



Ausgabe 03/26
Herbst



g'sund

suedstadt-apo.at

Mitochondrien

Die kleinen Kraftwerke

**Wir verschlafen
den Schnupfen**
Immunabwehr
beginnt im Bett

**Schluss mit
Schonprogramm**
Warum Bewegung
allein nicht reicht

Liebe Leser:innen!

Der Herbst bringt uns zurück in den Takt. Nach freien Tagen, langen Abenden und sommerlicher Leichtigkeit heißt es wieder: Wecker stellen, Termine einhalten, Alltag meistern. Doch Körper und Kopf brauchen manchmal Zeit, um in ihren **Rhythmus** zu finden. In dieser Ausgabe begleiten wir Sie durch diese Übergangszeit. Wir zeigen, warum Morgenmenschen und Nachtteulen nicht einfach eine Frage der Disziplin sind – und wie kleine Routinen helfen können, leichter in Schule, Studium oder Beruf zu starten. Auch das Immunsystem rückt im Herbst in den Mittelpunkt. Wenn Büro, Öffis, Heizungsluft und Erkältungsviren zurückkehren, lohnt sich ein Blick auf eine oft unterschätzte Grundlage: **guten Schlaf**. Denn Erholung in der Nacht hilft dem Körper, belastbar zu bleiben. Außerdem widmen wir uns den **Mitochondrien**, den kleinen Kraftwerken unserer Zellen, und zeigen, wie Bewegung, Pausen, Ernährung und Mikronährstoffe im Alltag zusammenspielen. Und weil **Stabilität** nicht nur im Kalender wichtig ist, geht es auch um Gelenke, Muskeln und Krafttraining – besonders ab der Lebensmitte.

Kommen Sie gesund, gestärkt und mit guten Routinen durch den Herbst. Wir beraten Sie dabei wie immer gerne in unserer Apotheke.

Herzlichst, Ihre
Mag. pharm. Martha Öncül-Willander
und das Team der Südstadt Apotheke



Südstadt Apotheke

Südstadtzentrum 1/5
2344 Maria Enzersdorf

Tel.: +43 2236 42489
E-Mail: office@suedstadt-apo.at
www.suedstadt-apo.at

Mo – Fr 8.00 – 18.00 Uhr
Sa 8.00 – 12.00 Uhr

Inhalt



Gesundheit & Lifestyle

4 Tschüss, Ferien-Ich!

Back to normal

6 Wir verschlafen den Schnupfen

Immunabwehr beginnt im Bett

8 Schluss mit Schonprogramm

Warum Bewegung allein nicht reicht

10 Mitochondrien

Die kleinen Kraftwerke

Hallo Kids

Family & Kids

12 Hallo Kids!

Hallo Herbst!



Mind & Soul

14 Rätsel

Schwedenrätsel & Sudoku



Wir verschlafen den Schnupfen

Immunabwehr beginnt im Bett

Nutrition & Food

15 Rezept

Kürbis-Ofengericht



Alles dreht sich um Ihr Wohlbefinden!

Individuelle Beratung und engagierter Service sind nicht nur Schlagworte. Unser Team versteht es, diese Begriffe aktiv in die Tat umzusetzen. Neben kompetenter Fachberatung sind wir auf Homöopathie, Bachblüten, Aromatherapie, Mineralstoffberatung (Schüßler Salze) und andere Methoden der Alternativmedizin spezialisiert. Wir bieten diverse Screeningtests an, so können wir Ihren Vitamin-D-Spiegel, Covid-Antikörper, den Blutzucker und Langzeitzucker HBA1c überprüfen!



Tschüss, Ferien-Ich!

Back to normal

Warum der Start in Schule, Studium oder Job manchen leichter fällt – und andere morgens aussehen, als hätte sie der Wecker persönlich beleidigt.

Der erste Morgen nach dem Urlaub kennt keine Gnade. Die Jause muss gerichtet, die Tasche gepackt, der Laptop aufgeklappt werden. Und während die einen um sieben Uhr schon fast unverschämt wach wirken, verhandeln andere noch mit ihrer Bettdecke.

Einbildung? Nicht ganz. Morgenmenschen und Nachtmenschen gibt es tatsächlich. In der Chronobiologie spricht man vom Chronotyp: unserer inneren Tendenz, wann wir wach, leistungsfähig und müde werden. Gene, Alter, Licht, Hormone und Gewohnheiten spielen mit. Die meisten Menschen liegen irgendwo dazwischen – aber wer eine echte Nachtteule ist, wird nicht durch einen motivierenden Kalender plötzlich zur Lerche.

