



Der Erkältung ein Schnippchen schlagen!



***Neue Duschen
braucht das Studio!***



**Sport in / nach der
Schwangerschaft**

INDOOR SOCCER im activity

NEU: HAPPY TIME
Mo-Fr bis 16.30 Uhr
ab 15,- € für 45min

5 gegen 5 auf dem Kunstrasenfeld (30 m x 15 m)

SOCCER PREISE (normal, 45 Minuten)

Sommer (Mai-Sept)

Mo-Fr bis 16.30 Uhr 15,- €
(Happy Time)

Mo-Fr ab 16.30 Uhr 35,- €
Sa+So 09.00 - 19.00 Uhr 35,- €

Winter (Okt-Apr)

Mo-Fr bis 16.30 Uhr 20,- €
(Happy Time)

Mo-Fr ab 16.30 Uhr 45,- €
Sa+So 09.00 - 19.00 Uhr 45,- €

Für Firmen und Vereine sind auch Buchungen über einen Zeitraum von mindestens 6 oder 12 Monaten über eine feste Spielzeit möglich. Der Preis errechnet sich dabei aus Anzahl der Spieltermine innerhalb des Zeitraumes multipliziert mit dem regulären Preis pro Spieleinheit. Abzüglich 10% Preisnachlass bei einer Vereinbarung mit Laufzeit von 6 Monaten und 20% Preisnachlass bei einer Vereinbarung mit Laufzeit von 12 Monaten. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein Angebot unter reservierung@activity-fellbach.de.

SPIELZEITEN

Mo	07.30 - 21.45 Uhr	Fr	07.30 - 21.45 Uhr
Di	09.00 - 21.45 Uhr	Sa	09.00 - 18.00 Uhr
Mi	07.30 - 21.45 Uhr	So	09.00 - 18.00 Uhr
Do	09.00 - 21.45 Uhr	Feiertag	09.00 - 18.00 Uhr

activity
Der Club der Sportclubs

Bühlstr. 140 | 70736 Fellbach | Tel. 0711 - 510 49 980 | www.activity-fellbach.de

Editorial

Liebe Leser der acti-fit,

wir freuen uns, dass Sie weiterhin an unseren Inhalten interessiert sind. Die Idee, Ihnen 2-4 mal im Jahr eine Mitgliederzeitung zur Verfügung zu stellen, die verschiedene Informationen zu neuen Trainingstrends, saisonale Ernährungstipps und Neuigkeiten aus Ihrem activity enthält, kam bei Ihnen / unseren Mitgliedern gut an.

Sollte Sie ein bestimmtes Thema interessieren oder haben Sie Anmerkungen, Lob oder Kritik, wenden Sie sich gerne an uns.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und hoffen, dass Sie für Ihr Training im activity wertvolle Tipps und Neuigkeiten mitnehmen können.



Das Zeitungs-Team

Impressum

Mitgliederzeitung des activity -
Der Freizeit Sportclub des TSV
Schmiden, Bühlstr. 140, 70736
Fellbach, Tel: 0711 - 5104998 - 0,
Fax: 0711 - 5104998 - 33,
info@activity-fellbach.de,
www.activity-fellbach.de

Verantwortlich:
Vanessa Gerstenberger
Redaktionelle Betreuung: Ursula
Besemer, Vanessa Gerstenberger,
Jolita Grikietyte, Janine Ober-
kampf, Linda Schock und Tamara
Basso
Grafik: Anne Knoll, AnneDesign
Fotos: activity, Fotolia
Druck: Saxoprint
Auflage: 500 Stück

Inhaltsverzeichnis

Rubrik	Seite
Einleitung	03 Editorial, Impressum
Training	04 Sport in/nach der Schwangerschaft
Infos für Mitglieder	07 Unsere Kinderbetreuung
Training	08 Herzsport
Ernährung	09 Erkältung vorbeugen
Sponsorenrubrik	12 CarTech
Events	13 Events
Mitarstellervorstellung	16 BA Studenten/Azubis
Infos für Mitglieder	17 MG-Zeitschrift
Infos für Mitglieder	18 Mitgliederumfrage
Sportmythos	21 Frauen und Krafttraining
Mitgliedervorstellung	22 Unsere Mitglieder
TSV Schmiden	24 Kindersportabteilung
Spaß im Sport	25 Witze
Horoskop	26 Ihre Sterne

Sport in der Schwangerschaft

von Robin Vogt

Während der Schwangerschaft kommt es zu einer Reihe von Veränderungsprozessen im Körper, u.a. wird die Ausbildung von Thrombosen, Krampfadern, sowie Wassereinlagerungen in den Beinen begünstigt. Sport kann in diesen Fällen solchen Veränderungen entgegenwirken. So kann zum Beispiel mit entsprechendem Training Rückenschmerzen vorgebeugt, Stress abgebaut und das Selbstbewusstsein gesteigert werden.

Jedoch gibt es beim Sport in der Schwangerschaft auch ein paar Dinge zu beachten:

- Die Belastung beim Ausdauertraining sollte im aeroben Bereich liegen. Wer mit Pulsgurten oder ähnlichem Equipment trainiert, kann sich an folgenden Pulsfrequenzen orientieren (abhängig von Alter, Geschlecht und Trainingszustand): 125-155 S/min. Allgemein kann man sich an Werten, die um die 60 – 90 % der maximalen Herzfrequenz (HFmax = 220 – Lebensalter) liegen, orientieren.
- Beim Krafttraining sollten die Gewichte so gewählt werden, dass nur zwischen 45-60 % der Maximalkraft benötigt wird, d.h. die Gewichte entsprechen 45-60 % des Gewichtes, welches man einmal bewegen kann. Man bewegt sich also im Ausdauerkraft-, bzw. Kraftausdauertraining.
- Die Dauer einer Einheit sollte nicht mehr als 30-60 min. betragen.
- Es sollte unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Kohlenhydratzufuhr geachtet werden. Empfehlenswert sind isotonische Getränke.
- Ab ca. 28.-30. Schwangerschaftswoche: Übungen die einen erheblichen Druck auf den Bauch ausüben sind zu vermeiden, ebenfalls wie Übungen in Rückenlage.



Folgende Sportarten sind während einer Schwangerschaft zu empfehlen:

- Jegliche Formen von Lauftraining (Nordic-Walking, Jogging, Wandern, ...)
- Radfahren
- Moderates Krafttraining
- Schwimmen bzw. auch Aqua-Gymnastik

Dem Sport im Wasser kommt dabei eine besondere Rolle zu. Im Wasser muss die schwangere Frau nur noch ein Zehntel ihres Körpergewichts tragen, was die Gelenke und Bänder schont, die ohnehin in einer Schwangerschaft durch die Gewichtszunahme und hormonelle Einflüsse einer relativ hohen Belastung ausgesetzt sind. Gleichzeitig wird durch den hydrostatischen Druck des Wassers das Herz-Kreislauf-System gekräftigt und durch den Kühleffekt die Thermoregulation des Körpers begünstigt.

Nicht zu empfehlen sind unter anderem folgende Sportarten:

- Kontaktsportarten, wie z.B. Kickboxen, o.ä.
- Sportarten mit abrupten Stopps, wie Fußball, Squash, etc.
- Sportarten mit erhöhtem Sturzrisiko, wie Reiten, Mountainbiking, etc.
- Sportarten, die gezielt auf einen Sauerstoffmangel hinführen, wie z.B. Tauchen, Skifahren auf großer Höhe (ab 1400 m ü. NN), etc.

Wenn Sie also gerade schwanger sind, dann kommen Sie vorbei und lassen sich beraten. Wir helfen Ihnen gerne in Sachen Trainingsplanung, Ernährung, etc. weiter.



