

„Stress lass nach“ im Gesundheitszentrum reha med & reha fit



„Ausdauertraining - je intensiver - desto effektiver?“. Dies ist eine weit verbreitete Meinung vieler begeisterter Ausdauersportler. Doch worauf kommt es wirklich beim „richtigen“ Herz-Kreislauf-Training an? Hierbei spielen zahlreiche Faktoren eine essenzielle Rolle. Die richtige Belastungsintensität ist nur ein kleiner Teil einer langen „Kette“. Falsch ausgeführtes Ausdauertraining kann u.a. zu Ermüdungserscheinungen führen. Bänder und Sehnen könnten überlastet werden und schwere Verletzungen nach sich ziehen, zudem wird das Immunsystem negativ belastet. Bei zu häufigen und/oder falschen Trainingseinheiten folgt eher ein negativer Effekt für die Gesundheit. Richtig ausgeführtes Ausdauertraining stärkt u.a. das Herz- Kreislauf- und Immunsystem, senkt den Blutdruck sowie Cholesterinwerte, stärkt das Selbstwertgefühl und Stresshormone werden abgebaut. Um die negativen Folgen von falsch ausgeführtem Ausdauertraining zu vermeiden sollte jeder Ausdauersportler eine

eingehende sportmedizinische Untersuchung vor Beginn des Trainings durchführen. Unter dem Motto: „Stress lass nach - Erst testen und dann trainieren“ veranstaltet das Gesundheitszentrum reha fit und Dr. rer. nat. Christian Schürmann (promoviert in der Sportmedizin) sowie Christian Mense (Bachelor of Arts in Fitnessökonomie und Leiter der Abteilung medizinisches Fitnesstraining) einen Infoabend am Dienstag, dem 11.05.2010 um 18.00 Uhr. Im Mittelpunkt steht hierbei das Gesundheitsorientierte Herz- Kreislauf-Training. Zudem stellt Dr. Christian Schürmann eine effektive Messung vor (u.a. durch Ableitung eines EKG's), die den individuellen Stresswert bestimmt. Der Stresswert hat Einfluss auf die Belastungsdosierung beim Ausdauersport. Es sollen sich vor allem Ausdauersportler angesprochen fühlen (Anfänger sowie Fortgeschrittene jeglichen Alters), die gerne auch an der frischen Luft trainieren. Gerade

Anfänger wissen nicht, wo Ihre Grenzwerte sind, weshalb eine eingehende sportmedizinische Untersuchung dringend anzuraten wäre. Das Gesundheitszentrum reha fit bietet daher ab Montag, dem 17. Mai 2010 ausführliche sportmedizinische Untersuchungen an, diese beinhaltet mehrmalige Laktatmessungen; Messung der Körperzusammensetzung, einen

individuellen Herz- Kreislauf- Test und Bestimmung des Stresswertes. Für diese Sportmedizinische Untersuchung wird um eine Terminabsprache gebeten. Alle Interessierten sind zu dem Infoabend am 11.05.2010 herzlich eingeladen. Bei Fragen steht Ihnen das Team von reha med und reha fit unter der Telefonnummer 05201/665403 zur Verfügung. ■



CHRISTIAN MARSCHALL Samlandweg 69 · Halle
TEL 05201 | 81 83 78 · Mobil 0172 | 882 96 89

Noch nie gab es
so viel
so schnell

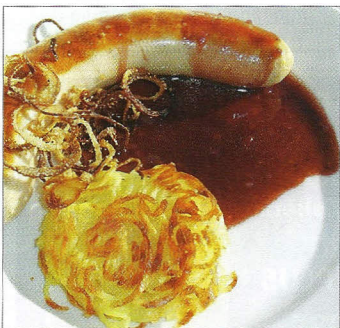


Digitale Bilder von
9x13 bis 30x45
im Sofortservice!

Fotografie Mörke

Michael Mörke
Bahnhofstraße 28 33790 Halle
Tel. 05201 - 35 24 Fax 05201 - 66 98 39
www.fotografie-moerke.de team@fotografie-moerke.de

Neue Kalbsbratwurst aus der Fleischerei Haskenhoff



Qualitätsprodukt aus der Schweiz nach Steinhagen und Halle: Haskenhoffs's Kalbsbratwurst.

Auf der Suche nach neuen, innovativen Geschmacksrichtungen landete Fleischermeister Werner Haskenhoff im Nachbarland, der

Schweiz. Dort gilt als Grillklassiker die Kalbsbratwurst, die die Steinhagener Fleischerei, ansässig in der Waldbadstraße 25, nun in eigener Herstellung nach dem alten überlieferten Originalrezept zubereitet. „Es ist eine schmackhafte Alternative zu der traditionellen Rostbratwurst,“ erklärt Werner Haskenhoff - als frischer Wind zu den üblichen Spezialitäten auf dem Grill. Die mit Kalbsfleisch und Milch hergestellte Kalbsbratwurst lässt sich als kulinarische Köstlichkeit auf dem Holzkohlegrill rösten oder auch als Tellergericht in der Pfanne mit Röstzwiebeln braten. Dazu empfiehlt der Fachmann leichten Kalbsjus und Berner Rösti. -sig- ■

Gutschein
für 10 Abzüge 10x15 Glanz*
* bei mehr als 10 Abzügen fällt die normale Hausbildpauschale von EUR 1,50 an
Gutschein gültig bis 15. Mai 2010