



Elena empfiehlt:

„Gesunde, glatte Haut ist nicht nur ein Schönheitsideal sondern auch ein Indiz für einen gesunden Organismus. Falten, Akne und andere Hautprobleme sind immer auch ein Spiegel der inneren Gesundheit. Eine mineralstoffliche Unausgeglichenheit, oxidativer Stress oder entzündliche Prozesse, die in unserem Körper stattfinden, spiegeln sich häufig in einem unreinen oder unebenen Hautbild wieder.“

FIGUR-SHAKE DES MONATS

Erdbeertraum **3,50 €**

Frische Erdbeeren treffen auf Käsekuchen! Gönn dir anstatt einem hochkalorischen Kuchen, den Erdbeerkäsekuchen etwas anderer Art! Lecker, fruchtig und der optimale Snack nach dem Training!

„Schöne Haut“-Tage vom 16.08.-20.08.18

Sommer, Sonne, Sonnenschein... da trägt man gerne mal eine kurze Hose, Rock oder Kleid. Du wirfst noch einen Blick in den Spiegel und dir fällt Cellulite, Besenreißer oder einfach ein ungestraft wirkendes Hautbild auf?

In der Woche vom 16.08. bis 20.08.18 möchten wir dir zeigen, was du alles gezielt dagegen tun kannst um aktiv dein Hautbild zu verbessern. Schöne Haut kann jeder haben, man muss nur wissen wie man sein Ziel erreicht.

Freue dich auf:

- ✓ Vortrag: „Hautsignale“
- ✓ Ernährungsvorträge
- ✓ Thekenangebote und Specials
- ✓ SlimBelly-Flächenkurse
- ✓ Gewinnspiele

VORTRAG: „Hautsignale“ - was unser größtes Organ über unsere Gesundheit aussagt

Montag	13.08.18	10.00 Uhr & 17.00 Uhr
Dienstag	14.08.18	19.00 Uhr
Mittwoch	15.08.18	10.00 Uhr

PROJEKT IM VITALIS

Vorankündigung: Wege aus dem Schmerz mit Cellflow und Taping

Im September startet wieder unser erfolgreiches Projekt "Wege aus dem Schmerz".

Die ganzheitliche Methode von Cellflow und Taping wirkt ursachenbezogen gegen Schmerzen, Verspannungen oder bei Problemen mit dem Stoffwechsel. Es wird speziell auf verschiedene Schmerzbilder eingegangen. Sei gespannt und freue dich auf Infovorträge rund um das Thema Schmerz in verschiedenen Körperbereichen.

Medizinische Schmerzbehandlung mit dem Medical-Taping-Konzept & Druckpunkt-Behandlung

Verspannungen, Wassereinlagerungen, Verletzungen oder Entzündungen? Mit Kinesio-Taping sagst du deinen Schmerzen den Kampf an. Wenn du dich gerne Taped lassen oder dich einfach einmal informieren möchtest, sichere dir jetzt deinen Termin an der Theke.

ACHTUNG WICHTIGE INFO

Öffnungszeiten im August

Bitte beachtet, dass das Vitalis, wie in den vergangenen Jahren auch, an den **Samstagen** im **August geschlossen** hat.

Außerdem schließen wir am **Freitag, den 31.08.18** aus betrieblichen Gründen **bereits um 17.00 Uhr**. Bitte plant dies bei eurem Training ein.

FRÜHSTÜCKEN UNTER FREUNDEN

Vorankündigung:

Gemeinsam Frühstück im Vitalis am Montag, den 10.09.2018 ab 10.00 Uhr

Das Frühstück zählt mit zu der wichtigsten Mahlzeit des Tages und sollte ausgewogen, vitamin- und ballaststoffreich sein, um dich perfekt für den Tag mit Energie zu versorgen.

Deshalb laden wir euch herzlich zum „**Frühstück unter Freunden**“ ein! Bitte meldet euch an der Theke an und tragt auch ein, was ihr für unser gemeinsames Buffet beisteuern möchtet. P.S. Jeder bringt sein Geschirr selber mit! **Kaffee und Brötchen spendiert euch das Vitalis.**

VITALIS-FAHRRADTOUR

Vorankündigung

Vitalis-Fahrradtour: „Achtsamkeit – bewusst Herz und Seele stärken!“

Rauf auf's Rad! Was gibt es besseres als bei schönem Wetter das Training nach draußen zu verlegen? Wir freuen uns, euch dieses Jahr eine **geführte Fahrradtour** ganz besonderer Art zu bieten. Unter dem Motto „**Achtsamkeit - bewusst Herz und Seele stärken!**“ möchten wir euch Möglichkeiten bieten, gezielt Übungen zu erlernen, um vom Alltag abzuschalten und einfach mal zu entspannen. So lernt ihr verschiedene Übungen nach der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, in denen Entspannung durch Anspannung erzielt wird. Die Fahrradtour ist für Jedermann geeignet, da es verschiedene Leistungslevels gibt. Im Anschluss an die Radtour freuen wir uns auf einen gemeinsamen Ausklang mit Würstchengrillen und nettem Beisammensitzen. Natürlich sind auch alle, die nicht Radfahren herzlich zum Grillen eingeladen.