Sport nach der Schwangerschaft

von Janine Oberkampff

Nach der Geburt des Kindes haben viele Mütter den Wunsch die zusätzlichen Pfunde loszuwerden. Sobald Arzt und Hebamme einverstanden sind, ist Sport die beste Möglichkeit überschüssige Kilos zu verlieren.

Wie allgemein bekannt, hebt Bewegung und Sport die Laune und tut dem Körper gut. Dies trifft auch auf frisch gebackenen Mütter zu. Ein gezieltes Sport und Bewegungsprogramm hilft Ihnen fit zu sein trotz schlafloser Nächte und gibt Ihnen ausreichend Kraft für die Versorgung Ihres Babys. Zudem gibt es die Möglichkeit sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen und etwas für sich und Ihr Wohlbefinden zu tun.



Ärzte empfehlen allerdings erst mit dem Training zu beginnen, wenn die postnatale Untersuchung abgeschlossen ist, das bedeutet ca. sechs Wochen nach der Geburt. Ein zu frühes Training kann unschöne Folgen haben. Des Weiteren wird vor dem Besuch in einem Fitnessstudio empfohlen erst einmal langsam mit einer Beckenbodengymnastik anzufangen oder regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft zu machen.

Laut Wissenschaftler ist nach zwei bis drei Monaten auch das Training an Geräten oder in Kursen im Fitnessstudio möglich. Kurse, wie Yoga und Pilates eignen sich hier hervorragend für Mütter, um den strapazierten Beckenboden wieder in Form zu bringen und langfristigen Problemen aus dem Weg zu gehen. Aber auch Ihre Rücken- und Schultermuskulatur werden es Ihnen danken, wenn Sie sich sportlich betätigen. Nicht nur in der Schwangerschaft ist der Rücken starken Belastungen ausgesetzt, sondern auch nach der Schwangerschaft beim Tragen des Kindes wird ein starker Rücken gebraucht.

Kurse für Mamas mit Babys im activity:

PILATES FÜR MAMIS

Montag: 09:20-10:20 Uhr

MACH DICH FIT UND BRING DEIN BABY MIT

Mittwoch: 09:40-10:40 Uhr

BODY SHAPE FÜR MAMIS

Mittwoch: 10:50-11:50 Uhr

Kitas unterzubringen. Aus diesem Grund gibt es auch Kurse, die zusammen mit dem Baby besucht werden können. Das bedeutet nicht nur Sie alleine machen Sport sondern auch das Baby wird teilweise in die Übungen miteingebaut.

Herzlich Willkommen in der Kinderbetreuung

von Annette Achenbach

Liebe Mamas, Liebe Papas,

Ihre Kinder sollen sich bei uns wohlfühlen und Sie entspannt trainieren.

Wir freuen uns auf KINDER ab 3 Monaten, gerne in der Babyschale oder im Kinderwagen. Ihre Kleinen werden aufmerksam und liebevoll betreut. Die Kinder sind nur „um die Ecke“, während Sie die Trainingsfläche besuchen, einen Kurs absolvieren, die Sauna erleben oder einen Kaffee im Bistro genießen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit und steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl durch Sport und Entspannung. Auch als Eltern können Sie wieder gemeinsam trainieren!



Wir sind Ihre „Babysitter“! Die Kinderbetreuung hat von Montag bis Samstag geöffnet. In den Wintermonaten auch am Sonntag.

Durch den Aufenthalt in der Kinderbetreuung lernen die Kleinen „Schritt für Schritt“ eine Zeitlang ohne die Mama/Papa auszukommen. Die Eingewöhnung Ihres Kindes erfolgt individuell.

Wichtig: Bitte Essen und Trinken mitgeben. Für das Wickeln sind die Eltern zuständig. Sie werden bei Bedarf geholt. Der Wickelraum befindet sich neben der unteren Damentoilette.

Lernen Sie uns und die Räumlichkeiten der activity Kinderbetreuung in einer Schnupperstunde kennen. Diese können Sie EINMALIG zu den angegebenen Öffnungszeiten wahrnehmen.

Baustein Kinderbetreuung pro Monat und pro Familie: 17,50 Euro
Tageseintritt für ihr Kind: 5,00 Euro (ab Oktober)

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team der activity Kinderbetreuung.

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo 15:30 bis 19:30 Uhr

Di 09:00 bis 12:00 Uhr und 16:45 bis 19:30 Uhr

Mi 16:30 bis 19:30 Uhr

Do 09:00 bis 12:00 Uhr und 16:45 bis 19:30 Uhr

Fr 16:45 bis 19:30 Uhr

Sa 09:00 bis 16:00 Uhr (bis 18.00 Uhr im Winter)

So 09:45 bis 14:00 Uhr (nur im Winter)

Der TSV Schmiden sucht einen Arzt zur Unterstützung des Herzsports

von Doris Frey-Rochhausen, Sandra Scholz

Warum Herzsport wichtig und sinnvoll ist.

Viele Patienten erhalten nach der Behandlung im Krankenhaus eine Anschlussbehandlung in einer Kardiologischen Reha-Klinik für ca. 3 Wochen. Dort lernen sie, mit dem Ergometer zu trainieren, erfahren Wissenswertes über ihre Risikofaktoren und werden medikamentös eingestellt. Doch im Alltag schwächt sich der günstige Effekt der Reha schnell ab. Genau da setzt die Herzsportgruppe an. Wenn sie sich einer Herzsportgruppe anschließen, sind sie körperlich aktiv und kommen einmal pro Woche zusammen um Sport zu machen.

Die Teilnehmer verbessern im Herzsport ihre körperliche Leistungsfähigkeit und entwickeln ein Gespür für ihre Grenzen. Sie lernen Schritt für Schritt ihre persönlichen



Möglichkeiten kennen, und erhalten so eine höhere Lebensqualität. Zudem macht die Teilnahme in solch einer Gruppe viel Spaß.

Siegfried Müller nimmt seit 2 Jahren am Herzsport teil. Für ihn war es ein reibungsloser Übergang nach der Reha. Er findet den Sport abwechslungsreich, fühlt sich in der Gemeinschaft wohl, da alle das gleiche Krankheitsbild haben. Für ihn ist es eine gute Hilfe zur Selbsthilfe ohne Kraftgeräte.

Der TSV Schmiden sieht sich in der Verantwortung weiterhin Herzsport anzubieten, benötigt aber einen Arzt der betreuend dabei ist. Momentan finden die Herzsportgruppen Freitag- Nachmittag (13.00-16.30 Uhr) statt. Zur Kurs-Durchführung wird die Anwesenheit eines Arztes gefordert.

Unser bisheriger betreuender Arzt möchte altersbedingt nach und nach aufhören und zusammen mit den rund 60 Herzsportlern sind wir auf der Suche nach einem oder mehreren Ärzten, die ihn unterstützen.

Bei Interesse bitte melden!

Der Erkältung ein Schnippchen schlagen!

von Ursula Besemer, Ernährungsberaterin

Der Unterschied: Bei der Erkältung handelt es sich im Gegensatz zur Virus-Grippe um eine meist harmlose Erkrankung mit Schnupfen, leichtem Husten und Abgeschlagenheit. Wie das Wort schon sagt, tritt die Erkältung meist als Folge einer Kälteeinwirkung (kalter Luftzug, kalte Füße) auf. Aus den mehr oder minder harmlosen Beschwerden einer Erkältung können aber durch Ausbreitung von Erkältungsviren und oder durch den Befall von Bakterien bakterielle, eitrige, fieberhafte Infekte entstehen. Soweit muss es aber nicht kommen...



Ein gut funktionierendes Abwehrsystem auf den Schleimhäuten von Lungen, im Verdauungstrakt, im Mund und auf der Haut wacht Tag und Nacht, dass Viren, Pilze, Bakterien und Giftstoffe nicht in unsere Körperzellen eindringen können. Das größte Abwehrsystem (ca. 60-80%) liegt in der Darmschleimhaut. Hier wird entschieden, was wirklich aus unserer Nahrung in den Körper gelangt.

