konzentriert bleiben und die Bewegungen sauber ausführen. Ein schnelles „Abarbeiten“ an allen Geräten macht hierbei eher wenig Sinn.

### Warum gute Betreuung im Fitnessstudio wichtig ist

Das Beratungsgespräch beim ersten Kennenlernen ist ein wichtiger Baustein, um mit dir über deine Ziele, Wünsche und körperlichen Einschränkungen zu sprechen. Davon hängen Art und Umfang deines Trainings ab. Eine falsche Ausführung kann Muskeln und Gelenke überbelasten. Die Folgen sind Schmerzen, akute Verletzungen oder sogar bleibende Schäden. Aus diesem Grund ist die individuelle Betreuung sehr wichtig. Dadurch wird ein effektives und vor allem gesundes Training, angeleitet durch ein qualifiziertes Trainerpersonal, sichergestellt. Und das hilft auch bei der Motivation. Denn wer seine Ziele erreicht, bleibt motiviert.

## WICHTIGE INFORMATION

Wir belohnen deine Treue

Für die Unterstützung und Zahlung deiner Beiträge während der corona-bedingten Schließung erhältst du einen exklusiven Gutschein für das Training im neuen five Rücken- u. Gelenkzentrum.

## **TIPP DES MONATS** **ERDBEERE**

„Königin der Früchte“ – so wird die Erdbeere genannt. Jeder liebt sie, sie schmeckt einfach köstlich und ist dazu noch unglaublich gesund. Mit null Gramm Fett sind die Früchte absolut figurfreundlich. Außerdem stecken in Erdbeeren mehr als 300 verschiedene Aromastoffe, unter anderem Ferula- und Ellagsäure. Diese beiden sekundären Pflanzenstoffe sind für ihre krebsvorbeugende Wirkung bekannt. Erdbeeren liefern sogar mehr Vitamin C als Orangen oder Zitronen, nämlich etwa 60 Milligramm pro 100 Gramm. Nicht nur das Vitamin C macht Erdbeeren zum Immunabwehr-Booster. Zu den in Erdbeeren üppig vorhandenen sekundären Pflanzenstoffen gehören unter anderem viele Polyphenole. Sie sind in der Lage Entzündungen vorzubeugen und zu bekämpfen. Zudem gelten Erdbeeren als besonders günstig bei Blutarmut, da sie einen hohen Eisengehalt enthalten. Zugleich aktiviert das darin reichlich enthaltene Kalium die Nierentätigkeit. Erdbeeren helfen uns also dabei, den Körper zu entwässern.

Hier die Nährwerte pro 100g im Überblick:

- Kalorien 32
- Eiweiß 0,8g
- Fett 0,4g
- Kohlenhydrate 5.5g
- Ballaststoffe 2g

## **REZEPT** **TRINKJOGHURT MIT** **FRISCHEN ERDBEEREN**

### **Zutaten (2 Gläser):**

- 250g Erdbeeren
- 125g fettarmer Joghurt
- 125ml Milch
- 1TL Honig

### **Zubereitung:**

Die Erdbeeren gut waschen und den Stielansatz entfernen. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen. Sofort servieren.

Guten Appetit

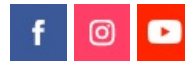
**eFITiv Speyer**  
Austraße 9c  
67346 Speyer  
Tel.: 06232 - 687 52 00

**Montag**  
8-20 Uhr  
**Dienstag**  
8-13 / 14-20 Uhr  
**Mittwoch**  
8-20 Uhr  
**Donnerstag**  
8-13 / 14-20 Uhr  
**Freitag**  
8-20 Uhr  
**Samstag**  
9-14.30 Uhr  
**Sonntag**  
8.30-12.30 Uhr

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

**Montag**  
8-12 / 15.30-19 Uhr  
**Dienstag**  
9-12 / 16-19 Uhr  
**Mittwoch**  
8-12 / 15.30-19 Uhr  
**Donnerstag**  
9-12 / 16-20 Uhr  
**Freitag**  
8-12 / 15.30-18 Uhr  
**Samstag**  
9-12.00 Uhr  
**Sonntag**  
geschlossen

Silvia Lutz  
eFITiv  
Auestrasse 9C  
67346 Speyer



[www.efitiv.de](http://www.efitiv.de) · [info@efitiv.de](mailto:info@efitiv.de)

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.  
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf eFITiv Frauenfitness angemeldet haben.

[Abmelden](#)



© 2020 eFITiv Frauenfitness