

## FIND YOUR CLASS: GRIT STRENGTH (Les Mills International)

LES MILLS GRIT Strength ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT), mit dem du deine Kraft verbesserst und schlanke Muskeln formst. Bei diesem Workout wird mit Langhanteln, Gewichtsscheiben und dem eigenen Körpergewicht trainiert, um alle großen Muskelgruppen anzusprechen. LES MILLS GRIT Strength kombiniert innovatives HIIT-Training mit mitreißender Musik und motivierenden Instruktoren, die mit Dir gemeinsam trainieren und Dich an deine Grenzen bringen, damit Du schnell fit wirst.

### Wissenschaft hinter LES MILLS GRIT

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass LES MILLS GRIT funktioniert. Du verbesserst deine Ausdauer, sprichst deine schnellzuckenden Muskelfasern an, formst schlanke Muskeln und verbrennst auch noch Stunden nach dem HIIT-Training Fett.

### Wie fit muss ich sein und wie oft sollte ich LES MILLS GRIT machen?

Dieses Workout soll deine Fitness herausfordern. Verschiedene Intensitätsstufen ermöglichen es jedem, an sein ganz persönliches Limit zu gehen. LES MILLS GRIT ist als Ergänzung für dein Training gedacht. Mit zwei LES MILLS GRIT-Classes pro Woche wirst Du großartige Ergebnisse erzielen.

### Warum trainiert man bei LES MILLS GRIT in Zeitblöcken und nicht im Takt der Musik?

Innerhalb der Zeitblöcke führst Du so viele Wiederholungen wie möglich aus und legst so den Fokus voll und ganz auf das Krafttraining.



Die Musik ist ein wichtiger Bestandteil des Workouts, gibt jedoch nicht das Tempo Deiner Bewegungen vor.

Die Intensität bestimmst Du selbst und kannst so an Deine persönlichen Grenzen gehen. Wenn auf Zeit trainieren nicht Dein Ding ist und Du also lieber im Takt der Musik trainierst, ist auch das möglich, da die Musik über ein gewisses Grundtempo verfügt, zu dem man ideal trainieren kann.

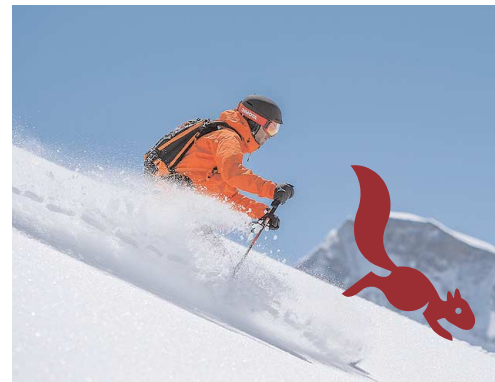
Deine GRIT Strength Instruktoren:  
**Karsten Block** und **Jona Schlicht**



**Kursraum 1 Dienstag: 18:15 Uhr\***  
**Sonntag: 15:15 Uhr** (inkl. Grit School)\*

\*Diese Zeiten gelten vorerst nur für die HIIT-Weeks ab Oktober für 8 Wochen

## #MUNTESNOW SPORT LOUNGE - FLIGHT 2 SKI



Die Sport Lounge Munte, in Kooperation mit Dudenhof und dem Bremer Skireiseveranstalter SNOWmotion, bringt Euch 2018 in den Schnee des Fürstentums Andorras. Eingebettet in den Pyrenäen-Hauptkamm und in alle Himmelsrichtungen vom Hochgebirge umgeben, gibt es hier viel Schnee und das trotz der über 300 Sonnentage im Jahr. Mit den Skigebieten Grandvalira und Vallnord ist Andorra eines der größten Skiresorts in Südeuropa!

Ob Anfänger oder Profi - für alle wird sehr viel geboten! Darüber hinaus finden auch Freerider tolle Möglichkeiten und wer mal das ganz Außergewöhnliche kennen möchte, der kann für wenig Geld Heli-Skiing-Ausflüge oder Kurse im Kite-Skiing besuchen.

Ein schickes 4-Sterne-Design Hotel mit Wellness Bereich erwartet Euch und täglich kann neuestes Skimaterial der Saison 2019 gratis genutzt werden. Bei Skifahren begleitet Euch das SNOWmotion-Team durch die Skigebiete und gibt Euch noch viele hilfreiche Tipps zur Technik. So lernt Ihr alle 3 Skigebiete Andorras kennen und das mit viel Spaß und guter Laune.

**Preis:**  
**nur EUR 849,- pro Person im Doppelzimmer / EZ-Zuschlag EUR 25,- pro Tag**

Vollständige Leistungen und weitere Infos, sowie Anmeldung unter: [snowmotion.de](http://snowmotion.de)

Die Anmeldung ist auch in der Sport Lounge Munte an der Rezeption möglich!



# MUNTE NEWS 1017

## QUALITÄT MIT SIEGEL: ZERTFIT

Wir haben es geschafft! Als das erste Studio Bremens, wurde die Sport Lounge Munte im August 2017 nach DIN-Norm 33961 für höchste Qualitätsstandards zertifiziert!