Ausreichende Basisversorgung mit Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sind deshalb Grundlage für ein intaktes Abwehrsystem. Ballaststoffe (Obst, Gemüse, Salat, Vollkornprodukte) sind wichtige Energielieferanten für die Darmflora. *Vorsicht: Eine Antibiotikabehandlung kann die Darmflora zerstören (ggf. mit Milchsäurebakterien wieder aufbauen).*

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente unterstützen das Immunsystem.

Vitamin C, besonders in Verbindung mit **Zink**, stärkt das Immunsystem gegen lästige Krankheitserreger. **Beta Carotin** ist als Vorstufe des **Vitamin A** für die von der Heizungsluft beanspruchten Schleimhäute wichtig. Darüber hinaus schützt es als so genanntes Antioxidans die Körperzellen vor aggressiven Substanzen.



Ebenso hilfreich und vorbeugend vor Erkältungskrankheiten sind die so genannten sekundären Pflanzenstoffe. Sie sind vor allem in Äpfel, Birnen, Grün- und Rotkohl, Endiviansalat, Sellerie und Zwiebeln enthalten. Diese Farb- und Geschmacksstoffe schützen gleich mehrfach vor Erkältung und grippalen Infekten: Sie hemmen Bakterien und Viren, stimulieren die Abwehr und wirken entzündungshemmend.

Schneller Eintopf mit Chicorée und Hackfleisch

Zutaten für 2 Personen:

1 Eßl. Rapsöl
 2 mittlere rote Zwiebeln
 1 Lorbeerblatt
 150 g Hackfleisch gemischt (alternativ: Tofu, mit der Gabel zerdrückt)
 0,5 l Gemüsebrühe
 1 kleine Wurzelpetersilie
 ½ Eßl. Frischen Majoran
 2 mittlere Kartoffeln
 1 mittlere Möhre
 Pfeffer und Salz
 ½ Eßl. Tomatenmark
 1 kl. Chicoréestaude
 0,25 l frisch gepressten Orangensaft



Zubereitung:

Rapsöl in einem Topf mit einem Tropfen Wasser erhitzen, wenn dieser anfängt zu brutzeln, die fein gehackten Zwiebeln und das Lorbeerblatt zugeben, die Zwiebeln so lange bei mittlerer Hitze braten, bis sie anfangen süßlich zu duften (ca. 5 Minuten). Hackfleisch zugeben und dieses goldbraun und bröselig braten, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Mit Gemüsebrühe ablöschen, fein gewürfelte Wurzelpetersilie, Majoran und die in 1 cm große Würfel geschnittenen Kartoffeln zugeben und auf kleiner Flamme 10 Minuten garen. Möhren in Scheiben schneiden, hinzugeben und weitere 65 Minuten garen. Den in feine Streifen geschnittenen Chicorée unterheben. Orangensaft einrühren, nur erwärmen und mit Pfeffer und Tomatenmark abschmecken.

Zubereitungszeit 25 Minuten.

Dazu passt diese Pesto:

½ Avocado, mit der Gabel zerdrückt. ½ Bund Schnittlauch in Röllchen geschnitten, Pfeffer, Salz 1 TL Tomatenmark, 1 Prise Cayennepfeffer (wer es etwas frischer mag: etwas Frischkäse). Zutaten verrühren und zum Eintopf reichen.

(Rezept „Bewußt essen, besser leben“, Gabriele Voigt Gempp, Kaufmann-Verlag)

Linsensuppe „indisch“



Zutaten für 4 Personen:

1 kl. Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2-3 Eßl. Sonnenblumenöl
 Kurkuma
 Currypulver
 400 ml Gemüsebrühe
 250 g rote Linsen
 300 ml Kokosmilch
 1 Zimtstange
 Schale einer unbehandelten Zitrone
 1-2 cm frischen Ingwer
 Weißer Pfeffer
 Meersalz
 Glatte oder krause Petersilie

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken, in Sonnenblumenöl andünsten, Kurkuma und Currypulver zugeben, kurze Zeit mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Linsen, Kokosmilch, Zimtstange und die fein abgeschälte Zitronenschale zugeben. Aufkochen, Ingwer schälen, sehr fein schneiden, mit Pfeffer und Meersalz zu der Suppe geben.

Ca. 20 Minuten bei geringer Energiezufuhr kochen und ausquellen lassen. Zimtstange und Zitronenschale entfernen und die Suppe mit gehackter Petersilie bestreuen.

Etwas Warmes braucht der Mensch... Gerade in der nassen, kalten Jahreszeit sind wärmende Gerichte wie Suppen prall gefüllt mit Vitalstoffen eine gute Grundlage.

Tipp: Eintöpfe in größeren Mengen zubereiten. Zunächst nur schwach würzen. Beim Aufwärmen nachwürzen z.B. je nach Gericht mit Chilipulver, Ingwer, Kreuzkümmel. So bekommt das Gericht jedesmal eine andere Note.

Auch Gemüse wie Sellerie, Pastinaken, Karotten und natürlich Kürbis lassen sich auf diese Weise in köstliche Suppen verwandeln. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Viel Spaß und guten Appetit

Interview

von Vanessa Gerstenberger

Herr Koch, Herr Jonkmanns, an Sie als Geschäftsführer von CarTech mit Ihren mittlerweile fünf Filialen die Frage, was zeichnet CarTech aus?

Wir bieten dieselbe Qualität wie Herstellergebundene Werkstätten von großen Autohäusern, einen Rund-um-Service. Angefangen von Reparaturen, Lackierereien, TÜV-Untersuchungen, Mietwagen, etc. . Unsere Kompetenz sichern wir uns durch regelmäßige Aus- und Fortbildungen, durch den Einsatz neuester Technologien und Elektronik, sowie fähigen Mitarbeitern. Uns ist daran gelegen, unsere Leistungen zu fairen Preisen in persönlichem Umgang heimatnah zur Verfügung zu stellen. Unsere Kunden sollen ihr Auto in kompetenten Händen wissen und mit allen Fragen, Problemen „rund ums Auto“ zu uns kommen.



Aus welchen Gründen, Herr Jonkmanns, sind Sie im Jahr 2011 auf das activity zugegangen und haben nach einer Werbepartnerschaft gefragt?

Das activity und der TSV Schmiden ist mit seiner Größe von insgesamt 6.000 Mitgliedern und einem recht hohen Bekanntheitsgrad in der Region ein interessanter Werbepartner, das activity im Besonderen. Aufgrund seiner Altersstruktur und dem sich deckenden Einzugsgebiet des Kundenkreises.

Sie haben am Sonntag, 25.9. einen Tag der offenen Tür in der Hauptfiliale in Oefingen mit einer Hofmesse. Warum lohnt sich ein Besuch?

Neben dem activity werden noch andere Verbundpartner aus unterschiedlichsten Branchen, z.B. Fellbacher Weingärtner, PM Event Service, Catering-Firma, vor Ort sein. Und es ist eine gute Gelegenheit, die Firma CarTech kennen zu lernen. Wir freuen uns in der Zeit von 11-18 Uhr über jeden Besucher in der Dieselstraße.

Anzeige

Bis zum 15.09.2016 Angebote sichern ...

