



## FIT IN DEN WINTER

# 9 WOCHEN-FITNESS-CHALLENGE

von El Osta Gym

**(RED).** EL. OSTA GYM bietet als einziger Anbieter in der Region für Neumitglieder eine einmalige Probezeit von 9 Wochen für nur 9,90 €/Woche an. Interessierte können das Betreuungskonzept neun Wochen lang in Ruhe testen ohne lange vertragliche Bindung und ohne versteckte Kosten. Die Hauptziele des Trainings im Fitnessstudio sind hauptsächlich mehr Muskeln, mehr Kraft und weniger Fett zu bekommen. Hat man diese Ziele erreicht fühlt man sich fitter, gesünder und sieht auch noch besser aus.

Um diese Ziele schnell und sicher zu erreichen, darf nichts dem Zufall überlassen werden. Der Trainingsplan muss optimal erstellt werden. Das heißt, er muss je nach Bedarf die richtige Auswahl an Geräten und Übungen beinhalten. Die Belastung bei den einzelnen Übungen muss durch Krafttest genau ermittelt werden, um Unterforderung oder Überforderung zu vermeiden. Die Ergebnisse des Trainings sowie die Körperwerte müssen regelmäßig ermittelt und analysiert werden. Mit dem EL OSTA GYM 9 Wochen-

Fitness-Betreuungskonzept mit Erfolgsgarantie wird den Mitgliedern nicht nur die Nutzung des Studios mit einer einmaligen Anweisung angeboten, sondern sie werden mit dem 9 Wochen-Betreuungskonzept dauerhaft während der gesamten Trainingszeit begleitet. So wird der Erfolg garantiert. Mittels der Trainings-App werden Trainingsplan, Geräteeinstellung, sämtliche Trainingsfortschritte und Körperwerte auf dem Handy gespeichert. So hat man den Erfolg immer im Blick.

EL OSTA GYM  
**9-WOCHEN-FITNESS-CHALLENGE**  
NUR **9,99 €** PRO WOCHE  
MIT ERFOLGSGARANTIE

Hierfür suchen wir Freiwillige im Alter von **18 bis 80 Jahren!** Die Challenge ist auf **15 Anmeldungen** begrenzt.

Jetzt mitmachen und nachweislich mit unserem Betreuungskonzept in nur **9 Wochen** fit werden.

**Mehr Muskeln, weniger Fett und mehr Kraft garantiert!**  
Beratung und Anmeldung unter Telefon: 09341 / 7040

**EL OSTA GYM TBB**  
Am Bild 39 | 97941 TBB  
www.sportpark-tauber.de

# „ABWEHR STÄRKEN“

Fit und vital durch die kalte Jahreszeit



In der kalten Jahreszeit können unsere Abwehrkräfte Unterstützung gut gebrauchen.

Foto:djd

**(DJD).** Mit dem Herbst ist die Zeit gekommen, an unsere Abwehrkräfte zu denken. Gerade in der kalten und dunklen Jahreszeit sind wir auf ein gesundes Immunsystem angewiesen, um gegen Erkältungen gewappnet zu sein und einem Energieverlust des Körpers vorzubeugen. Eine wichtige Rolle für einen gut funktionierenden Stoffwechsel und somit auch für das Immunsystem spielt ein ausgeglichener Säure-Ba-

sen-Haushalt. Einen wertvollen Beitrag hierzu kann beispielweise das neue „Basica Immun“ mit dem Doppel-Wirk-Prinzip aus der Apotheke leisten: Das basische Trinkgranulat mit Zink für den Säure-Basen-Stoffwechsel wird kombiniert mit einer Kapsel mit den Vitaminen C und D3 sowie Zink und Selen für das Immunsystem. Infos bietet [www.basica.com/de/Balance-Wohlbefinden/Unser-Immunsystem](http://www.basica.com/de/Balance-Wohlbefinden/Unser-Immunsystem).

**YOGA**  
Licht und Liebe

Yogaschule Sabine Schuttheiß  
Langensteinach 24  
97215 Uffenheim  
Telefon: 09865 / 9419777  
web: yoga-licht-liebe.de

L oslassen  
I n Ruhe  
E rleben  
B ewusst  
E rspüren

**YOGA-Kurse | Entspannungsmassagen | Farblichtbehandlungen**  
Melden Sie sich gerne zur **kostenlosen Yoga-Probestunde** an. Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.