

AC-Actuell



Unser Thema im III. Quartal **AUSDAUER-TRAINING**

Welche Auswirkungen hat es auf das Herz-Kreislaufsystem?
Wie gestaltet man es effektiv?
Warum ist es wichtig für den gesamten Organismus?

Vortrag

„Training mit HERZ und Verstand“

Di., 11.09.2018 von 19.00 bis 20.00 Uhr



mit **Michael Banderenko**
(Diplom-Sportwissenschaftler, Firma POLAR®)

Um in Deinem Training das optimale Ergebnis zu erzielen,
hilft es, die Signale des Körpers intelligent zu interpretieren.
„Viel hilft viel“ oder „In der Ruhe liegt die Kraft“?
Meistens liegt die Wahrheit dazwischen.

Dies wird im genannten Vortrag besprochen:

- Für welches Ziel wähle ich welche Trainingsmethode?
- Wie lange und wie intensiv muss ich für mein Ziel trainieren?
- Welche Nachteile können sich aus einem falsch dosierten Ausdauertraining ergeben?
- Welcher Kurs oder welches Trainingsgerät ist für mich am effektivsten?
- Wie wichtig ist die Regeneration?

**Meldet Euch an und erfahrt wie
Ihr durch pulsgesteuertes Training
Euer Herz fit haltet!**



Vortrag

„HERZgesunde Ernährung“

Di., 25.09.2018 von 19.00 bis 20.00 Uhr

mit **Barbara Redelstein** (Diätassistentin; Ernährungsberaterin DGE)

Der Blutdruck spielt bei der Herzgesundheit die wichtigste Rolle. Allerdings bringen wir mit Bluthochdruck meistens zu hohen Kochsalzkonsum und Übergewicht in Verbindung. Eine gute Vitamin- und Mineralstoffzufuhr zusammen mit Ballaststoffen und Omega 3 Fettsäuren fördert zusätzlich den positiven Effekt der Gewichtsreduktion und des mäßigen Salzkonsums.

Es ist wichtiger und wirksamer, das gesamte Ernährungsmuster zu verändern, als nur einzelne Komponenten in der Ernährung zu betrachten.

Die Zusammenhänge und viele schmackhafte Tipps erfahrt Ihr in diesem spannenden Vortrag.

Bitte voranmelden!



Unsere Kurs Specials

Sa., 07.07.2018

M.A.X.[®] und mehr

14.30 Uhr M.A.X.[®]chen
(für Einsteiger)

15.30 Uhr M.A.X.[®]
Best of
(für Fortgeschrittene)
mit Kamil und Maike



In diesen 45 minütigen Kurseinheiten wird mit verschiedenen Bewegungsabläufen die Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert. Ein klassisches Konditions- und Koordinationstraining für M.A.X.[®] Einsteiger zum Kennenlernen (um 14.30 Uhr) und für M.A.X.[®] Erfahrene (um 15.30 Uhr) ein „Best of“ aus den letzten Jahren zum Auspowern. In beiden Kursen ist der Step und das bekannte 45/15 sec. Intervalltraining fester Bestandteil. Freut Euch auf tolle Musik und viel Spaß!

Do. 02.08.2018
18.30 - 19.00 Uhr

Cardio- Fitness-Treffen für Einsteiger

mit dem Polar[®] Co-Trainer
am Handgelenk
mit Kamil



Wenn Ihr als Trainingseinsteiger wissen wollt, wie Ihr Euer Herz beim Ausdauertraining richtig belastet, dann seid Ihr bei diesem monatlichen Cardio-Fitness-Treffen für Einsteiger genau richtig. Kamil erklärt Schritt für Schritt, wie ein optimales Cardiotraining aufgebaut ist und führt dieses in der Kleingruppe an unterschiedlichen Cardiogeräten mit Euch durch. Unterstützt werdet Ihr durch unsere Polar[®] Trainingscomputer, die Euch anzeigen, ob Ihr Euch in der richtigen Pulszone belastet.