UNSERE SOMMER-ANGEBOTE

<p>JETZT 5x VOR ORT IN DER REGION</p> <p>9,90 Euro Urlaubsscheck + 1l Schelbenklar Gratis <i>Wir machen Sie startklar für den Urlaub</i></p>	<p>65 Euro Sommerputz für alle Fahrzeugtypen <i>Handaußenwäsche und Innenreinigung (normale Verschmutzung)</i></p>
<p>69 Euro Klimaanlage Wartung inklusive Material <i>Auf Wunsch zusätzliche Desinfektion 19,90 Euro</i></p>	<p>Ab 49 Euro/Tag Autovermietung, 9-Sitzer Bus/Transporter/PKWs <i>Spezielle Angebote für Langzeitmieten und Vereine</i></p>

© E plus rich media / shutterstock.com: "Happy Couple Driving on Country Road into the Sunset in Classic Vintage Sports Car"

Immer 'was los im activity

von Linda Schock

Rückblick Mitgliederreise 2016 nach Chalkidiki

Am 10. Juni hatte das Warten endlich ein Ende – den 34 activity - Mitgliedern und den 5 Kursleitern Heike, Anke, Kristina, Sebastian und Linda standen 9 Tage Erholung, Sonne, Strand und ein tolles und umfangreiches Sportprogramm bevor. Doch zuerst wurde die Geduld der Teilnehmer am Stuttgarter Flughafen auf eine harte Probe gestellt. Wegen eines technischen Defektes des Flugzeugs verzögerte sich der geplante Abflug um ganze 6 Stunden! Jetzt hieß es Nerven bewahren, doch nicht mal in so einer Situation kam Langeweile auf – dank gesponserten Verzehrgutscheinen und spontanen Aerobic – Einlagen mitten in der Wartehalle des Flughafens sorgten wir auch hier für Aufsehen und Unterhaltung. Als wir dann abends müde aber glücklich im Calimera Simantro Beach Hotel auf der Halbinsel Cassandra ankamen und alle ihre Zimmer bezogen hatten, gab es zur Stärkung erstmal ein reichhaltiges Abendessen vom Büffet. Danach ließen wir den Abend gemütlich an der Strandbar ausklingen.



Frisch erholt ging es dann am nächsten Morgen gleich los mit einer Laufrunde. Alle die Lust hatten, konnten in der Morgensonne etwas für ihre Ausdauer tun und gleichzeitig die herrliche Stille und den Anblick der tollen Landschaft der Pinienwälder genießen. Nach einer erfrischenden Dusche ging es dann erstmal weiter Richtung Frühstücksbüffet – hier blieben keine Wünsche unerfüllt: frisches Brot, verschiedene Aufstriche, Rührei, Joghurt, Müsli, Fisch, Salate, Käse, frische Pfannkuchen, Croissants, Obstvariationen in Hülle und Fülle – egal ob süß oder salzig - für Jeden war etwas dabei. Den Vormittag über gestaltete die Kursleiter-Crew dann ein spannendes

Programm im Fitnessraum – zuerst Auspowern beim Max Kurs, danach ging es den Bauchmuskeln an den Kragen und anschließend wurde beim Faszientraining noch etwas für Beweglichkeit und Lockerung der Muskulatur getan. Der erste Muskelkater für den nächsten Tag war garantiert vorprogrammiert. Nun stand erstmal eine ruhige Mittagspause an, um die Reserven wieder aufzufüllen. Eine leichte Mahlzeit an der Beachbar, etwas Planschen im Meer oder einfach nur ein kleiner Mittagsschlaf auf der Strandliege – auch hier konnte jeder seinen eigenen Bedürfnissen folgen. Nachmittags war dann Action beim Beach-Volleyball angesagt. Schnell fanden sich noch andere Sportbegeisterte die unser Team tatkräftig unterstützten und so entstanden auch in den folgenden Tagen ganz spontane Einheiten bei einem Match am Strand. Abends wurde dann den Fettpölsterchen bei einem intensiven Step-Programm der Kampf angesagt, ehe es ausgepowert aber glücklich unter die Dusche ging und sich alle auf den wohlverdienten und entspannten Abend freuten.



Auch die nächsten Tage versprachen unterhaltsam und spannend zu werden – ob bei Aqua-Fitness im Pool, Wanderungen durch den Pinienwald, Zumba-Partys oder entspannten Einheiten bei Pilates und Yoga am Strand – jeder kam auf seine Kosten. Zwischendurch lockten den einen oder anderen Teilnehmer Angebote wie der Besuch eines Fischrestaurants in einem nahe gelegenen Dorf am Hafen oder das Erkunden eines beliebten Marktes in der Altstadt.

Wie das im Urlaub leider meistens so ist, verging die Zeit wie im Flug. Durch Nachfrage und einstimmig positive Resonanz der Teilnehmer können wir auch dieses Jahr wieder zu dem Schluss kommen, dass auch dieser Urlaub wieder ein voller Erfolg war. Dank der zahlreichen Erinnerungsfotos die gemacht wurden, wird dieser Urlaub bei allen Teilnehmern noch lange im Kopf bleiben – und im Herzen.

Immer 'was los im activity

von Vanessa Gerstenberger

Club Ride Tour 2016 am 19.11.2016

Special Preis für die ersten 30 Anmeldungen über die activity Homepage für nur **36,- €**:

- incl. Welcome Present (Überraschung)
- 5 Sorten Obst, Müsliriegel & Mineralgetränk
- 5 Master Class Cyclingstunden

CLUB RIDE TOUR 2016

Wichtige Infos:

- 11.00 Uhr Check In
- 11.30 Uhr Belegung der Räder mit freier Radwahl
- 11.45 Uhr Einweisung der Räder
- 12.00 Uhr 5 x Master Classes 50 Minuten und dazwischen je 10 Min. Pause

Anmeldung über
www.activity-fellbach.de
ab 01.10.16



Tag der offenen Tür
03.10.2016, 11.00 - 17.00 Uhr
Aktion: keine Aufnahmegebühr!

11.30 Uhr
„STRONG by Zumba“ mit Kristina

14.00 Uhr
„Fit-Mix“ mit Petra H.

Kinderbetreuung
11.00-17.00 Uhr

Günstigere Buchungen:
Soccer 10€/45min /
Badminton & Squash 1€/30 min
(Terminreservierung wird empfohlen)

Trainingsbetrieb
möglich, aber
eingeschränkt von
11.00-17.00 Uhr
wegen verstärktem
Publikumsverkehr

activity
Der Freizeit Sportclub.

Unsere BA-Studenten / Azubis

von Janine Oberkampff



Helen Vordermeier



Maurice Jankowski

- Studiengang: Fitnessökonomie
- Beginn des Studiums: 1. September 2016
- Hobbys: Kunstradfahren, Ski- und Snowboardfahren, Backen

- Ausbildung: Sport- und Fitnesskaufmann
- Beginn der Ausbildung: 1. September 2016
- Hobbys: Downhill fahren, Kochen, Musik hören

Warum hast du dich für den TSV Schmiden als Arbeitsgeber und das activity als Ausbildungsort entschieden?

"Die Kombination von Verein und Fitnessstudio und das große und vielseitige Angebot des activity-Fitnessstudios haben mich sehr angesprochen, um dort meine duale Ausbildung zu machen."

Warum hast du dich für den TSV Schmiden als Arbeitgeber und das activity als Ausbildungsort entschieden?

"Ich habe mich für das activity entschieden, weil es in der Nähe ist, sie den Beruf als Ausbildung haben und weil alle aus dem activity sehr freundlich, entspannt und nett sind! Das Umfeld hat einfach gestimmt."

Auswertung der Umfrage zum Mitgliedermagazin

von Janine Oberkampff

In der Zeit vom 09.05. bis 30.05.2016 wurde eine Umfrage bezüglich des ersten Mitgliedermagazins im activity durchgeführt.

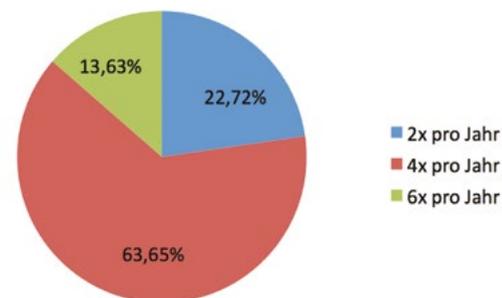
Insgesamt wurden 22 Fragebögen freiwillig von unseren Mitgliedern ausgefüllt. Wir möchten unseren Mitgliedern und Teilnehmern der Umfrage gerne einen Einblick in die Ergebnisse gewährleisten.



