

**Niemand anderes ist dafür
verantwortlich, dass es Dir gut
geht, als Du selbst!**

**Sport kann erheblich dazu
beitragen. Weiter so!**

Dein vital und bewegt Team

SEIT JUNI BEI UNS: DER BECKENBODENSTUHL

Der mit Ärzten und Physiotherapeuten entwickelte Magnetwellenstuhl schafft, was auch die beste Beckenboden-Gymnastik nicht vermag: Er trainiert zuverlässig alle drei Muskelschichten und das in wenigen Minuten. Der good vibes Beckenboden Stuhl nutzt die HI-EMP Technologie (High-Intensity-Electro-Magnet-Power) für die Stimulierung der Beckenbodenmuskulatur. Die Wirkung basiert auf fokussierter, elektromagnetischer Energie. Eine einzige EMP Sitzung mit dem good vibes Stuhl bringt tausende Muskelkontraktionen. Dies verändert direkt die Muskelstruktur und induziert eine effiziente Myofibrillenhypertrophie sowie –hyperplasie. Es wird also sowohl das Muskeldickenwachstum gefördert, als auch die Entstehung neuer

Muskelzellen angeregt.

Die Behandlung erfolgt vollständig angekleidet entspannt im Sitzen. Eine Sitzung dauert 28 Minuten.

Sprich uns gerne an
(aus: www.emp-chair-pro.com)

DIE TOUR DE FRANCE DER FRAUEN

Die Tour de France Femmes ist eine Geschichte voller Rückschläge, denn Frauen und Fahrräder – das schien lange nicht gesellschaftsfähig. Seit 2022 gibt es die Tour de France Femmes wieder – und diesmal soll sie bleiben!

Die Tour de France der Männer hat ihre Anfänge im Jahr 1903. Bei den Frauen findet die erste Ausgabe einer Frauen-Tour de France als einmalige Veranstaltung erst 1955 statt. Eine längere Frauen-Tour wird dann 1984 ausgetragen und läuft fünf Jahre lang neben dem Männerrennen – dann wird das Rennen aber wieder ausgesetzt.

Als Tour de France Féminin, später als Grande Boucle Féminine Internationale oder auch als Route de France Féminine wird unter wechselnden Namen im Laufe der Jahre immer wieder versucht, das zu schaffen, was sich bei den Männern seit über 100 Jahren etabliert hat: Ein jährliches, mehrwöchiges Rennen mit

großem nationalem und internationalem Interesse für den Rennsport.

Aber erfolglos. Bei den Frauen fallen Rennen mehrfach aus, auch weil es für den Frauenradspport kaum öffentliche Beachtung gibt. Sponsoren und Medienpartner fehlen. Das letzte Rennen, das einer richtigen Tour ähnelt, findet 2009 statt, auch, weil Frauen körperlich nicht zugetraut wird, die Leistung der Tour de France zu erbringen. Neun Jahre in Folge beweist die französische Frauenradspportgruppe „Donnons des elles au vélo“ das Gegenteil und fährt ab 2014 je einen Tag vor den Männern die Strecke ab.

Und dann erlebt der weibliche Radsport einen Aufschwung. Die Amaury Sport Organisation (ASO) reagiert zunächst nur mit einem Eintagesrennen, dann aber folgt die Neuauflage der Tour des France Femmes. 2022 startet das Frauenradrennen wieder und profitiert von einer breiten Berichterstattung, mit einer Übertragung durch France Télévisions in Frankreich und einer internationalen Ausstrahlung in 190 Ländern. Das Ziel der Veranstalter: Die Tour de France Femmes dauerhaft (wieder) einzuführen.

Noch gibt es Unterschiede zu den Männern: In den Distanzen, den Etappen oder eben auch bei den Preisgeldern. Aber der Radsport der Frauen etabliert sich!

