

Osterfrühstück im Vitalis

Am Ostermontag, den 22.04. dürft ihr euch auf ein leckeres, ausgewogenes Frühstück nach dem Training freuen! Training an Feiertagen soll belohnt werden! Wir freuen uns auf euch!

Weltgesundheitstag am 07.04.19

Der Weltgesundheitstag wurde 1948 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschlossen und findet jedes Jahr am 7. April statt. Das Datum geht zurück auf die Gründung der WHO am 7. April 1948. Die Verfassung der WHO statuiert, dass ihr Zweck darin liegt, allen Völkern zur Erreichung des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu verhelfen.

Jedes Jahr soll am Aktionstag ein vorrangiges Gesundheitsproblem in das Bewusstsein der Weltöffentlichkeit gerückt werden. An diesem Tag dreht sich bei uns auch alles um eure Gesundheit! Freut euch auf ein Gewinnspiel und in KW 14 auf unsere leckeren Müslitage!

Virtuelle Kurse am Wochenende

Auch am Wochenende möchten wir euch die Möglichkeit bieten an Kursen teilzunehmen. Nach dem erfolgreichen Test-Wochenende im Oktober bieten wir euch im April Sonntags folgendes Kursprogramm an:

09.30-10.00 Uhr Blackroll

10.05-11.00 Uhr Rückenfit

Das Kursprogramm am Wochenende wird sich jeden Monat ändern und hat verschiedene Schwerpunkte. Wir wünschen euch viel Spaß!

Five-Gymnastik

Es erwartet euch ein Kursprogramm, welches verklebte Gelenkstrukturen löst und muskulären Verkürzungen entgegen wirkt. Im Gehirn werden neue Bewegungsmuster angelegt, die gezielt ungesunden Haltungsformen aus dem Alltag entgegen wirken.

Motto: Aktiv gegen Rückenschmerzen und Muskelverkürzungen

Wann? Mo. 10.35-11.00 Uhr

Eingeschränkte Betreuung am Freitagmittag

Freitags findet, aufgrund von unserem wöchentlichen Teammeeting, von 12.00-13.00 Uhr, keine Betreuung statt. Davor und danach sind wir, wie gewohnt, für euch da.

TELEFONSPRECHZEITEN

Unsere telefonischen Sprechzeiten für alle, die vertragliche Fragen sowie Anliegen zu Ruhezeiten haben.

Montag 19.00 - 19.30 Uhr
Dienstag 17.00 - 17.30 Uhr
Mittwoch 12.00 - 13.00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag 08.30 - 22.00 Uhr
Dienstag 08.30 - 12.00 Uhr
15.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch 08.30 - 22.00 Uhr
Donnerstag 08.30 - 12.00 Uhr
15.00 - 22.00 Uhr
Freitag 08.30 - 21.00 Uhr
Samstag 14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag 09.00 - 13.00 Uhr

So erreichen Sie uns!

Vitalis Gesundheitszentrum
Altstadt 34
74613 Öhringen

Telefon
07941 / 92600

Email
info@vitalis-studio.com

Internet
www.vitalis-studio.com

Facebook
[/vitalis-gesundheitszentrum](https://www.facebook.com/vitalis-gesundheitszentrum)

! NEU im Vitalis!

Wir haben uns eure Anregungen zu Herzen genommen und in neue Ausdauergeräte investiert! Seit Mitte März sind sie da und erfreuen sich großer Beliebtheit. Im nun erweiterten Ausdauergerätebereich wurden die Crosstrainer durch neue AMTs ersetzt und euren Radelspaß dürft ihr auf neuen Sitzfahrrädern voll ausleben!

Öffnungszeiten

Bitte beachtet, dass das Vitalis am Karfreitag und Ostersonntag geschlossen hat. Am Karsamstag haben wir von 14.00 - 18.00 Uhr und am Ostermontag von 09-13.00 Uhr für euch geöffnet. Ab Mai hat das Vitalis, bis zum 03.10.19 an den Feiertagen geschlossen.