Ein sehr erfreuliches Ergebnis ist, dass allen Befragten die Erstaussgabe des Mitgliedermagazins gefallen hat. Die Mitglieder konnten die einzelnen Bereiche wie Themenauswahl, Umfang und Gestaltung mit den Noten eins bis sechs bewerten. Mit einer durchschnittlichen Note von 1,7 erlangte der Punkt Themenauswahl eine äußerst positive Bewertung. Der Umfang des Mitgliedermagazins wurde mit der Durchschnittsnote 2,0 bewertet während die Gestaltung und Aufmachung die Note 1,8 bekam.

Die positiven Ergebnisse der einzelnen Bereiche spiegeln sich auch in der Frage wieder, ob die Weiterführung des Mitgliedermagazins erwünscht ist. Insgesamt 95% der Befragten stimmten für eine Weiterführung.

Zuletzt war noch gefragt, in welchen Intervallen das Magazin erscheinen soll. Die Teilnehmer hatten die Auswahl zwischen zweimal, viermal, oder sechsmal im Jahr. Mit



63,65% stimmte der Großteil für ein Mitgliedermagazin viermal im Jahr. Der zweite Platz mit 22,72% ging an das Intervall zweimal im Jahr und dicht gefolgt mit 13,63% schließlich das Intervall sechsmal im Jahr.

Außerdem ergab die Umfrage einen neuen Namen für unser Magazin - Dank unseres Mitglieds Julia Stritzelberger. Ab sofort heißt unsere Zeitschrift "actiFIT"

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Ergebnisse als durchaus positiv zu bewerten sind. Es macht Sinn das Konzept des Mitgliedermagazins auch zukünftig weiterzuführen.

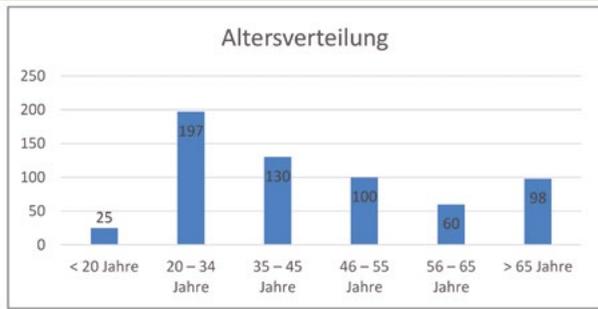
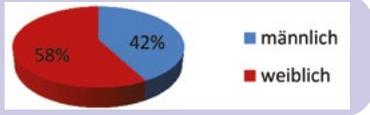
Das activity bedankt sich recht herzlich bei allen Teilnehmern dieser Umfrage!

Thema: Mitgliederumfrage

von Vanessa Gerstenberger, Nikolai Lambert, Christian Jäger

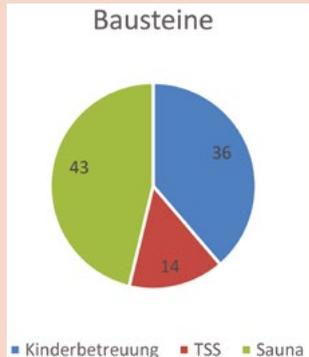
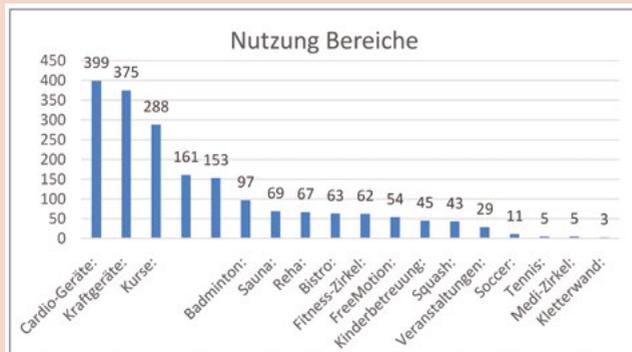
Das activity - ein beliebter Vereins-Sportclub im Rems-Murr-Kreis. Dies zeigten erneut die Ergebnisse der diesjährigen Mitgliederumfrage. Alle zwei bis drei Jahre führt das activity solch eine Zufriedenheitsumfrage mit seinen Mitgliedern durch. Das Ziel dabei ist es, die Qualität des Studios stetig zu verbessern und die Mitglieder langfristig zufriedenzustellen. Auch dieses Jahr sorgten insgesamt 619 freiwillig ausgefüllte Fragebögen für repräsentative Ergebnisse.

Wie im Jahr 2014 ist auch dieses Jahr die Geschlechterverteilung, mit 58% Frauen und 42% Männern, relativ ausgewogen.



Die äußerst familiäre Atmosphäre im activity wird hauptsächlich durch die Haupt-Altersgruppe von jungen Erwachsenen aber auch von unserer älteren Generation hervorgerufen. Der Altersdurchschnitt bewegt sich derzeit bei 43,9 Jahren.

Das activity ist bekannt für seine vielfältigen und unterschiedlichen Angebote und Bereiche. Aber welches Angebot wird von den Mitgliedern am häufigsten genutzt? Die Umfrage ergab, dass mit Abstand der Cardio- sowie der Kraftbereich am meisten genutzt werden. Des Weiteren stellte sich heraus, dass die meisten Mitglieder den Sauna-Baustein nutzen. Dicht gefolgt von der Kinderbetreuung. Zusammengefasst nutzt jeder Besucher aktiv durchschnittlich drei Bereiche im activity.



Für die Motive Sport zu treiben verglich das activity Geschlecht und Alter hinsichtlich der Unterschiede für die Beweggründe. Die drei wichtigsten Beweggründe sind die Gesundheit, das Aussehen und die Freude an Bewegung.

Am wenigsten Stimmen bekam der Punkt, soziale Anerkennung.



Um einen Überblick über die einzelnen Bereiche im activity zu erhalten, wurden Kriterien wie Sauberkeit, Zufriedenheit und Hygiene von den Mitgliedern bewertet.

Als Störfaktor wurde der Schimmel in den Fugen der Duschen genannt. Deshalb werden im Moment die Duschen saniert.



Auch das Parkdeck, insbesondere die chaotische Parkplatzsituation, wurde häufig als Mangel genannt.

Auch das Kursangebot sowie der Service- und Trainerbereich erhielten gute Bewertungen.

Nur die Anzahl der Personen in den Kursen bekam eine etwas schlechtere Resonanz.

Weiterempfehlung



Über 97% der Teilnehmer der Befragung würden das activity an Freunde oder Verwandte weiterempfehlen. Begründet wurde dies am häufigsten durch eine tolle Atmosphäre sowie durch das gute Gesamtpaket, bei dem das Preis-Leistungsverhältnis stimmt. Die hohe Weiterempfehlungsquote spiegelt sich darin wieder, dass 53,7% der Mitglieder durch Mund-zu-Mund-Propaganda auf das activity aufmerksam wurden.

Selbstverständlich ruht sich das activity nicht auf den Ergebnissen dieser Umfrage aus, sondern versucht stetig Verbesserungen vorzunehmen, um das Studio noch attraktiver für seine Mitglieder zu machen.

Das activity bedankt sich herzlich für die ehrliche Meinung seiner Mitglieder!

Limitierung der Parkdauer auf maximal 3 Stunden

von Vanessa Gerstenberger

Als eine Sofortmaßnahme um die Knappheit an Parkplätzen zu verbessern, wird die Parkdauer auf maximal 3 Stunden im kompletten Rems-Murr-Center beschränkt.

Benötigt Jemand mehr Zeit für sein Training, kann er sich am Check-In einen Parkausweis abholen, der die Begrenzung für diesen Tag aufhebt.