So. 05.08.2018
12.15 - 13.30 Uhr

Herz Qi Gong mit Silke

Eine besondere Stunde speziell zur Stärkung und Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems. Es handelt sich um langsame, fließende Bewegungen, die die Energieleitbahnen (Meridiane) des Körpers ansprechen. Die Aktivierung lässt eine wohlige Wärme durch den gesamten Körper fließen. Blockaden werden dabei sanft gelöst und der Energiefluss wird wiederhergestellt. Die Bewegungsabläufe bauen sich langsam auf und sind deshalb sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

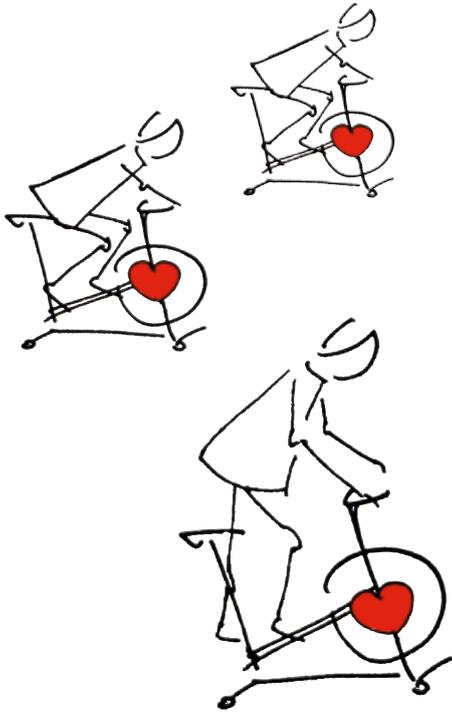


Sa. 15.09.2018
15.00 - 16.30 Uhr

Outdoor Special mit Kamil und Marie

Für alle Fitness Sportler/Innen, die sich gerne an der frischen Luft bewegen und ihr Training einmal nach draußen verlagern möchten. Im Vordergrund stehen Ausdauer- und Krafttraining in der Natur! Wer möchte, kann sich bei diesen Specials einen Trainingscomputer der Firma Polar[®] ausleihen. So werden Eure Herzfrequenzkurven bei der Belastung exakt aufgezeichnet und wir können im Anschluss Euer Training individuell analysieren.

Wir bitten bei allen Specials um Voranmeldung!



13.8.2018 bis 17.8.2018

RADELN FÜR EINEN GUTEN ZWECK Spendenmarathon

Damit sich das Ausdauertraining nicht nur positiv auf **Euren** Körper und **Euer** Wohlbefinden auswirkt, führen wir in der Woche **vom 13.8.18 bis 17.8.18** einen Spendenmarathon durch und stellen hierzu ein Spendenfahrrad in unserem Bistro auf. **Jede von Euch auf diesem Fahrrad gefahrene Viertelstunde wird vom Activ Centrum mit einem Euro belohnt.** Unser Bestreben ist es, das Fahrrad von morgens bis abends durchgängig belegt zu haben, sodass wir möglichst viele gefahrene Spendenminuten erzielen.

Also macht alle mit: lasst euch in die Listen an der Rezeption eintragen und beteiligt euch mit nur 15 Minuten Fahrzeit an diesem wohltätigen Zweck.

Den in der Woche erreichten Gesamtbetrag werden wir dann an den **Verein „Herzkrankes Kind – Mission Herzrasen“** spenden.

Der Verein unterstützt herzkranken Kinder und ihre Familien auf vielfältige Weise.

Wir freuen uns über Eure Spenden – ein Sparschwein steht bereit!

Sa. 18.8.2018 von 9.00 - 12.00 Uhr Indoor Cycling Spenden Special mit Andreas, Raimund und Anja