ÖFFNUNGSZEITEN IM AUGUST

Montag	8.30 - 22.00 Uhr
Dienstag	8.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch	8.30 - 22.00 Uhr
Donnerstag	8.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 22.00 Uhr
Freitag	8.30 - 22.00 Uhr
Samstag	geschlossen
Sonntag	8.00 - 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

Fahrradtour auf einen Blick:

Wann? 14.09.18 um 17.00 Uhr

Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 21.09.18

Dauer: ca. 1,5 -2 Stunden

VORTRÄGE IM AUGUST

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

Vortrag „Sicher und mobil im Alltag“

Mittwoch	01.08.18	10.30 Uhr
Mittwoch	08.08.18	19.00 Uhr

Vortrag „Wie trainierst du richtig?“

Dienstag	07.08.18	19.00 Uhr
Donnerstag	08.08.18	10.00 Uhr

Vortrag „Wie ernährst du dich richtig?“

Dienstag	07.08.18	18.30 Uhr
Freitag	10.08.18	11.00 Uhr

Praxisseminar „Wie stark ist dein Herz?“

Mittwoch	15.08.18	11.30 Uhr
Mittwoch	29.08.18	19.00 Uhr

VITALE INFOS - schon gewusst?



„DAS IST KEINE CELLULITE – MEIN PO HAT NUR GRÜBCHEN WENN ER LACHT“

Cellulitis - harmlose Dellen an Oberschenkeln, Po und Bauch? Oder doch ein Zeichen dringend etwas für die eigene Gesundheit zu tun? Auch wenn dich das nicht tröstet - du bist in guter Gesellschaft: Je nach Studie leiden 85 bis 98 Prozent aller Frauen über 20 Jahre an Cellulitis, also tatsächlich fast alle.

Dellenparadies - woher die unbeliebten Leidensgenossen eigentlich kommen

Meistens sind nur Frauen von dieser Bindegewebsschwäche betroffen. Der Grund dafür liegt an der **Bindegewebsstruktur**. Während diese bei Männern netzartig aufgebaut ist, ist sie bei Frauen parallel-faserig und umschließt die Fettkammern. Falls die Bindegewebsfasern erschlaffen verschieben sich die Fettzellkammern leicht nach oben und werden als unschöne Dellen an der Hautoberfläche sichtbar.

Das Fett ist bei Männern anders als im weiblichen Körper verteilt. Bei einem Mann wird das Fett vor allem am Bauch abgelagert. Bei der Frau vorwiegend an den sogenannten weiblichen Problemzonen – also den Hüften, dem Gesäß und den Oberschenkeln, weshalb diese besonders von einer Cellulitis betroffen sind.

Faktoren, die Cellulite begünstigen

Vor allem das weibliche Sexualhormon Östrogen ist während der Pubertät oder einer Schwangerschaft für das Erschlaffen des Bindegewebes verantwortlich. Die Fettzellen können nicht in der Unterhaut zurückgehalten werden, sie vergrößern sich beziehungsweise sie verklumpen und gelangen an die Hautoberfläche. Aber auch Bewegungsarmut, Alkohol, Nikotin oder eine falsche Ernährung können zu den ungeliebten Hauterscheinungen führen. Eine Übersäuerung des Körpers führt zu Stoffwechselschlacken, welche im Zellgewebe eingelagert und nicht mehr von selbst abgebaut werden können. Dadurch ist der Zwischenspeicher im Bindegewebe oder den Faszien irgendwann erschöpft. Die Säuren und Schadstoffe ätzen unser Gewebe an und fördern entzündliche Prozesse, sie schwächen das Immunsystem und sie sind Gründe für fettige Haut und Haare, Pickel, Akne, Pigmentflecken, Altersflecken und Schwitzen, sowie Hitzewallungen.

S.O.S - erste Hilfe bei Cellulitis

Schönheit kommt von innen! Das bedeutet zu allererst solltest du deinen Körper entschlacken oder auch entgiften. Behilflich dabei sind basische Lebensmittel, Mineralstoffe, Vitamine, essentielle Amino- und Fettsäuren, Ballaststoffe, sowie der Verzicht auf säurebildende Lebensmittel. Förderlich wirken auch Massagetechniken, wie beispielsweise Sport mit dem Wechseldruckmassage-Gürtel „SlimBelly“ um den Abtransport der Schlacken anzuregen. Auch kannst du die natürliche Ausscheidung durch basische Fuß- und Vollbäder, Sauna und Dampfbadgänge unterstützen, da dadurch die Ausscheidungsorgane entlastet und die Haut als "dritte Niere" fungiert. Ein Muskelaufbautraining unterstützt das Gewebe von innen und wirkt wie ein "Aufpolsterungseffekt", da die unschönen Dellen einfach "straff gezogen werden".



Spreche deinen Trainer einfach auf deine Problemzone an.
Wir helfen dir dabei, deiner Cellulite den Kampf anzusagen!