Es wird ein Parkplatzwächter engagiert, der Überschreitungen an das Ordnungsamt meldet.

Weitere Maßnahmen folgen ...

Wir halten Sie auf dem Laufenden.

Mythos: Frauen werden durch Krafttraining zu Muskelbergen

von Dominik Vogt

Diese Angst haben viele Frauen. Euch kann diese Sorge genommen werden und ihr solltet euch dazu bewegen, genau in die andere Richtung zu denken. Das muskelaufbauende Hormon, das zu Muskelbergen führt, ist Testosteron, welches bei der Frau um den Faktor 10 geringer ist als beim Mann. Frauen haben einen höheren Anteil an Östrogen und es dadurch um einiges schwieriger ein Muskelpaket zu werden.



Frauen sollten gezielt Krafttraining ausüben, denn Krafttraining hat noch um einiges mehr positive und wichtigere Aspekte, als den der Ästhetik. Krafttraining stärkt den passiven Bewegungsapparat, worunter die Knochen, Bänder, Bandscheiben und Knorpel fallen, sowie den aktiven Bewegungsapparat, wie Muskeln und Sehnen. Stärkere Muskeln und Bänder stabilisieren die Gelenke und beugen Gelenkskrankheiten sowie Rückenproblemen vor. Es verbessert das Herz- Kreislaufsystem, beugt Osteoporose und Arthrose vor und macht einen allgemein stärker, was im Alltag in vielen Situationen hilfreich ist. Um auf die Ästhetik zurück zu kommen, strafft Krafttraining das Gewebe und gibt der Frau einen gesunden, athletischen und stabilen Körper.

Die muskelbepackten Frauen auf Zeitschriften sind meistens Bodybuilder, die ihre Ernährung perfektioniert haben, fast täglich mehrere Stunden Krafttraining ausüben und vereinzelt auch andere Substanzen zuführen, auf die wir hier keinen Wert legen möchten.

Als kleiner Tipp: zwischen dem 25 und 30. Lebensjahr beginnt die Sarkopenie (genetischer Muskelabbau) und stoppt erst mit Lebensende. Mit Krafttraining kann diesem Muskelabbau entgegen gewirkt werden, besser gesagt sollte entgegen gewirkt werden, wenn man auch im hohen Alter beschwerdefrei Leben möchte.

Grob gesagt, sollten Frauen eher wie Männer trainieren, an schwere Gewichte greifen, um gezielt Muskeln aufzubauen und Männer auch öfter wie Frauen, sich nicht nur an dicken Muskeln orientieren sondern auch Cardioeinheiten in ihre Trainingsplanung integrieren.

Hoffentlich konnte euch mit diesem Beitrag geholfen, die Angst vor großen Muskeln genommen und euch die Wichtigkeit zum Griff der schweren Gewichte nahe gebracht werden.

Unsere Mitglieder

von Vanessa Gerstenberger, Janine Oberkampff

Julia Stritzelberger (29 Jahre)

Frau Stritzelberger, seit wann sind Sie Mitglied im activity? „Seit September 2006. Mein 10jähriges Jubiläum nähert sich.“



Was hält Sie all die Jahre im activity? Was gefällt Ihnen besonders gut? „Die familiäre Stimmung. Ich fühle mich unheimlich wohl im activity. Dazu trägt auch bei, dass das trainierende Publikum normal ist und sich keine „Pumper“ darunter befinden. Besonders gefällt mir das perfekt ausgewogene Angebot. Ich versuche einmal die Woche dienstags in den BBR-Kurs zu gehen und zusätzlich einmal die Woche Krafttraining zu machen. Das ergänzende Angebot des TSV Schmiden, welches wir auch

als activity-Mitglieder günstiger nutzen können, rundet mein Fitnessprogramm ab. Ich besuche noch regelmäßig den Aqua-Kurs der Schwimmabteilung. Das activity ist ein toller Treffpunkt, um sich mit Freunden zu treffen und gemeinsam Sport zu treiben.“

Gibt es etwas, das Ihnen nicht gefällt oder haben Sie einen Wunsch/Verbesserungstipp an uns? „In all den Jahren hatte ich noch keine Beanstandung und musste mich nicht über etwas aufregen.“

Sie haben an unserem Preisausschreiben teilgenommen, und sich einen Namen für die neue Mitgliederzeitung überlegt. Und Ihr Vorschlag „ActiFit“ hat gewonnen. Herzlichen Glückwunsch! Was hat Sie dazu bewogen, an dem Preisausschreiben teilzunehmen? „Ich arbeite selber in der Medienbranche und mich hat die Aufmachung und Themensammlung interessiert. Ich habe mir überlegt, wie ich die beiden Wörter „activity“ und „Fitness“ unter einen Hut bringen kann. Dabei kam das Ergebnis „ActiFit“ heraus.

Haben Sie uns als Expertin denn noch einen Tipp, was wir in der zweiten Ausgabe der Mitgliederzeitung anders oder besser machen können? „Nein. Mir ist nichts negatives aufgefallen. Ich freue mich bereits auf die zweite Ausgabe.“

Norbert Stoll (66 Jahre)



Seit wann sind Sie Mitglied im activity? „Ich bin jetzt ca. seit 2 Jahren ein begeistertes Mitglied im activity.“

Was treibt Sie an Sport zu treiben? „Hauptsächlich treibe ich Sport, um mich gesundheitlich fit zu halten. Es tut gut etwas für seine Gesundheit tun zu können. Zudem macht mir das Gerätetraining unheimlich Spaß.“

Maike Hoyer (37 Jahre)

Frau Hoyer, Sie sind seit Juni 2010 Mitglied im activity. Was war damals ausschlaggebend für Sie Mitglied zu werden?

„Zunächst habe ich auf Empfehlung einer Freundin nach der Geburt meines ersten Sohnes nur die Rückbildungsgymnastik „BB-Baby“ gebucht. Habe mich aber von Anfang so wohl im Studio gefühlt, dass ich anfang zu rechnen. Und nachdem es möglich war, die bereits bezahlte Kursgebühr mit einer Mitgliedschaft zu verrechnen, wurde ich Mitglied.“



Und was hält Sie nach den vielen Jahren immer noch im activity? „Das Familiäre! Jeder sagt hallo, Jeder kennt Jeden. Die Einzigartigkeit, dass Jung und Alt miteinander trainieren, und auch Mamis mit Kindern integriert sind. Und nicht als „Lärmmacher“ verschrien oder noch schlimmer, nicht erwünscht sind.“

Sie haben letztes Jahr noch ein zweites Kind bekommen. Wie haben Sie sich während der Schwangerschaft betreut gefühlt? „Super! Ich ging zu Beginn der Schwangerschaft mit Anke meinen Trainingsplan durch. Wir besprachen, welche Übungen ich weglassen soll, mit wieviel Gewicht und Belastung ich die anderen Übungen machen soll. Auch die Vertragsstilllegung hat problemlos geklappt. Einfach Kopie des Mutterpasses vorbeibringen. Ich durfte sogar selbst wählen, wie lange die Mitgliedschaft ruhen soll.“

Was würden Sie jungen Müttern empfehlen, wieder Sport zu treiben?

„Aus Erfahrung heraus würde ich es genauso wieder machen: zunächst nach ca. drei Monaten mit der Rückbildungsgymnastik anfangen, und dann in einem nächsten Schritt Gerätetraining und wieder Kurse besuchen. Ich habe mit dem Angebot hier im activity im letzten Jahr seit der Geburt wieder 8 Kilos runter. Und fühle mich damit wieder pudelwohl.“

Unterstützt Sie unsere Kinderbetreuung dabei?

