

NEWS

November

2019

Oktoberfest

Eine tolle Party...



Danke, für den schönen Abend!

Mehr Kraft

MEHR FREUDE IM ALLTAG

Gesund bleiben, Kraft schöpfen, Gelenke mobilisieren, abnehmen, Rücken stärken ...

Muskeltraining wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus und schützt vor Krankheit. Nicht umsonst heißt es : Wer rastet, der rostet. Nur wer aktiv etwas für seine Muskeln tut, kann auch im hohen Alter gesund durchs Leben gehen. Präventive und zielgerichtete Muskelkräftigung bietet viele positive Faktoren. Kraftertraining erhöht Muskelmasse und Kraft, schützt vor Muskelschwund, stärkt die Knochen und vermeidet Osteoporose, verbrennt Fett, hemmt den Alterszucker, wirkt positiv auf die Darmtätigkeit, senkt den Blutdruck, stärkt den Rücken bzw. die Wirbelsäule und Gelenke. In vielen Alltagsbewegungen muss das Körpergewicht in kürzester Zeit muskulär stabilisiert werden, um dadurch Strukturen zu schützen, z.B. beim Gehen und Laufen, beim Treppe gehen oder auch beim Stolpern. Ein verbessertes Kraftniveau sorgt außerdem dafür, dass wir alltägliche Bewegungen leichter ausführen können, wie z.B. das Tragen einer Getränkekiste, das Aufheben eines Gegenstandes vom Boden oder die Haus- und Gartenarbeit. **Reize setzen ist beim Training ganz, ganz wichtig ...** (Kompl. Bericht am Infoboard)



Abnehmen leicht gemacht ...

Abnehmen fühlte sich noch nie so gut an,
8 - 12% deines Körpergewichts verlieren.

Neuer Starttermin, für deinen Erfolgskurs Dienstag, 29.11.

Neustart für deinen Stoffwechsel, verändere nicht nur dein Gewicht und deine Kleidergröße, sondern auch dein Lebensgefühl...



Hole dir alle Info`s die du benötigst! Selina, Philipp & Tanja beraten dich gerne ! **Melde dich an und starte deine Erfolgsgeschichte !**

NEWS auch zum download auf

www.atlassports.de



ATLAS SPORTS

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Monika Vogel



Gewinnerin des ATLAS
Sommerspiel Hauptpreises 2019
(Eine Wellness Reise, für 2 Personen,
im 4 Sterne „Sieben Welten“)

Sonntags Events

- 5.November P I L A T E S
- 9.November Funktional Cardio
- 10.November Indoor Cycling
- 17.November Y O G A
- 24.November Indoor Cycling
- 1.Dezember Y O G A

Herzlichen Glückwunsch

Steffi Schleuder

Vize Weltmeisterin

Gratulation zur
Silbermedaille



bei den
Judo
Weltmeisterschaften

M A R A T H O N

Der Traum eines jeden Läufers
mit 8 Buchstaben...

Den Traum von 42,195 km zu „finishen“
haben sich, im Oktober, Susanne &
Matthias in Amsterdam, Lara & Toni in
Frankfurt erfüllt.



Susanne Müller 4,44 Std.
Matthias Grasse 4,44 Std.
Lara Müller 4,15 Std.
Toni Stoyan 4,05 Std.

Super Leistungen ...