Routine ist kein Charaktertest

Problematisch wird es, wenn die innere Uhr und der Alltag gegeneinander arbeiten. Schule, Uni und Büro starten selten nach Chronotyp. Nach freien Wochen mit spätem Schlafen und spätem Aufstehen braucht der Körper daher nicht Härte, sondern Taktgefühl.

Besser als der große Neustart am Sonntagabend: den Rhythmus einige Tage vorher verschieben. Jeden Tag 15 bis 30 Minuten früher ins Bett und früher aufstehen. Morgens raus ans Licht, abends Bildschirme dimmen, Mahlzeiten wieder regelmäßiger planen.

„Die innere Uhr lässt sich nicht anschreien. Aber man kann sie freundlich zurückschubsen.“

Was Nachtteulen brauchen

Nachtteulen brauchen vor allem Abenddisziplin. Nicht sexy, aber wirksam. Spätes Scrollen, schweres Essen und helles Licht verlängern den Tag künstlich. Magnesium kann abends ein passender Begleiter sein, wenn Entspannung und Muskelruhe Thema sind. Melatonin wird häufig nachgefragt, ist aber kein Mikronährstoff, sondern ein körpereigenes Hormon – sinnvoll eher kurzfristig, etwa bei Einschlafproblemen oder verschobenem Rhythmus, und am besten nach persönlicher Beratung.



Nils Hummelberger

PKA-Lehrling

Was Morgenmenschen brauchen

Morgenmenschen starten oft leichter, brauchen aber stabile Energie über den Tag. Hier lohnt der Blick auf B-Vitamine, Vitamin C, Eisen, Vitamin B₁₂ und Vitamin D – besonders bei einseitiger Ernährung, wenig Sonne, vegetarischer oder veganer Kost oder anhaltender Müdigkeit. Auch Coenzym Q₁₀ wird im Zusammenhang mit Zellenergie häufig nachgefragt.



Fazit: Nicht jeder müde Mensch braucht dasselbe. Wer morgens nicht hochkommt, braucht vielleicht Licht und Rhythmus. Wer abends nicht runterkommt, braucht Ruhe und Reizreduktion. Und wer trotz Schlaf dauerhaft erschöpft bleibt, sollte genauer hinschauen: Eisenstatus, B₁₂, Vitamin D, Schilddrüse oder Medikamente können mitspielen.

Routine-Reset in 5 Tagen

- täglich 15 – 30 Minuten früher schlafen gehen
- morgens Tageslicht tanken
- Koffein nach Mittag reduzieren
- abends Licht und Handy drosseln
- Mikronährstoffe individuell prüfen lassen



NEU im Sortiment



Wir verschlafen den Schnupfen



Immunabwehr beginnt im Bett

Wenn der Herbst kommt, kommen oft auch Schnupfen, Husten und das große Räuspern zurück. Viele denken dann zuerst an Vitamin C, Tee und warme Socken. Dabei beginnt ein Teil unserer Immunabwehr viel früher – nämlich nachts. Denn guter Schlaf hilft dem Körper, Abwehrprozesse zu sortieren, Kräfte zu bündeln und besser durch die Erkältungszeit zu kommen.

Kaum wird es kühler, beginnt das große Räuspern. Schule, Büro, Öffis, trockene Heizungsluft: Der Herbst ist ein Vollkontaktprogramm für unser Immunsystem. Viele denken jetzt an Orangen, Tee und Schal. Alles gut. Nur beginnt Abwehr nicht erst im Hals – sondern oft schon im Schlafzimmer. Denn Schlaf ist keine Betriebspause. Während wir schlafen, reguliert der Körper Botenstoffe, koordiniert Abwehrzellen und bringt Immunprozesse in Ordnung. Forschungen haben untersucht: Menschen, die in den Wochen vor Kontakt mit Erkältungsviren schlechter oder kürzer schliefen, waren anfälliger für Schnupfen. In einer weiteren Studie trugen Teilnehmende Schlafmessgeräte am Handgelenk. Auch dort zeigte sich: Wer deutlich weniger schlief, fing sich nach Viruskontakt eher eine Erkältung ein¹. Sogar Impfreaktionen können mit Schlaf zusammenhängen – wer wenig schläft, bildet unter Umständen weniger kräftig Antikörper².

