

20 Jahre

vital und bewegt

Am Anfang waren wir klein und fein als „Mrs. Sporty“ im Schröderhof (2006). Doralene hatte den Mut, einen Sportclub nur für Frauen zu eröffnen. Nach sieben Jahren übernahm dann Angelika das Studio. 2017 folgte der Umzug in die heutigen Räume, um 2018 als „vital und bewegt“ mehr Platz für neue, innovative Trainingsgeräte zu haben.

Wir sind sehr stolz, dass es uns noch immer gibt.

Das haben wir Dir und all unseren Mitgliedern zu verdanken! Einige Frauen sind schon von Anfang an dabei. Wow! Wir haben viel zusammen erlebt, gelacht, auch mal geweint und beim Trainieren geschwitzt.

Ein großes Lob an Dich und noch einmal herzlichen Dank!
Dieses wunderbare Ereignis möchten wir mit Dir feiern.

**Am Montag, den 13.07. und
Dienstag, den 21.07.26 gibt es
den ganzen Tag Kleinigkeiten zu**

Essen und zu Trinken.

Stoß mit uns an!

Dein vital und bewegt Team

SONNENSCHUTZ-MYTHEN UND TRENDS IM CHECK

Braune Haut ist gesund: Falsch! Leider wird gebräunte Haut vielfach immer noch mit einem „gesunden“ Aussehen gleichgesetzt. Richtig ist, dass jede sichtbare Bräunung bereits ein Hinweis auf UV-bedingte Hautschäden ist. Bräune ist nichts anderes als ein begrenzt wirksamer Schutzmechanismus der Haut: Sie bildet das Pigment Melanin, um das Erbgut der Hautzellen vor weiterer UV-Strahlung zu schützen.

Sonnenbrand-Tattoos: Influencer in den sozialen Medien machen es vor und insbesondere junge Menschen machen es nach: Sie ecken beim Sonnenbaden bestimmte Hautpartien ab, sodass nach dem Sonnenbrand helle Muster entstehen. Diese Sonnenbrand-„Tattoos“ mögen dekorativ wirken, sind aber vor allem gefährlich und ein deutliches Warnsignal für eine massive UV-Belastung. Jeder Sonnenbrand verursacht erhebliche Schäden an der DNA der Hautzellen – insbesondere in der Kindheit und Jugend – und erhöht langfristig das Risiko für Hautkrebs.

Sonnencreme ist als alleiniger UV-Schutz ausreichend: Falsch! Sonnenschutzmittel verzögern zwar schmerzhaften Sonnenbrand, blocken die UV-Strahlen aber nicht vollständig

ab. Daher gilt: Am besten am UV-Index orientieren – der über viele Wetter-Apps verfügbar ist – und mehrere Schutzmaßnahmen kombinieren. Zuerst Schatten suchen, Kleidung und Kopfbedeckung tragen, Sonnenbrille aufsetzen und abschließend unbedeckte Haut eincremen.

Intensives Sonnenbaden gut gegen Vitamin-D-Mangel: Falsch! Für die Vitamin-D-Produktion reichen bereits kurze Sonnenpausen aus: Laut Robert Koch – Institut genügt es zwischen März und Oktober, zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Hände und Arme wenige Minuten ungeschützt der Sonne auszusetzen. Längere Aufenthalte in der prallen Sonne bringen keinen zusätzlichen Nutzen.

(aus: Gesundheits-Kompass der LZ 06/26)

BANANE VOR DEM TRAINING

Bananen gehören zu den beliebtesten Snacks vor dem Training – und das aus gutem Grund. Sie liefern dem Körper schnell verfügbare Energie, wichtige Mineralstoffe und sind leicht verdaulich. **Energie für Dein Training:** Bananen enthalten vor allem Kohlenhydrate. Diese werden im Körper zu Glukose umgewandelt und dienen als

wichtiger Treibstoff für Muskeln und Gehirn. Wer vor dem Training eine oder zwei Bananen isst, füllt seine Energiereserven auf und kann insbesondere bei intensiven oder längeren Trainingseinheiten leistungsfähiger sein.

Unterstützung der Muskel- und Nervenfunktion:

Bananen sind reich an Kalium. Dieser Mineralstoff spielt eine wichtige Rolle bei der Kommunikation zwischen Nerven und Muskeln. Nur wenn diese Signale reibungslos übertragen werden, können Muskeln präzise und effizient arbeiten. Kalium unterstützt somit eine normale Muskelkontraktion und trägt zu einer optimalen Muskelfunktion bei.

Können Bananen beim Muskelaufbau helfen?

Direkt bauen Bananen keine Muskeln auf, denn dafür benötigt der Körper vor allem ausreichend Protein und den richtigen Trainingsreiz. Indirekt können Bananen den Muskelaufbau jedoch unterstützen: Sie liefern Energie für ein intensives Training und helfen dabei, die Glykogenspeicher der Muskeln zu füllen. Wer besser trainieren kann, schafft langfristig bessere Voraussetzungen für Muskelwachstum.

Wann sollte man Bananen essen?

Ideal sind etwa 30 bis 60 Minuten vor dem Training. In dieser Zeit kann der Körper die enthaltenen Kohlenhydrate bereits teilweise aufnehmen und als Energie nutzen. Besonders vor Krafttraining, Ausdauertraining oder sportlichen Belastungen sind Bananen daher eine praktische und natürliche Wahl.

(aus: Instagram: zuerstgesund)

ICH BIN NICHT IN DEN WECHSELJAHREN.

ICH BIN IN DER UPGRADE-PHASE

(AUS INSTAGRAM: SARAMAGAZIN)

ÜBUNG: HÜFTE, HÜFTBEUGER, KNIE

Setze Dich auf den Boden und lege einen Ball oder einen anderen Gegenstand an Deine Füße. Winkle ein Bein an und umfasse es mit beiden Händen. Lasse das andere Bein ausgestreckt, ziehe die Fußspitzen an und führe den Fuß des ausgestreckten Beins von rechts nach links und zurück über den Ball. Wiederhole dies 10 mal pro Bein.

REZEPT:

FROZEN JOGHURT BARK

Ergibt 12-15 Stücke, ist schnell zubereitet, ist kindgerecht und familientauglich und einfach ein perfekter Sommersnack.

Zutaten:

- 300 g griechischer Joghurt
- 100 g Heidelbeeren
- 100 g Erdbeeren

- Joghurt auf einem mit Backpapier belegten Brett verstreichen.
 - Beeren darauf verteilen (Erdbeeren in kleine Stücke geschnitten)
 - Für mindestens 3 Stunden einfrieren
 - In Stücke brechen und genießen.
- (Instagram: unser.leben.ohne.zucker)

AKTIONEN IM JULI:

Bei Abschluss eines Jahresvertrages im Juli verschenken wir drei Monate kostenloses Training. Ehemalige Mitglieder sparen sogar noch die Aufnahmegebühr!

Öffnungszeiten

allgemein Mo - So 7.00 - 22.00 Uhr

Trainerinnen-Präsenzzeiten:

Montag 9.00 - 19.00 Uhr

Dienstag 8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch 9.00 - 14.00 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag 8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 19.00 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

Feldenkrais®-Kurse:

Di. 19:00 - 20:00 Uhr

Do. 12:30 - 13:30 Uhr