

Tipps und Termine
 BM-Redaktion für V
 und Umgebung

Wochenende!

KOLUMNE BERGISCH FIT

Sportler sollten den Ist-Zustand vor Trainingsbeginn kennen

Wenn Sie mit einem Navigationsystem Ihren Zielort erreichen wollen, stellt dieses Hilfsmittel zunächst erst einmal zur Berechnung der Route Ihren Standort fest, oder? Ohne diesen „Ist-Zustand“, Ihren Standort, wird Ihr Navi die Route zum Ziel nicht berechnen können. Ist also ein Abnehm-Training ohne Ist-Zustand möglich? Keine Autofahrt ohne Sicherheitsgurt – aber Training einfach drauflos? Um Ihre Fitness zu erhalten oder zu steigern, müssen Sie Ihren Ist-Zustand kennen. Denn Herz, Kreislauf, Atmung

wird anhand der Atemgasanalyse aufgezeigt und kann Ihnen Ihre optimalen Trainingsbereiche sicher einteilen. Ein Metabolist des Kohlenhydratstoffwechsels ist Laktat (Milchsäure) – und dieses ist im Blut messbar. Auch dies ist eine optimale Möglichkeit, den Ausdauertrainingsbereich und Ist-Zustand professionell aufzuzeigen. Also bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie sich einen Trainingspartner suchen, welcher die Möglichkeit hat, Ihren Ist-Zustand so professionell und optimal zu bestimmen.

Angebote der Woche
 vom 23.03. bis
 28.03.2015

www.daum-eickhorn.de
 info@daum-eickhorn.de



mehr als
 Fleisch und Wurst

Räucherrippchen
 mild gesalzen
 und getrauert 100 g € **0,69**

Hähnchenbrustfilet
 deutsches Frischgeflügel 100 g € **0,98**

Paprika-Pistazien-Fleischwurst
 100 g € **1,08**

frische Zwiebelmettwurst
 auch als Mini-Portion 100 g € **1,29**

Ab Donnerstag: Frische Weißwurst
 ... so, wie wir sie machen – guten Appetit!

Wermelskirchen
 Telegrafenstraße 42
 Tel. 021 96 / 679 97

Wermelskirchen
 Eich 46
 Tel. 021 96 / 61 69

Burscheid
 Hainstraße 13
 Tel. 021 74 / 83 17

Büro/Betrieb
 Kölner Straße 40
 Tel. 021 96 / 62 21

MARION LÖWER



DIE AUTORIN IST ERNÄHRUNGS- UND BEWEGUNGSCOACH UND INHABERIN VON HEALTHY FIT IN WERMELS-KIRCHEN.