„Das Immunsystem arbeitet nachts nicht weniger – es arbeitet anders.“

Der Herbst testet Routinen

Nach Sommer, Urlaub und langen Abenden ist der Alltag plötzlich wieder eng getaktet. Jetzt helfen keine Wunderformeln, sondern Rhythmus: ähnliche Schlafenszeiten, morgens Tageslicht, abends weniger Bildschirmlicht, ein kühles Schlafzimmer und Koffein nicht zu spät. Alkohol ist kein Einschlaftrick, sondern eher ein Schlafräuber.

Was dem Schlaf hilft und der Abwehr nützt

Im Herbst geht es nicht nur darum, „das Immunsystem zu stärken“. Oft geht es zuerst darum, den Körper wieder in Balance zu bringen: tagsüber belastbar, abends herunterfahrbar, nachts erholsam.

Für stabilen Schlaf sind Klassiker wie Magnesium, Melatonin, Baldrian, Passionsblume oder Lavendel sehr beliebt. Magnesium passt besonders dann ins Bild, wenn Anspannung, innere Unruhe oder Muskelruhe Thema sind. Melatonin ist kein klassischer Mikronährstoff, sondern ein körpereigenes Hormon – eher für kurze Phasen, etwa bei verschobenem Schlafrhythmus, und am besten nach Beratung. Spannend sind auch Aminosäuren wie L-Tryptophan oder Glycin, die in modernen Schlafkonzepten immer öfter auftauchen.

Beim Immunsystem gewinnen die Evergreens Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen. Besonders Vitamin D verdient im Herbst mehr Aufmerksamkeit, weil die Sonneneinstrahlung auf unsere Haut weniger wird. Auch Eisen, B₁₂ oder Folat können relevant sein, wenn Müdigkeit, vegetarische oder vegane Ernährung, starke Belastung oder bekannte Mängel dazukommen.

Newcomer: Beta-Glucane, Pro- und Postbiotika, Lactoferrin oder Pflanzenstoffe wie Quercetin werden zunehmend in Immun-Konzepten eingesetzt.

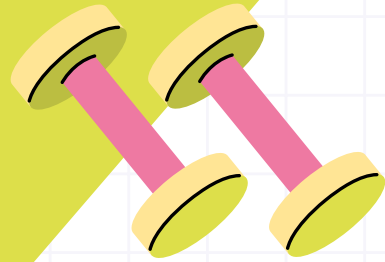
Fazit: Nicht erst starten, wenn alle husten. Wer weiß, dass Herbst, Schulstart oder Büroalltag stressig werden, sollte Versorgung und Schlaf besser frühzeitig mitdenken. Unser Team hilft Ihnen, sinnvolle Wirkstoffe auszuwählen, Dosierungen einzuordnen und mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten zu prüfen.

1) Prather A. A., Janicki-Deverts D., Hall M. H., Cohen S.: Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold. *Sleep*. 2015; 38(9):1353–1359. doi:10.5665/sleep.4968. 2) Prather A. A., Hall M., Fury J. M., Ross D. C., Muldoon M. F., Cohen S.: Sleep and Antibody Response to Hepatitis B Vaccination. *Sleep*. 2012;35(8):1063–1069. doi:10.5665/sleep.1990.



Aktion gültig im August 2026. Solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

SCHLUSS mit Schonprogramm



Warum Bewegung allein nicht reicht

Wenn Knie, Hüfte oder Schulter zwicken, ist der erste Impuls oft: weniger machen. Bloß nichts riskieren. Der Körper wird dann behandelt wie ein altes Porzellanservice. Nett gemeint, nur leider oft falsch.



