



Newsletter III antriebskraft.ch – bewegung pur

Thema Vitamin D (D2 in pflanzlicher Nahrung und D3 in tierischer Nahrung)

Ein genial schöner Sommer und ein wunderbar warmer Herbst neigen sich dem Ende zu. Konnten Sie Ihre Vitamin D3 Speicher genügend auffüllen? Hatten Sie Zeit und Musse auch mal ohne Lichtschutzfaktor sich der Sonne zuzuwenden?

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin welches über die Nahrung aufgenommen werden kann. Vitamin D3 kann auch in der Haut unter Einwirkung von kurzweiliger ultravioletter Strahlung (UV-B Licht) aus Cholesterin synthetisiert werden. Dieses Vitamin spielt im Körper eine wesentliche Rolle für den Knochenstoffwechsel und den Calciumhaushalt. Ausserdem übernimmt es Aufgaben im Immunsystem und trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei. Wenn Sie nicht täglich Lebertran, Aal, Heringe oder 7 Eier zu sich nehmen und eher ein Stubenhocker sind, ist die Supplementierung von Vitamin D3 über die Wintermonate von enormer Bedeutung. Doch nicht jeder von uns braucht gleich viel, nicht jeder hat ein Mangel und nicht jeder hat heute Beschwerdebilder obgleich ein Mangel vorhanden ist.

Um es genau zu wissen bietet antriebskraft.ch – bewegung pur eine einfache Messung mittels Kapillar-Blutentnahme an und dies in einem tollen Sonderangebot:

Wenn Sie die Messung auf Voranmeldung (siehe unten) bis Mitte November 2017 vornehmen und eine 3-monatige Mikronährstoff-Therapie von HCK beziehen, wird Ihnen die Messung im Wert von CHF 57 geschenkt.

Thema 10 Jahre T-Bow, ein Jubiläum das gefeiert werden will

Unter dem Motto: «Rock your body» startete vor 10 Jahren eine Gruppe von Frauen ein regelmässiges Training mit dem multifunktionalen Trainingsgerät T-Bow. Das Bogenbrett erlaubt ein Training ähnlich wie auf einem Step und wenn man es dreht dient es als Schaukel.

Das regelmässige Training auf dem T-Bow fördert das Gleichgewicht und die Balance, stärkt die gesamte Muskulatur, verbessert das Herz-Kreislaufsystem und macht unglaublich Spass. Es bereitet so viel Freude, dass viele der Gründungsmitglieder noch heute trainieren. Geeignet ist das Training für Alle, die sich im Fitnessbereich weiterbringen möchten und dem Gleichgewicht, bzw. der Balance Beachtung schenken wollen.

Anlässlich des 10jährigen Jubiläums öffnet antriebskraft.ch – bewegung pur seine Tore für alle Interessierten. Eine Schnupperlektion zum Schauen oder mitmachen, Spass haben und sich beim anschliessenden Apero austauschen findet am Montag, 20. November 2017 um 18.30h in Busslingen, Bodeächer 1, im Mehrzweckraum statt.

Anmeldungen für das T-Bow Jubiläum bis am 12. November 2017 erwünscht.

Anmeldungen unter: sibylle@antriebskraft.ch oder 076 786 65 70