

17 sportliche Ideen für gute Vorsätze 2017



SC Schöningen stellt Sportprogramm um:

„Gute Vorsätze haben oft ein schnelles Verfallsdatum. Wir haben etwas dagegen!“, sagt Myriam Rather, zuständiger Fitness-Coach im SC Schöningen. Die Übungsstunden sind so konzipiert, dass alle 17 Fitness-Ideen für jede Altersgruppe und für Einsteiger und Fortgeschrittene perfekt geeignet sind. Der Start ist jederzeit möglich. Unschlagbar ist auch der Preis: Für nur 9 Euro Mitgliedsbeitrag im Monat kann alles genutzt werden. Informationen über die Veranstaltungsorte hat Myriam Rather unter der Telefonnummer 05571-9169338 oder 0551/2119.

Montag

17:30 - 18:30 Uhr	Energy Dance - rhythmischer-Fitness- und Gesundheitssport
17:30 - 18:30 Uhr	Step-Aerobic 50plus I - Einsteiger geeignet
18:00 - 19:00 Uhr	Abnahme des Sportabzeichens
18:40 - 19:50 Uhr	Step-Aerobic 50plus II - Einsteiger geeignet
18:45 - 20:00 Uhr	Bauch - Beine - Po Bodyforming für Frauen
19:00 - 20:00 Uhr	Energy Dance - rhythmisch bewegt

Dienstag

18:45 - 19:55 Uhr	Präventionskurs Yoga für Rücken
19:45 - 20:45 Uhr	DeepWork

Mittwoch

18:30 - 19:30 Uhr	Step-Aerobic für Fortgeschrittene
19:00 - 20:00 Uhr	Walking für Jugend, Frauen und Männer Treffpunkt Schießstand
19:30 - 20:30 Uhr	Zumba - Fitness
19:30 - 21:00 Uhr	Bodyforming Aerobic und mehr

Donnerstag

18:30 - 19:30 Uhr	SC-Iron - Das neue Fitness-Programm
20:30 - 21:45 Uhr	Fitness & Fun für Männer

Freitag

19:15 - 20:15 Uhr	Badminton Fun und Fitness
10:20 - 11:30 Uhr	Aerobic und Bodyforming für Frauen

19:00 - 20:00 Uhr AROHA - Fitness

Samstag

14:30 - 16:00 Uhr Nordic-Walking - Winterhalbjahr Treffpunkt Turnhalle

Sonntag

17:00 - 19:30 Uhr Line Dance Jugend / Erwachsene

Fehlt es Ihnen noch an der Motivation, regelmäßig in Bewegung zu kommen? Hier finden Sie starke Appetithappen und überzeugende Argumente: Der Fachverlag für Gesundheitswissen 10 gute Gründe für regelmäßige Bewegung

1. **Sport macht Sie stark:** Wenn Sie sich bewegen, bauen Sie Muskeln und Knochen auf. Das bringt Ihnen Kraft und Ausdauer.
2. **Sport macht Sie aktiv:** Ihr Organismus tankt beim Sport zehnmal mehr Sauerstoff als in Ruhephasen. Das lebenswichtige Molekül versorgt Ihre Organe mit neuer Energie, Ihr Stoffwechsel wird angekurbelt, Ihre Durchblutung verbessert sich. Ihre Zellen verbrennen Fett und scheiden Abbauprodukte schneller aus.
3. **Sport macht Sie klug:** Auch Ihr Gehirn erhält eine Extraportion Sauerstoff. Es schüttet vermehrt das Kreativitätshormon ACTH aus. Dieses Hormon senkt den Blutdruck, weckt den Geist und verbessert Konzentration und Denkleistung.
4. **Sport macht Sie happy:** Endorphine, die berühmten körpereigenen „Glückshormone“, zirkulieren beim Sport in größerer Menge in Ihrem Organismus. Ein Plus an Serotonin macht Sie munter und bringt Ihnen gute Laune.
5. **Sport kilt Ihre Stresshormone:** Zum Beispiel werden Adrenalin, Cortisol und Noradrenalin, Hormone, die Ihnen gewaltig zu schaffen machen können, schneller abgebaut: Ihr Körper und Ihre Seele entspannen sich.
6. **Sport straft Ihre Konturen:** Durch verstärkten Muskelaufbau und Fettabbau schwinden Speckrollen. Ihre Körperkonturen werden „differenzierter“ und straffer. Einerseits können Sie durch den erhöhten Kalorienverbrauch mehr essen, andererseits stoppt Bewegung nach einer Weile auch das Hungergefühl und den Appetit.
7. **Sport macht Sie attraktiv:** Dank der guten Durchblutung wird Ihre Haut frischer und glatter. Sie gewinnen an Ausstrahlung hinzu.
8. **Sport bringt Ihnen Immunpower:** Er bringt Ihre Körperabwehr in Schwung, Ihr Immunsystem bildet wesentlich mehr Killerzellen, die Krankheitserreger in Schach halten und den Organismus vor Infekten schützen.
9. **Sport hält Sie jung:** Ihre Drüsen werden angeregt, schütten wichtige Altersschutzstoffe aus, vor allem Wachstumshormone und Sexualhormone. Sie können Ihre biologische Uhr

mit regelmäßiger Bewegung um einige Jahre zurückdrehen.

10. **Sport macht Sie sexy:** Sogar Ihr Liebesleben profitiert von der regelmäßigen Bewegung. Neue Studien zeigen, dass vermehrt Sexualhormone fließen, die Appetit auf Sex machen. Amerikanische Wissenschaftler haben festgestellt, dass regelmäßiger Sport sinnlicher macht und dem Sexappeal Flügel verleiht.

Quelle: <http://www.fid-gesundheitswissen.de/impressum/>