



**Jens EMPFIEHLT:**

**„Der klassische Rettungsring oder Fett-pölsterchen an Beinen und Po resultieren meistens aus Fetteinlagerungen unter der Haut.**

**Nach Crashdiäten verschwinden diese Problemzonen meistens jedoch nicht ganz. Grund hierfür ist die schlechte Durchblutung. Genau da setzt Slimbelly an. Während dem Ausdauertraining wird die Durchblutung durch eine Wechseldruckmassage des Gurtes oder der Hose angeregt. Dadurch hat der Körper die Chance die Fette aufzuspalten und zu verbrennen.**

*Euer Jens*

## **FIGUR-SHAKE DES MONATS**

**::: WM-Shake :::  
3,50 €**

Der Energiekick für den Tag mit grünem Tee, der den Stoffwechsel ankurbelt, leckerem Kokosgeschmack und Kokosraspeln. So geht dir die Puste zum Anfeuern ganz bestimmt nicht aus!

## **Fett-weg-Woche vom 16.07.-20.07.18**

Jeder möchte zum Sommerstart seine perfekte Bikinifigur präsentieren, im Urlaub selbstbewusst am Strand spazieren oder das Lieblingskleid oder die Lieblingshose anziehen, die in letzter Zeit etwas stramm sitzt.

In der Fettweg-Woche dreht sich alles genau darum!

Wie verbrenne ich am schnellsten Fett? Aber vor allem wie verliere ich das Fett auch da wo es verschwinden soll, damit man die hart erarbeitete Muskulatur auch sieht?

Freue dich auf:

- ✓ Vorträge zur Fettverbrennung
- ✓ Ernährungsvorträge
- ✓ Eiweißangebote
- ✓ Slimbelly-Flächenkurse
- ✓ Gewinnspiele
- ✓

### **Fett weg -, alles zum Thema Fettverbrennung:**

**Montag, 16.07.** 10.00 Uhr & 17.00 Uhr

**Dienstag, 17.07.** 19.00 Uhr

**Mittwoch, 18.07.** 10.00 Uhr



## NEU IM VITALIS

Jetzt  
Tape-Termin  
sichern

### Medizinische Schmerzbehandlung

#### Medical-Taping-Konzept & Druckpunkt-Behandlung

Verspannungen, Wassereinlagerungen, Verletzungen oder Entzündungen?

Mit Kinesio-Taping sagst du deinen Schmerzen den Kampf an.

Wenn du dich gerne tapen lassen oder dich einfach einmal informieren möchtest, sichere dir jetzt deinen Termin bei unseren Tape-Experten.

## AKTUELLES ZUR WM IM VITALIS

### Vitalis im WM-Fieber

Ein spannendes Spiel läuft während deiner Trainingszeit und du kannst dich nicht entscheiden: bleibe ich daheim mit einem kühlen Bier oder gehe ich doch pflichtbewusst ins Training?

Wir bieten dir eine **Liveübertragung der Fußball-WM** aus Russland, so dass du auch während deines Trainings auf dem neusten Stand bleibst und nichts verpasst. Freue dich außerdem auf:

- ✓ Tolle Thekenangebote passend zur WM
- ✓ Thekenspiele
- ✓ Training im Vitalis-WM Trainingscamp - weltmeisterlich dekoriert, damit auch dich das Fußball-Fieber packt



## VERANSTALTUNG IM VITALIS

### Kinderferienprogramm vom 13. bis 17.08.2018

Hast du Lust dich einen Nachmittag lang zu motivierenden Rhythmen auszutoben und dabei kreativ zu sein? **Tanzpädagogin Franziska** freut sich auf einen lustigen, tänzerischen Nachmittag mit euch! Für kleine und große Tänzer sind jeweils unterschiedliche Termine geplant.

- ✓ Infos und Anmeldung über die Stadt Öhringen.
- ✓ Internet: [www.oehringen.ferienprogramm-online.de](http://www.oehringen.ferienprogramm-online.de)

# FEEDBACK

## Rückblick virtuelle Kurse

Zusammen mit euch haben wir letzten Monat die virtuellen Kurse getestet. Durch euer Feedback konnten wir ein Kursprogramm zusammenstellen, welches wir anbieten wenn ein Kursleiter spontan ausfällt, keine Vertretung gefunden werden kann oder ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet. Uns ist bewusst, dass nicht jedes Feedback zu jedem Kurs positiv war, aber das muss es auch nicht. Bitte beachtet, dass wir an einer ständigen Weiterentwicklung in diesem Bereich interessiert sind, damit wir euch noch mehr Auswahl anbieten können und dadurch das Kursprogramm für euch noch attraktiver wird.