### Und was bedeutet das für Euch?

Ihr, sowohl als Mitglieder als auch als Tagesgäste, könnt Euch sicher sein, dass alle Trainer und Instruktoren hoch qualifiziert sind und sich ständig weiterbilden. Unsere Sportgeräte, Trainingsmaschinen und Kurskonzepte sind aktuell und immer auf dem neuesten Stand.

### Auch für den Notfall sind wir immer gewappnet!

Jeder Mitarbeiter wird jährlich in Erste-Hilfe- und Brandschutzverhalten geschult. Zu jeder Zeit ist ein Ersthelfer im Hause anwesend und weiß bei Not- oder Unfällen, was zu tun ist.

Die DIN-Norm stellt uns Richtlinien zur täglichen Arbeit mit Menschen. So ist zum Beispiel die maximale Raumluftstärke in Kurs- und Trainingslokalen fest limitiert und kann zum Verbraucherschutz nicht mehr verändert werden.

Mit der Sport Lounge Munte wählst Du nicht nur ein Fitnessstudio, sondern ein Zentrum, in welchem Deine Gesundheit, Dein Wohlbefinden und Deine Sicherheit an erster Stelle stehen. Hier hast Du die Möglichkeit, unter zertifizierter Kompetenz in Sachen Betreuung, Indikationen wie Burnout, Bluthochdruck, Diabetes, Rückenschmerz, Stress und Übergewicht in Angriff zu nehmen!

**Wir freuen uns, dass Du bei uns bist!**

## DER NEUE WINTER-KURSPLAN!

Letztes Quartal, neuer Kursplan! Hol Dir den neuen Flyer und teste unsere neuen Kurse! Neu im Programm verschiedene **Entspannungs- und Yoga-Kurse**, sowie endlich fest: **TABATA** mit Thomas! Ebenfalls **Grit Strength von Les Mills** zweimal in der Woche.

Für alle Wasserratten: AQUA-FIT nun auch endlich nachmittags! Verpasse keine Class und schnapp Dir schnell Dein Exemplar für den Kühlschrank! Viel Spaß beim Schwitzen!

## MITARBEITERNEWS:



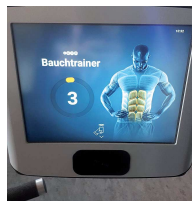
**Hey Ihr Sportskanonen,** ich heiße Jakob und bin 19 Jahre alt. Ich habe zum 01.08.2017 eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann in der Sport Lounge Munte begonnen.

Ich freue mich auf eine aufregende Zeit mit Euch, in der wir gemeinsam Ziele erreichen. Liebe Grüße Jakob

Wir haben ihn vermisst! Über 10 Jahre gab **Marko** in der Sport Lounge Munte LES MILLS Body Pump® bis er eine Pause einlegte. Jetzt ist er wieder da! Immer **Montags um 19:15 Uhr** im großen Kursraum! Schaut vorbei! Das Sport Lounge Munte Team sagt: **Welcome Back.**

## EGYM - WIR SIND BREMENS ERSTES TESTSTUDIO

Wie ihr sicher schon gemerkt habt, haben unsere eGym Geräte im letzten Monat ein neues Facelift bekommen! Wir sind stolz, als erstes Studio im Norden das neue Betriebssystem noch vor allen Anderen getestet haben zu dürfen! Wir freuen uns, als Premium-Partner von eGym und fle.xx auch zukünftig neue Funktionen und Demo-Versionen zusammen mit Euch testen zu dürfen! Der Fortschritt schläft nie! Und genauso entwickeln auch wir uns mit den Techniken von morgen stets weiter. Seid gespannt, was als nächstes kommt ;).



## TERMINE

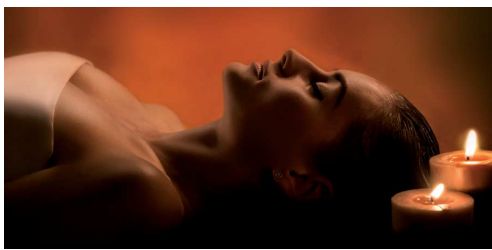
- 01.10.17** Les Mills GRIT - Start HIIT Weeks  
**Ab 02.10. immer Montags** Start Candlelight-Sauna-Saison  
**17.10.17** Skate Night Bremen  
**25.10.17 19:00** Workshop Ausdauertraining  
**31.10.17** GRIT Halloween Special

### Veränderte Öffnungszeiten:

- 03.10.** Tag der deutschen Einheit  
**31.10.** 500. Reformationstag  
**Von 10:00 bis 18:00 Uhr geöffnet**

## CANDLELIGHT-SAUNA

Die kalten Monate stehen vor der Tür. Wie immer zur dunklen Jahreszeit laden wir Euch herzlich zu unserem Sauna-Lichtblick, ab sofort jeden Montag von 18 bis 22 Uhr, ein. Für alle Romantiker und Kerzenliebhaber gibt es ein gemütliches Ambiente im Wellnessbereich, kleine Snacks und stündlich abwechslungsreiche Aufguss-Variationen. Natürlich bleibt dieses Angebot für unsere Sauna-Mitglieder und Qualitrainer kostenlos! Tagesgäste zahlen nicht mehr, als den regulären Tageseintritt. Gönnst Euch gemütliches Beisammensitzen zu knisterndem Kaminfeuer und duftenden Kerzen und Sauna-Aromen und genießt unser großes Massageangebot!