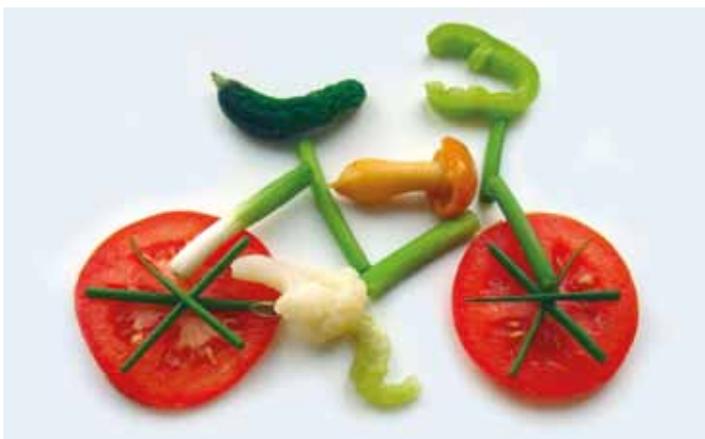
Auch in unserem IC Special am **Samstag, 18.8.2018** geht es von **9.00 Uhr bis 12.00 Uhr** darum, möglichst viele Euros durch Eure gemeinsame Fahrt für den **Verein „Herzkrankes Kind - Mission Herzrasen“** zu sammeln. Unser Instructor/Innen Team wird Euch mitnehmen auf eine abwechslungsreiche Fahrt mit fordernden Anstiegen, schnellen Abfahrten und erholsamen Ebenen.

Ausgestattet werdet Ihr auf dieser Tour mit den **Trainingscomputern von Polar®**, sodass wir EKG-genau Eure Herzfrequenzen und Pulszonen messen und jedes von Euch erreichte Ziel belohnen können. Also auch hier gilt es: **meldet Euch an und macht mit!**



Andreas, Anja und Raimund haben ein tolles Programm vorbereitet und freuen sich auf zahlreiche Teilnehmer/Innen und eine hoffentlich hohe Spendensumme! Bitte voranmelden!

NEU: Ernährungsberatung am Dienstag, 10.07.2018 ab 18.00 Uhr



Seit Mai diesen Jahres bietet **Barbara Redelstein** für uns im Activ Centrum regelmäßig alle 6 Wochen eine **Ernährungsberatung** an. Der erste Termin Ende Mai war sofort ausgebucht, weshalb wir Euch jetzt direkt den nächsten Termin im Juli ankündigen.

In einem persönlichen Gespräch habt Ihr die Möglichkeit, Fragen rund um eine bedarfsgerechte und gesunde Ernährung zu klären.

Die Sprechstunde ist als Bestandteil unseres ABS Betreuungssystems für unsere AC Mitglieder kostenfrei.

Wir bitten um Voranmeldung!

Die weiteren Termine entnehmt Ihr bitte zukünftig dem Aushang am Treppenaufgang und der Werbung auf unserem Monitor im Bistro.

Für Freunde und Bekannte

FITNESS SOMMER



2 Monate Training im AC 99,-€

Vom 01.07.2018 bis 31.08.2018 buchbar!

incl. Eingangs-Check und individueller
Trainingsplanerstellung, Sauna und 60 Kurse!



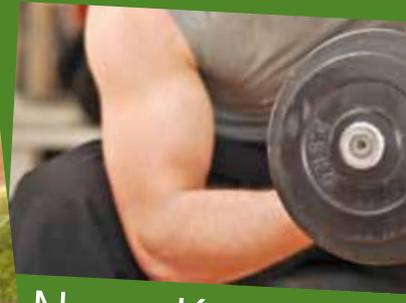
Starker Rücken



Wohlbefinden



Fittes Herz



Neue Kurven

Feedback



... zu unserem 2. Themenquartal
„Arthrose-Was nun?“ von Brigitte Dietrich
(Mitglied im AC seit 2009)

„Ich finde die Themen quartale sehr interessant und
freue mich schon auf die nächsten Themen. Ich habe
mir sowohl den Vortrag vom Orthopäden Dr. Bell,
als auch den Ernährungsvortrag von Frau Redelstein
angehört und habe viele interessante Erkenntnisse

*für mich gewinnen können. Toll sind auch immer
wieder die praktischen Tipps, die wir in den Specials
oder bei den Trainerterminen erhalten. So ist man
wirklich optimal betreut und kann die theoretischen
Tipps direkt in die Praxis umsetzen. Weiter so, liebes
AC Team! Besonders gefreut habe ich mich natürlich
über den Tombolagewinn – ein Buch über das Thema
Arthrose. Vielen Dank dafür!*

www.activ-centrum.de

