

NEUES PROTEIN - NEUE FORMEL!

Multipower hat mal wieder einen Schritt nach vorne gemacht!
Und wir gehen ihn mit. Ab diesem Monat steht neben dem bereits hochwertigen Whey-Protein **ein neuer Formula 80 Protein Complex** bereit!
Alle Creamy-Shake Liebhaber und Genießer finden im Bistro nun ganze **10 neue Geschmacksrichtungen**, die sich obendrein auch wunderbar mixen lassen! Auch mit Wasser werden diese herrlich cremig, wie es ein klassischer Milchshake zu sein hat!

Probiere jetzt und finde Deine Lieblingsorte oder Deinen Lieblingsmix!



PROTEIN SHAKE
- DEIN FREESTYLE MIX -

DIE PERFERTE ERGÄNZUNG ZU DEINEM WORKOUT

UNSERE EMPFEHLUNG FÜR DICH:

- KOKO-KISS** - KOKOS & SCHOKOLADE
- STRAWBERRY DREAM** - ERDBEERE & VANILLE
- CHEESECAKE HEAVEN** - LEMON-CHEESECAKE & BLAUBEERE-JOGHURT

2,70 €

NICHTS FÜR DICH DABEI?

DANN FRAGE DIREKT UNSEREN SERVICE-MITARBEITER UND ERFAHRE MEHR ÜBER WEITERE KOMBINATIONSMÖGLICHKEITEN ODER WÄHLE AUS UNSEREN STANDARDVARIANTEN **FORMULA 80**:

- ERDBEERE
- VANILLE
- SCHOKOLADE
- STRACCIATELLA
- KOKOS
- BLAUBEERE-JOGHURT
- COOKIES & CREAM
- LEMON-CHEESECAKE
- HASELNUSS
- PFIRSICH-JOGHURT

- AUCH ALS SHAKE TO GO

MUNTE NEWS 0817

FUNCTIONAL-BEREICH BLÜHT AUF!

Die neuen Ropes liegen schon bereit für Dein Training! Aber das ist noch nicht alles. Der Functional- und TRX-Bereich blüht weiter auf! Mehr Platz, neue Gewichte und endlich extra Vorrichtungen zur Aufbewahrung. Freue Dich auf ein intensiveres F.A.T – Training (**Montags 18:30 Uhr**) und bessere Möglichkeiten für Dein funktionelles Workout!

Der Vorteil: Funktionelles Training inkludiert Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht ausgerichtet auf das Ziel ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln. Du trainierst Deine Motorik, Deine Reflexe und eine bessere Ansteuerung von Nerv zu Muskel. Du hast weitere Fragen? Sprich uns an und wir integrieren diesen Bereich auf Dich abgestimmt in Deinen Trainingsplan!

TERMINE

- 01.08.17** SkateNight
- 13.08.17** 1. Bremer Speedgolffmeisterschaft Golfclub Oberneuland
- 23.08.17** 19:00 Uhr Workshop Ernährung
- 27.08.17** AOK Frauenlauf

JETZT ABER SCHNELL...!

Nur noch ein Monat läuft sie, unsere MUNTE STÄRKT-Kampagne!
Hast Du noch weitere Freunde, Nachbarn oder Kollegen?
Aktiviere sie und sichere Dir Deine Prämien!

PRÄMIEN-ANTRAG
BITTE ANTWORTEN UND ALLE FELDZUFÜHRUNGEN

NAME DES MITGLIEDS:

GUTSCHEIN VERSCHENKT AN:
NAME:
E-MAIL:
HANDY:

DIE 5ER-KARTE
FITNESS, WELLNESS UND KURSE ZUM KENNENLERNEN!

MITGLIED:

BESCHENKTER:

Munte stärkt!

Gutschein
GÜLTIG BIS 31.08.17 FÜR EIN GUTSCHEIN PRO PERSON

Fit in den Sommer und wieder raus: Tu Deinen Liebsten so wie Dir selbst etwas Gutes!
Fünf Mal kostenlos trainieren im stärksten Body- und Lifestyleclub der Stadt. Mit einer Anleitung zu den wissenschaftlich aktuellsten Trainingsmethoden an den modernsten Geräten - das wird jeder wollen.
Sprich unser Team auf die 5er-Karte an.

KLUG ESSEN: FETTE

Fett macht Fett, deshalb gilt immer schön fettreduziert essen! Das ist der gängige Mythos. Doch ganz im Gegenteil: gute Öle und Fette machen satt und halten gesund! Fettreduzierte Lebensmittel wie z.B. light Joghurt oder Käse geben schnell wieder ein Hungergefühl. Fatal, denn die eigentlichen Übeltäter sind Zucker und Kohlenhydrate, die im Übermaß zur Gewichtszunahme führen.

