



Jahr 2017 / Ausgabe 2

# LADY VITALIS - WAS FRAUEN BEWEGT

## GESUNDHEITSTIPP

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gibt folgende Tipps zur Flüssigkeitsversorgung im Sommer: Geeignete Durstlöcher, die immer in greifbarer Nähe sein sollten, sind Leitungswasser oder Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen. Koffein- und alkoholhaltige Getränke sind als Durstlöcher ungeeignet, da sie den Kreislauf anregen und das Schwitzen zusätzlich fördern. Auch zuckerhaltige Erfrischungsgetränke sind ungeeignet. Bei extremem Schwitzen können entfettete Fleisch- oder Gemüsebrühen, Gemüsesäfte oder Tees mit einer Prise Salz die Verluste an Wasser und Mineralstoffen mit dem Schweiß gut ausgleichen.

## Aktuelles

### 1. Sommerolympiade bei Lady Vitalis

Am 1. Juni startet unsere 1. Sommerolympiade in der Ihr fleißig Stempel sammeln dürft. Bei jedem Einchecken bekommt Ihr einen Stempel auf eure Sechzehner Stempelkarte die kostenlos an der Theke für Euch bereit liegen.

Die Stempelkarten nehmen dann automatisch bei unserem Sommerfest im September an der Verlosung teil, bei der es dann auch wieder tolle Preise rund um das Thema Fitness, Gesundheit und Schönheit zu gewinnen gibt.



Gemeinsame Ausflüge in der Sommerzeit kündigen wir Euch rechtzeitig an der Infotafel im Eingangsbereich an und freuen uns mit Euch auf eine aktive Sommerzeit.

Du willst Dich mit Deiner Freundin messen aber sie ist noch kein Mitglied bei uns? Sie kann sich einfach für unsere 3monatige Sommeraktion zum Preis von 89 Euro anmelden und dann kann es auch schon losgehen.

### Rund um den Baldeneysee — Wir sind dabei !!

#### *Walking hält fit und macht Spaß*

Die vielfältigen gesundheitlichen Nutzen die durch das Walking positiv beeinflusst werden können, sind mittlerweile wissenschaftlich belegt und schaffen einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem, wirken Blutdruck stabilisierend, Immunsystem stärkend, Stress abbauend, vegetativer ausgleichend auf das Nervensystem, fördert den Ausstoß von Glückshormonen und wirkt schmerzlindert. Das ist eigentlich ein „Medikament“ was ganz ohne Nebenwirkungen auskommt und doch so vielfältige Wirkung erzielt. Am 07.10.2017 startet Lady Vitalis dann beim BKK Walking Day und die Vorbereitungen für alle Interessierten starten bei unserem 1. Aktiv-Tag am 27.05.2017. Die möglichen Distanzen sind 4,5km, 8,5km und 15km auf die ihr euch individuell vorbereiten könnt. Wir haben entsprechende Listen an der Theke im Studio ausgelegt und nehmen deine Teilnahme auch gerne telefonisch unter 02051 63346 entgegen. Neben den Startgebühren (zwischen 7,50 und 13,50 Euro) fallen keinerlei weiteren Kosten für unsere Mitglieder an.

**„Wir freuen uns auf viele gemeinsame Trainingsstunden“**

**Das Team von Lady Vitalis**



Simone Drange-Miskiw; Geschäftsführerin



**Lady Vitalis – Was Frauen bewegt**

Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit – Stormstraße 5, 42549 Velbert

Telefon: 02051 63346 | E-Mail: [willkommen@ladyvitalis.fitness](mailto:willkommen@ladyvitalis.fitness) | Website: [www.ladyvitalis.de](http://www.ladyvitalis.de)

Geschäftsführerin: Simone Drange Miskiw | Amtsgericht Wuppertal: HRB 27700 | USt.-Id.Nr. DE30907721