„Auf jeden Fall! Ohne die tolle Kinderbetreuung hätte ich keine Möglichkeit mein Sportprogramm so regelmäßig durchzuführen wie im Moment!“

Was gefällt Ihnen besonders gut im activity? „Ich habe bereits zuvor diverse Fitnessstudios besucht, allerdings gefällt mir das activity am Besten von allen. Am Meisten gefällt mir die weitläufige Trainingsfläche mit den zahlreichen und unterschiedlichen Geräten. Man hat genügend Platz, um sich richtig wohl zu fühlen. Ein weiterer Grund, warum ich im activity trainiere ist die großartige Unterstützung, die man während des Trainings bekommt. Damit meine ich vor allem die guten Einweisungen und Trainingspläne, die die Trainer individuell für einen erstellen.“

Kindersportabteilung

von Britta Wackenheim

Kinder + Sport = Kindersport

Wir gehören zum Abteilungsangebot im TSV Schmiden und betreuen mit lizenzierten ehrenamtlichen Übungsleiterinnen und Helfern ca. 400 Kinder von 2-10 Jahren in mehreren Gruppen in unserer Abteilung.



In der **Eltern-Kind-Gruppe** startet Ihr Kind seine „Sport-Laufbahn“ und darf in Begleitung von Mama, Papa oder einer anderen Vertrauensperson erste Sporthallenerfahrung sammeln: tolle Spielgeräte kennenlernen, mit anderen Kindern gemeinsam turnen, ganz neue spannende Bewegungsmöglichkeiten erfahren.

Ab ca. 4 Jahren geht es dann weiter in der Gruppe der **„Großen Kleinen“**: alleine zum Sport, in einem anderen Rahmen als Kindergarten/Kita, in einer großen Halle mit fremden Kindern – sehr mutig! Wir nehmen alle mit: die Schüchternen, die Wilden, die Ängstlichen, die Großen und die Kleinen. Spielerisch werden die Kinder an kleine Bewegungsaufgaben herangeführt. Nebenbei werden noch Themen wie Zahlen, Farben, Tiere, Pflanzen usw. in die Stunden eingebaut.

Im **Vorschulturnen** ab 5-6 Jahren werden die Aufgaben anspruchsvoller: Hindernisse werden höher, Spielregeln werden komplexer, für Rollen, Stützen und Springen werden Koordination, Körperspannung und Körperwahrnehmung geschult.

Wenn es mit der Schule losgeht, bieten wir für Mädchen und Jungs im **Grundschulturnen** getrennte Gruppen an. Jetzt werden aus Purzelbäumen Rollen, das Rädle wird zum Rad, der Handstand wird auch mal gestanden. Die Grundelemente des Gerätturnens werden geübt, aber auch andere Disziplinen wie Ballsportarten, Gymnastik oder Leichtathletik werden gestreift. Spiele, Spaß und Entspannung gehören immer dazu.

Unser ganzes Können zeigen wir am Jahresende in unserer großen Kindersportschau.

Wir freuen uns, wenn Kinder, für die bereits früh die Entscheidung für eine Fachsportart getroffen wurde, zusätzlich weiter in unsere Gruppen kommen und halten dies auch für sehr wichtig. Genauso bieten wir Möglichkeiten für Kinder, die sich noch nicht festgelegt haben oder sich mit



dem Sport aus den unterschiedlichsten Gründen noch etwas schwertun. Wir begleiten Ihre Kinder in einer Zeit, in der sie sich rasant entwickeln. Unser wichtigstes Ziel ist es, sie an das regelmäßige Sporttreiben heranzuführen. Sport treiben, Freunde finden, Spaß haben, gemeinsam gewinnen und verlieren - dafür gibt es den Sportverein!

Neben dem Angebot der Kindersportabteilung gibt es noch viele andere Möglichkeiten. Informieren Sie sich und suchen Sie das für Sie passende Angebot beim TSV Schmiden.

Wir freuen uns auf Ihre Kinder!

Britta Wackenheim (Abteilungsleiterin Kindersportabteilung) und alle Übungsleiter/innen und Helfer

Witze

Quellen: <https://de.pinterest.com/pin/411305378449430052/>
<http://www.tmaxforum.de/318/?page=Thread&postID=80633>

Wer sich noch nicht im Klaren darüber ist, wo sein Hüftspeck herkommt: Endlich habe ich nun die Erklärung für meine Gewichtsprobleme gefunden. Übergewicht kommt doch nicht vom Essen!



Heute Morgen unter der Dusche fand ich die Lösung: Die Gefahr lauert bei der Verwendung von Shampoo!!

Wenn ich unter die Dusche gehe, wasche ich auch immer meine Haare. Der Schaum vom Shampoo rinnt dann vom Kopf über meinen Körper.



Bisher habe ich mir nichts dabei gedacht. Bis ich heute Morgen dann gelesen habe, was auf der Flasche steht: "Für extra Volumen und mehr Fülle" !
 Kein Wunder, dass ich bei täglichem Duschen mit Haare waschen ständig zunehme!

Ich werde ab sofort nur noch Geschirrspülmittel verwenden, denn auf der Flasche steht: "Entfernt auch hartnäckiges Fett"!

„Kommst du mit ins Fitnessstudio?“
 „Ich kann nicht, mein Einhorn ist krank.“
 „Willst du mich verarschen?“
 „Wer hat den Angefangen?“



„Ich mache jetzt auch Fitness.
 Hier ist mein Trainer.“
 „Das ist ein Sofa!“
 „Personal Couch!“

Ihre Sterne im Sommer / Herbst

von Linda Schöck

Löwe: (23.07.-23.08.)



Eigenschaften:

Die Stärken des Löwen sind Organisationstalent und die Fähigkeit ein Team zu leiten. Er liebt es freie Hand zu haben um seine Kreativität und seinen Einfallsreichtum ausleben zu können und scheut auch nicht davor, Verantwortung zu übernehmen.

Schwer tut er sich wenn es um Tadel geht, die Kritikfähigkeit des Löwen ist definitiv ausbaufähig. Er genießt das Leben, will Spaß haben ohne dabei Grenzen aufgelegt zu bekommen. In einer Partnerschaft spielen für den Löwen Treue und Zuverlässigkeit eine große Rolle, er mag Kinder und versteht es auch hervorragend diese mit viel Hingabe, Liebe aber auch einem gewissen Maß an Autorität zu erziehen.

Ideale Sportarten:

Am liebsten ist es dem Löwen, wenn sich alles um sie dreht – er braucht besondere Aufmerksamkeit. Er hat öfters den Hang zur Bequemlichkeit, deshalb bietet sich beim Sport ein Personal Trainer an, der ihn dazu motiviert, seine Ziele zu verfolgen und die Messlatte immer höher zu legen. Mit seinem etwas eiteln Verhalten sind Golfen und Reiten ideale Sportarten. Da er aber über eine angeborene Siegesicherheit verfügt und daher auch gut als Mannschaftsführer eingesetzt werden kann sind weitere Sportarten die ihm liegen Tennis, Tanzen und Boxen.

Ernährung:

Als „König der Tiere“ lieben Sie Luxus. Deshalb bevorzugen Sie Nobelrestaurants mit Prunk und Glamour anstatt sich daheim in die Küche zu stellen. Dort lassen Sie sich mit Hummer und Kaviar verwöhnen. Löwen sind eher selten Vegetarier. Marmorierte Rinderlende oder rosa gebratene Entenbrust mit Burgundersoße sind für dieses Tierkreiszeichen interessant. Doch da der Löwe-Geborene auch recht eitel ist, wird sofort eine Diät gestartet sobald die Figur auseinander geht. Diese sollte ausgewogen und kalorienreduziert sein. Solch eine Diätform hält den Stoffwechsel in Balance und verhilft somit zu einem effektiven Ergebnis. Viel Fisch, Gemüse und Salat sollten auf dem Teller des Löwen landen, auch wenn er noch so gerne Fleisch isst. Milde Dressings mit wenig Öl, aber dafür mit viel Zitronensaft und frischen Kräutern unterstützen die Diät ebenso wie ein tägliches Bewegungsprogramm von mindestens zwanzig bis dreißig Minuten.