Kaltgepresste Öle aus Oliven, Nüssen oder Leinsamen, aber auch fetter Fisch liefern essenzielle Fettsäuren wie Omega-3. Aber Achtung: Diese Fette nicht heißer als 150° erhitzen, da sich sonst ihre Struktur verändert und sie sich in sogenannte „Transfette“ verwandeln. Man kennt die weißen Fettspuren, die beim Barten in der Pfanne zurückbleiben. Diese Art von Fett kann der Körper nicht mehr spalten und speichert sie somit automatisch als Reserve in den Fettdepots ein!

Also: lieber normale fetthaltige Produkte und viel gesunde Öle verzehren! Denn dies führt zu niedrigem Blutdruck und beugt Diabetes, Herz- und Krebserkrankungen vor.

Tipp: Wer von diesen Lebensmitteln nicht genug am Tag zu sich nehmen kann, kann mit Omega-3 (Fischöl)-Kapseln seinen Bedarf decken!

Auch Chia-Samen geben Dir einen guten Omega-3 Boost - in Wasser aufgequollen sehr lecker im Shake oder Quark! Abgepackt erhältlich bei uns im Bistro für nur 8,90€.



SPEED GOLF MEISTERSCHAFT

Mit unserem Kooperationspartner Golf Club Oberneuland veranstalten wir ein Speed Golf Turnier.

Das besondere ist, dass niemand Golferfahrung mitbringen muss.

Es bleibt Zeit vor Beginn zum schnuppern. Also für alle, die mal Golf probieren wollen, genau das Richtige. Und in Verbindung mit Speed etwas für unsere Sportbegeisterten...



16. AOK- FRAUENLAUF

Am letzten Augustwochenende ist es wieder soweit! Zum 16. Mal zeigen die Bremer Damen was sie können. Über 5 oder 10 km wird entweder gelaufen oder gewalked. Treffpunkt ist die Waldbühne im Bürgerpark sowohl bei Sonne als auch bei Regen! Das Gute: unsere Umkleiden und Duschen dürfen an diesem Tag von allen Teilnehmerinnen genutzt werden!

Anmeldung unter www.sportziel.de/Laufevents
Emailkontakt bei Fragen:

bremerrfrauenlauf@yahoo.com

Startgebühr für Frauen ab 18 Jahren: 9€

Aufgepasst: Nenne das Kennwort „Sport Lounge Munte“ und Du zahlst nur 5€!

MUSKEL KATALOG: R - WIE RHOMBOIDEN (RAUTENMUSKELN)

Beteiligt:

- 1) M. musculus rhomboideus major
- 2) M. musculus rhomboideus minor

Ursprung:

- 1) Brustwirbelsäule, Dornfortsätze
- 2) Halswirbelsäule, Dornfortsätze

Ansatz: 1+2) Schulterblatt

Funktion:

- 1) Fixierung und Hebung des Schulterblattes
- 2) Zurückziehen des Schulterblattes

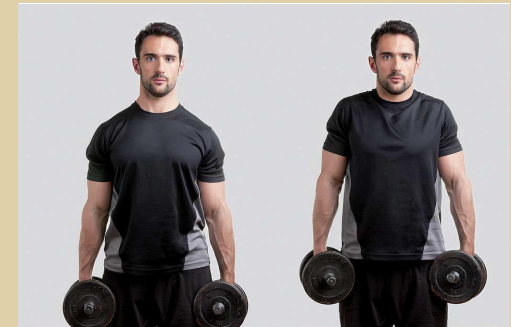
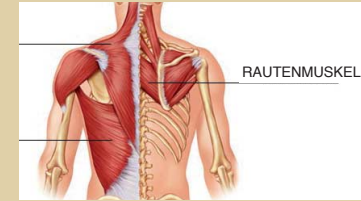
Warum sollte ich diese Muskulatur trainieren?

Die Rautenmuskeln liegen verborgen unter dem M. trapezius und fixieren das Schulterblatt am Thorax. Ist besonders der große Rautenmuskel (M. musculus rhomboideus major) schwach, kann es zu einer „Scapula alata“ (Engelsflügel), d.h. zum weiten Abstehen der Schulterblätter vom Brustkorb kommen.

Dies kann sowohl mit, als auch ohne Schmerzen einhergehen. Fakt ist jedoch, dass es zu funktionellen Einbußen im Schulterbereich kommt. Stemm Bewegungen der Arme werden beispielsweise umständlich bis schwierig.

Neben den Rhomboiden sind bei dieser Erkrankung oft auch Lähmungen bzw. Funktionsstörungen im Trapezmuskel gegeben.

Um dem präventiv aber auch rehabilitativ entgegenzuwirken, ist ein Training der oberen Rückenmuskulatur dringend zu empfehlen!



Kraftübung:

- 1) Schulterheben mit Kurzhanteln
- 2) Butterfly-Reverse eGym

Beweglichkeit:

Passiv-statisches Auseinanderziehen der Schulterblätter