Bitte beachtet, dass ab Mai das Vitalis Sonntags von 08.00 bis 12.00 Uhr geöffnet hat.

Euer Vitalis-Team

VITALE INFOS - schon gewusst?

Deine Haut sagt alles!



Gesunde, glatte und straffe Haut ist nicht nur ein Schönheitsideal sondern auch ein Zeichen für einen gesunden Organismus. Falten, Akne und andere Hautprobleme sind oft ein Spiegel der inneren Gesundheit. Eine mineralstoffliche Unausgeglichenheit, oxidativer Stress oder entzündlichen Prozessen, die in unserem Körper stattfinden spiegeln sich häufig in einem unreinen oder unebenen Hautbild wider.

Welches Training benötigt unsere Haut?

Ein wichtiger Faktor für ein straffes Hautbild ist Sport, insbesondere Krafttraining. Wer Muskelmasse aufbaut, strafft somit die darüber liegende Haut. Es hat sich hierbei ein Muskelaufbautraining mit wenig Wiederholungen, schwerem Gewicht und längeren Pausen, als sinnvoll erwiesen (z.B. 3 Sätze mit 1 Min. Pause und 12 Wiederholungen). Moderates Ausdauertraining am Ende der Trainingseinheit, mit geringer Intensität hilft die Fettverbrennung anzukurbeln und somit Cellulitis den Kampf anzusagen.

Welche Ernährung braucht unsere Haut?

Gesunde, frische Haut basiert auf einer basenüberschüssigen Ernährungsweise, die viel Obst und frisches Gemüse beinhaltet. Frisches Obst und Gemüse liefert dem Körper wichtige Vitamine, Spurenminerale und Antioxidantien, die unser Hautbild verfeinern und uns vor Falten bewahren können. Neben einer ausgewogenen Ernährung braucht unsere Haut zudem eine ausreichende Menge stilles Wasser - mindestens 2 Liter pro Tag. Wasser ist unbestreitbar der wichtigste Stoff, den wir tagtäglich zu uns nehmen. Es dient als Medium für chemischen Reaktionen und Stoffwechselforgänge, reinigt den Körper und hilft zudem der Haut dabei, schädliche Stoffe auszuscheiden. Auch wasserreiches Obst und Gemüse kann die Haut bei der Ausleitung von Schadstoffen unterstützen.

Die wichtigsten Mineralstoffe im Überblick

Unsere Haut kann nur gesund bleiben, wenn sie ausreichend mit Mineralstoffen versorgt wird. Drei wichtige Mineralien sind dabei Silizium, Zink und Schwefel. Diese Mineralstoffe sind die Grundlage für eine funktionsfähige, aktive und junge Haut.

Antioxidantien schützen dich und deine Haut!

Um das vorzeitige Altern der Haut zu verhindern, sollte man viele antioxidativ wirksame Lebensmittel zu sich nehmen. Antioxidantien bauen oxidativen Stress ab und schützen die Haut vor freien Radikalen, welche unter anderem für die Faltenbildung verantwortlich sind. Ein Übermaß an freien Radikalen entsteht durch eine ungesunde Ernährungs- und Lebensweise (Nahrungsmittelzusatzstoffe aus Fertiggerichten, Rauchen, Alkohol, Sonnenbrand etc.). Vitamin C, Vitamin E und Coenzym Q10 sind die bekanntesten Antioxidantien, die unter anderem für eine strahlende Haut verantwortlich sind. In folgenden Lebensmitteln sind besonders viele Antioxidantien enthalten: Blaubeeren, Nüsse, Tomaten, Karotten, Kartoffeln, Brokkoli, Äpfel aber auch Zitrusfrüchte.

Also: Viel Erfolg und Spaß beim Training in deinem Gesundheitszentrum!