Jungfrau: (24.08.-23.09.)



Eigenschaften:

Jungfrauen sind wahre Meister im tüfteln und präzisieren. Sie haben einen ausgeprägten Sinn für Ordnung und vorausschauender Planung. Wenn ein solches Projekt ansteht, das Korrektheit und realistische Einschätzung erfordert, sollte man eine

Jungfrau mit ins Boot holen. Als Bremsklotz wirkt allerdings ihre Tendenz, übervorsichtig und zögerlich zu sein. Auf andere lässt sie sich nur nach eingehender Prüfung ein, dafür fließt dann umso mehr ihre Herzenswärme. Ihre Leidenschaft überrascht oft. Dank ihres analytischen Verstandes kann sie sich geschickt an Umweltbedingungen anpassen, ohne dass sie sich selbst in ihrem Freiraum einschränkt.

Ideale Sportarten:

Jungfrauen sind sehr selbstdiszipliniert. Daher sind vor allem Ausdauersportarten sehr gut geeignet – sofern sie nicht allzu schweißtreibend sind weshalb sich Walking und Skilanglauf anbietet. Schon lange vor dem großen Fitnessboom hat die Jungfrau gewusst, dass man etwas für seinen Körper tun muss, wenn man in Form bleiben möchte. Das Interesse der Jungfrau liegt eher in ruhigen Sportarten die präzise Bewegungen erfordern – wie zum Beispiel Yoga und Pilates. Auch Atemübungen und Meditation sind gut geeignet wenn es um die geistigen Aspekte beim Sport geht. Daneben halten sich Jungfrauen gern an schlaue Bücher über positives Denken, das Training des Selbstbewusstseins oder über Sportpsychologie.

Ernährung:

Jungfrau-Geborene zählen zu den Perfektionisten. Eine Eigenschaft, die sich auch gerade beim Essverhalten zeigt. Als Experte in Sachen Ernährung beschäftigen sie sich mit Inhaltsstoffen, Aromen und Kalorienwerten. So legen die Menschen dieses Sternzeichens viel Wert auf gesunde und kalorienarme Ernährung. Sammeln sich doch mal einige Fettpölsterchen an, dann können sie mit kleinen und leichten Mahlzeiten diese rasch wieder los bekommen. Täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit in Form von Wasser, Früchte- oder Kräutertee sollten es schon sein, wenn man die "Sorgenpfunde" loswerden will. Alkohol meiden Jungfrauen grundsätzlich sehr häufig, da sie sich über die Nebenwirkungen sehr wohl bewusst sind. Lieber besuchen sie häufig einen Bioladen, um sich mit frischem Obst, Müsli und Tofu einzudecken.

Waage: 24.09.-23.10.)



Eigenschaften:

Obwohl das Gefühlsleben der Waage kräftig schwankt, sind Gleichgewicht und Harmonie ihre Grundprinzipien. Um Konflikte zu vermeiden, agiert sie distanziert und unparteiisch. Ihre natürliche Liebesswürdigkeit, geistige Be-

weglichkeit und der Wunsch nach Kommunikation beschert ihr leicht Kontakte. Ob männlich oder weiblich: Eine Waage ist stilsicher, kleidet sich schön und elegant. Sinn für Schönheit, Philosophie, Kunst und Musik sind Bestandteil ihres Lifestyles und vereinen sich mit ihrer Kontaktfreude.

Ideale Sportarten:

Waagen sind meistens sehr attraktive Persönlichkeiten und tun auch gerne etwas dafür, um ihren Körper fit und schlank zu halten. Dabei bevorzugen sie ein sanftes Ganzkörpertraining mit anschließender Massage oder einem Saunabesuch und verzichten lieber auf harten Kraftsport. Ihre Schwachstelle könnte der Rücken sein, insbesondere die Lendenwirbel, und da ist ausgleichende Bewegung, wie wandern oder schwimmen, gefragt. Die Waage legt großen Wert auf Geselligkeit, deshalb sind auch Teamsportarten wie Tanzen, Tennis oder Fechten bestens geeignet.

Ernährung:

Die Vorliebe für kulinarische Leckereien kann die Figur ramponieren. Schlimm für die Waage, denn sie ist auf schlank und ästhetisch getrimmt. Bei ihnen isst das Auge mit. Deshalb legen Sie großen Wert auf einen schön gedeckten Tisch mit Servietten, Blumen und Kerzen. Sie haben einen erlesenen Geschmack und schätzen feine Saucen und frische Kräuter. Waagen tun sich mehr als schwer, wenn der Bauchumfang auf Diät hinweist und das Durchhalten belastet sie mehr als sie zugeben möchten. Man könnte ja zu sehr auf die vielen leckeren Gerichte verzichten müssen und damit ein großes Minus auf dem Genusskonto verbuchen. Hier hilft den Waage-Geborenen einerseits die Aussicht auf tolle Mahlzeiten und andererseits das tatsächliche Einbauen von den ansonsten heiß geliebten Lebensmitteln. Am besten sind täglich fünf Mahlzeiten, die in regelmäßigen Abständen von drei Stunden den Blutzuckerspiegel auf einem stabilen Niveau halten.

Skorpion: (24.10.-23.11.)



Eigenschaften:

Halbe Sachen gibt es beim Skorpion nicht. Nur Höchstleistung. Sein verbissener Ehrgeiz kann schnell unsympathisch und abschreckend wirken, da andere das Gefühl bekommen könnten, übergangen zu werden. Als wahre

Konditionswunder neigen Skorpione dazu, sich regelmäßig zu überfordern. Andere erstaunt es nicht, wenn sie sehen wie viel ein Skorpion dank ihrer Energie zu leisten imstande ist. Trotzdem sollten es die Skorpione mit ihrem sportlichen Eifer nicht übertreiben, sonst erleiden sie schon einmal einen Zusammenbruch, weil sie einfach keine Pausen einlegen möchten. Andererseits kann er durch sein Inneres alle Facetten der Emotionalität von liebend bis hin zu sensibel und verletzlich erleben.

Ideale Sportarten:

Voller Selbstdisziplin lässt er nicht locker und bleibt zäh wie ein Marathonläufer. Alles oder nichts könnte sein Motto sein, dadurch ist er zum Beispiel der ideale Kampfsportkandidat. Dann ist da noch seine große Lust auf Nervenkitzel. Egal welche Wetterverhältnisse herrschen: Wellenreiten oder ein Fallschirmsprung ist immer drin. Auch extreme Sportarten wie Bergsteigen im Hochgebirge oder vielleicht auch das Tiefseetauchen könnten einem Skorpion gefallen.

Ernährung:

Als Skorpion sind Sie leidenschaftlich und sogenannte „Alles oder nichts“ – Typen. Sie schwanken zwischen Fasten auf Biegen und Brechen und Völlern bis zum geht nicht mehr und betreiben Essen als Ritual. Stellt sich ein seelischer Frust ein, sind Skorpione recht anfällig ihren Vorlieben nach Süßigkeiten nachzugeben. Überflüssige Pfunde können sich je nach der Länge der Frustphase rasch ansammeln. Aber da der Skorpion ein relativ konstanter und auch dickköpfiger Typ ist, hält er eine Diät recht gut durch. Im Rahmen ihrer Diät sollten Skorpion-Geborene viele frische Kräuter einsetzen, die den Gerichten einen Frischekick verleihen und gleichzeitig den Organismus mit zahlreichen wertvollen Inhaltsstoffen versorgen. Viel Trinken und ein regelmäßiges Bewegungsprogramm mit Radfahren, Laufen oder Schwimmen greifen die Fettpölsterchen an und aktivieren den Stoffwechsel

Wir sind mehr als nur ein Sportclub!

Jetzt Rabatte sichern mit dem activity-Ausweis