## KLUG ESSEN:

### WARUM SELBST KOCHEN DAS BESTE IST



#### Weißt Du wirklich was Du isst?

In Fertigprodukten stecken Unmengen an Salz, Zucker, schlechten Fetten, Aromastoffen und Geschmacksverstärkern. Wer sich jahrelang nur von „Junkfood“ ernährt, ist an diesen extrem salzigen, fettigen Geschmack gewöhnt und empfindet selbst gekochtes als zu schal oder langweilig. Experimentiere mit Gewürzen, Kräutern und Knoblauch! Wer kocht, setzt sich automatisch bewusster mit dem auseinander, was er isst.

## BISTRO NEWS

Ihr habt euch entschieden: **Die Pide „French“ und „Italian“ werden es kontinuierlich auf unsere Speisekarte schaffen!**

Die Ernte lief nicht gut dieses Jahr... Leider bekommen wir für den Rest des Jahres kein Vanille-Pulver für die HarvestRepublic Shakes mehr geliefert. Eventuell folgen aber bald noch zwei ganz neue Geschmacksrichtungen! Bleibt gespannt!

## SCHAUT EUCH DOCH MAL UM...

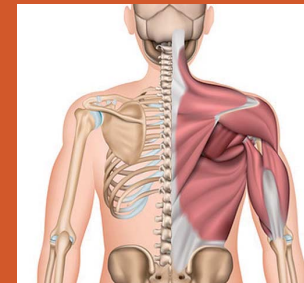
Unser neu gestalteter Wellnessbereich ist ein Besuch wert. Mit dem Start der Candlelight-Sauna Saison ein echtes Highlight. Kommt doch mal vorbei.



## #GEMEINSAMZIELEERREICHEN @SPORTLOUNGEMUNTE

Auch wir nutzen mittlerweile fleißig den „Hashtag“! Das letzte Jahr brachte viel Neues mit sich und wir hielten so gut es ging alles auf Bildern fest. Folge uns auf INSTAGRAM und beobachte, wo sich die Munte-Hörnchen wieder rumtreiben: #skatenight #promotion Oder bleibe up-to-date bezüglich Veranstaltungen und Neuheiten: #munteaday #releaseday #fitnessspecials #egym Wir freuen uns auf Deine Doubletabs!

## MUSKEL KATALOG: T - WIE TRAPEZMUSKEL



### MUSKELKATALOG

#### Beteiligt:

- 1) pars descendens (absteigender Teil)
- 2) pars transversa (querverlaufender Teil)
- 3) pars ascendens (ansteigender Teil)

#### Ursprung:

- 1) Hinterhauptbein
- 2) Halswirbel 7 bis Brustwirbel 3
- 3) Brustwirbel 4 bis 12

#### Ansatz:

- 1) Schlüsselbein
- 2) Schulterhöhe
- 3) Schultergräte

#### Funktion:

- 1) Kopfdrehung, Schulterhochhebung
- 2) Schulter zusammenziehen
- 3) Schulter Senkung

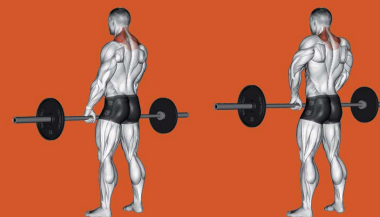
Allgemein: Schulterblatt (Bewegung, Stabilisierung beim Tragen schwerer Lasten), Arm (Hebung über die Horizontale), Kopf/Halswirbelsäule (Drehung zur Gegenseite bei einseitiger Kontraktion), HWS (Streckung bei beidseitiger Kontraktion)

## WARUM SOLLTE ICH DIESE MUSKULATUR TRAINIEREN?

Der Trapezmuskel ist einer der Muskeln, welcher den Schultergürtel stabilisiert. Ist er in seiner Funktion gestört oder in seiner Masse zu gering ausgeprägt, kann es dazu kommen, dass die Schultern tendenziell nach vorne fallen, da sie nach hinten hin nicht mehr genug Zug bekommen. Eine nach vorne fallende Schulter kann durch immobile Brustmuskulatur noch verstärkt werden, was die Hals- und Brustwirbelsäule langfristig stark belasten und zu Schmerzen führen kann.

Diese Symptome sind Dir bekannt? Sprich einen unserer Trainer an und lass Dir ein neues Trainingskonzept erstellen!

#### Kraftübung 1: Schulterheben



#### Kraftübung 2: eGym: Butterfly Reverse



#### Beweglichkeit: Fle.xx Hals