(aus: Instagram: [frauen_geschichte](https://www.instagram.com/frauen_geschichte))

INSPIRATION FÜR DEN MONAT

Lächle heute Morgen ausgiebig Dein Spiegelbild an.

In der Tat bringt Lächeln uns selbst in eine so positive Grundstimmung, dass wir beginnen, Dinge von einem anderen Blickwinkel aus zu betrachten. Unser Augenmerk sucht nicht länger nach den Zweifeln, sondern entdeckt Harmonisches, Ausgleichendes, Liebenswertes. Zweifel, Sorgen, Ängste werden tatsächlich weggelächelt, weil unser Inneres sich dem Lächeln nicht verschließen kann. Die Grundstimmung harmonisiert sich und es stellt sich ein friedliches Gefühl ein.

ÜBUNG: BAUCHMUSKELN

1. Mit ausgestreckten Beinen auf den Boden setzen. Die Hände seitlich vom Körper platzieren, die Finger zeigen dabei nach vorne Richtung Füße.
2. Nun die Arme durchstrecken und die Hüfte langsam vom Boden abheben, so dass Füße, Beine, Wirbelsäule und Schultern eine gerade Linie bilden.
3. Im Anschluss wird jeweils abwechselnd ein Bein in Richtung

Brustkorb angehoben und gleichzeitig angewinkelt. Mit 10 bis 12 Wiederholungen à zwei bis drei Sätzen starten und mit der Zeit langsam zu mehr Wiederholungen steigern.

Die „Reverse Plank Pull-up“ ist für Ausdauer und Kraft. Besonders die geraden und hinteren Bauchmuskeln, der untere Rücken sowie die Gesäßmuskulatur werden trainiert.

LIEBLINGSREZEPTE UNSERER

MITGLIEDER:

SPITZKOHL-HACK-

FLEISCH-AUFLAUF

UNTER BLÄTTERTEIG

Für 3 Personen:

- 600g Spitzkohl
- 400g gemischtes Hackfleisch
- 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1EL Mehl
- 200ml Sahne. 200ml Gemüsebrühe
- 1 Rolle Blätterteig (Kühlregal)
- 2 Eigelb
- Butter zum Einfetten, 50g
- Semmelbrösel

Den Spitzkohl putzen, waschen und längs vierteln. Die Strunkstücke entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und kurz mitbraten. Die Mischung mit dem Mehl bestreuen und umrühren. Sahne und Brühe angießen und aufkochen. Unter Rühren einige Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) mit Butter austreichen und mit Semmelbröseln austreuen. Die Hälfte des Spitzkohls darauf verteilen. Die Hackfleischsoße darüber geben und mit den restlichen Kohlstreifen bedecken.

Die Blätterteigplatte über dem Auflauf ausbreiten und mehrere Löcher in den Teig stechen. Den Teig mit dem verquirlten Eigelb bestreichen.

Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 30-40 Minuten backen. Guten Appetit wünscht Karin Petersen!

AKTION IM SEPTEMBER

FELDENKRAIS:

Lebendige Füße – sicherer Stand

Montags, 19:00 – 20:00 Uhr
Donnerstags, 12:30 – 13:30 Uhr

Ausblick Oktober: Feldenkrais Kurse zum Thema:

Bewusstheit durch Bewegung

Auch für Nicht-Mitglieder!

Öffnungszeiten

allgemein Mo - So 7.00 - 22.00 Uhr

Trainerinnen-Präsenzzeiten:

| | |
|------------|---------------------------------------|
| Montag | 8.00 - 19.00 Uhr |
| Dienstag | 8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 20.00 Uhr |
| Mittwoch | 9.00 - 14.00 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr |
| Donnerstag | 8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 20.00 Uhr |
| Freitag | 9.00 - 14.00 Uhr |
| Samstag | 10.00 - 14.00 Uhr |

vital und bewegt, Rote Straße 10a, 21335 Lüneburg
Tel.: 04131 - 777408 / kontakt@vital-und-bewegt.de