### ÖFFNUNGSZEITEN

Viel Erfolg bei deinem Training!

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 - 22.00 Uhr
Samstag	14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag	08.00 - 12.00 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

## WICHTIGE INFO ZUR SAUNA

Da in den Sommermonaten Juli, August und September erfahrungsgemäß weniger sauniert wird, werden wir die **Sauna** an heißen Tagen **nur bei Bedarf** (mindestens 3 Personen) anschalten. Wenn ihr also in die Sauna möchtet, dann gebt uns bitte direkt beim Einchecken Bescheid oder ruft uns vorher an.

## VORTRÄGE IM JULI

Meldet euch bei Interesse bitte zu den Vorträgen an.  
Aushang beachten!

### Vortrag „Sicher und mobil im Alltag“

Mittwoch	04.07.18	10.00 Uhr
Mittwoch	11.07.18	19.00 Uhr

### Vortrag „Wie trainierst du richtig?“

Dienstag	10.07.18	19.00 Uhr
Donnerstag	11.07.18	10.00 Uhr

### Vortrag „Wie ernährst du dich richtig?“

Dienstag	10.07.18	18.15 Uhr
Freitag	13.07.18	11.00 Uhr

### Praxisseminar „Wie stark ist dein Herz?“

Mittwoch	11.07.18	18.15 Uhr
Mittwoch	25.07.18	11.30 Uhr

# VITALE INFOS - schon gewusst?



## Bauchfett – Gefährlich oder nicht?

Fast ein Drittel der Weltbevölkerung ist übergewichtig. Das zeigt eine Übersichtsarbeit im Fachmagazin The Lancet. Laut dem Statistischen Bundesamt ist in Deutschland sogar jeder Zweite zu dick. Folgen davon sind **Diabetes Mellitus**, **Bluthochdruck** und noch viele weitere Begleiterkrankungen.

Fett kann sich zwischen der Haut und dem Muskelgewebe, aber auch um die Organe ablagern. Ein dicker Bauch deutet meist darauf hin, dass sich auch in der Bauchhöhle rund um die Organe sogenanntes Visceral-Fett, also Organfett, gebildet hat. Das Organfett umgibt zum Beispiel Leber und Darm. Dieses als **Bauchfett** bezeichnete Gewebe ist **sehr stoffwechselaktiv**. Es kann über 200 Botenstoffe bilden, von denen nicht alle positiv sind. Zu den zahlreichen Botenstoffen, die das Bauchfett freisetzt, gehören solche, die sich unter anderem auf den **Blutdruck auswirken, die Freisetzung des Hormons Insulin beeinflussen** und **Entzündungen auslösen** können. So ließe sich erklären, warum Bauchfett Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes begünstigt, die sogar in einen lebensbedrohlichen **Herzinfarkt** oder **Schlaganfall** münden können.

**Vor allem Männer neigen zu Bauchfett** und tragen damit das Risiko in sich durch zu viel viszerales Fett krank zu werden. Vermutlich spielen die Sexualhormone dabei eine Rolle. Während Testosteron eine bauchbetonte Fettverteilung begünstigt, steuert Östrogen diese eher in Richtung Birnenform. Frauen legen deshalb eher an Po und Beinen zu. Bildet der **Körper nach den Wechseljahren weniger Östrogen, nehmen aber auch Frauen bevorzugt am Bauch zu**. Damit steigt auch bei ihnen potenziell die Gefahr für negative Folgen - nur eben viel später als beim Mann.



## Wir haben die Lösung - gesund, natürlich, schnell!

Um das Fett genau an diesen gewünschten Zonen zu verlieren, müssen diese gut durchblutet sein! SlimBelly und SlimLegs fördern durch Wechseldruckmassage während des Trainings gleichmäßig und gezielt die Durchblutung und den Stoffwechsel am Bauch, an den Oberschenkeln und am Po.

Wir bieten dir die Möglichkeit SlimBelly und/ oder SlimLegs **kostenlos** in dein Training zu integrieren. Vereinbare jetzt deinen Termin mit einem Trainer und verabschiede dich von deiner Problemzone!