Eva Pichlmayer

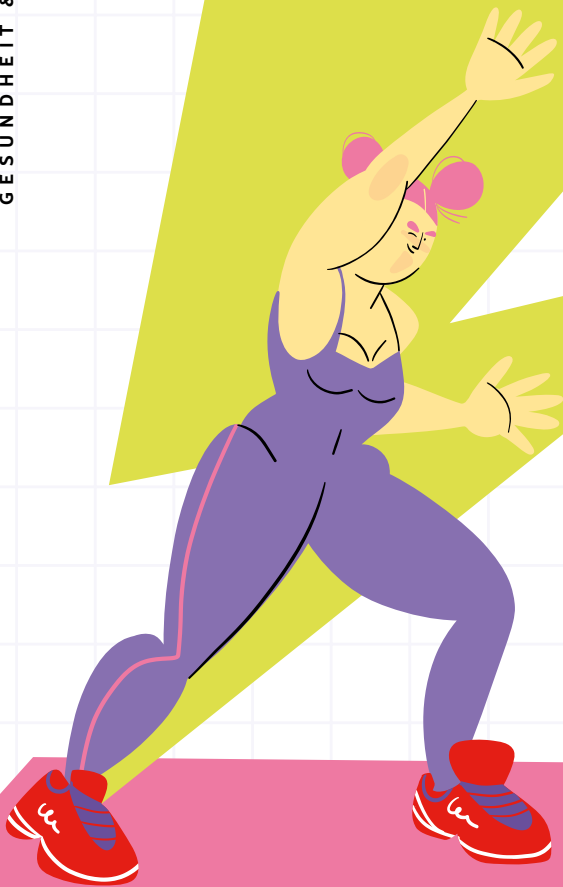
PKA

Gelenke brauchen nicht vor allem Ruhe. Sie brauchen Führung. Von Muskeln, die stabilisieren, abfedern und im Alltag das übernehmen, was sonst Knorpel, Sehnen und Bänder ausbaden müssen.

„Gelenke wollen nicht geschont werden. Sie wollen gut geführt werden.“

Warum Krafttraining ab 40 kein Lifestyle-Trend ist

Vor allem Frauen über 40 sollten Krafttraining nicht als Fitness-Trend abtun. In der Lebensmitte verändert sich der Körper: Muskelmasse nimmt leichter ab, der Knochenstoffwechsel wird sensibler, die Regeneration verlangt mehr Aufmerksamkeit. Ausdauer bleibt wichtig, keine Frage. Aber Spazieren, Radfahren oder Schwimmen allein reichen oft nicht, um Muskeln und Knochen wirklich zu fordern. Krafttraining heißt nicht: Bodybuilding. Es heißt: dem Körper einen Grund geben, stark zu bleiben. Aufstehen, tragen, ziehen, drücken, heben – also genau das, was ein selbstständiger Alltag verlangt.



Reicht Eigengewicht?

Für den Anfang: ja. Kniebeugen zum Sessel, Liegestütze an der Wand, Treppensteigen, Rudern mit Widerstandsband – alles sinnvoll. Aber der Körper ist clever. Was heute anstrengend ist, wird morgen Routine. Dann braucht es mehr Reiz: mehr Widerstand, langsamere Bewegung, sauberere Technik oder eben auch Gewichte.

Entscheidend ist nicht, ob eine Hantel im Spiel ist. Entscheidend ist, ob die letzten Wiederholungen spürbar fordern, ohne dass Haltung, Atmung oder Kontrolle verloren gehen. Auch Knochen reagieren auf Belastung. Zug, Druck und Muskularbeit senden das Signal: Dieses Gewebe wird gebraucht.

Mythos „Frauen dürfen nicht schwer heben“

Doch, dürfen sie. „Zu schwer“ ist keine Zahl auf der Hantel, sondern ein Gewicht, das nur mit Pressen, Ausweichen oder schlechter Technik bewegt wird. Schweres Heben macht nicht automatisch einen Leistenbruch oder Beckenbodenprobleme. Entscheidend sind Aufbau, Technik und Atmung: Last nah am Körper – Rumpf aktiv – beim Anheben ausatmen. Bei Senkungsgefühl, Inkontinenz, Schmerzen, frischer OP, Leistenbruch oder nach Geburt gilt: abklären lassen und angepasst trainieren.

Celebrity Insight

Jennifer Aniston, 56, zeigt: Krafttraining muss nicht brachial aussehen. Ihre Routine verbindet Widerstandsbänder, kleine Gewichte, kontrollierte Bewegungen und kurze Einheiten. Entscheidend ist nicht mehr Cardio, sondern ein regelmäßiger Reiz für Kraft, Stabilität und Beweglichkeit.

Quelle: <https://www.latimes.com/>

Gesunde Ernährung bleibt die Basis

Doch gerade ab 40 wird spannend, was im Alltag nicht immer zuverlässig oder in relevanter Menge auf dem Teller landet. Dazu gehören Stoffe, die der Körper zwar kennt, die aber über Ernährung oft schwer gezielt abzudecken sind: Kreatin etwa steckt vor allem in Fleisch und Fisch – wer wenig davon isst, nimmt entsprechend weniger auf. Coenzym Q10 bildet der Körper selbst, die körpereigene Produktion kann mit den Jahren jedoch nachlassen. Kollagenpeptide, Glucosamin und Chondroitin werden häufig im Zusammenhang mit Gelenken, Knorpel und Bindegewebe nachgefragt, sind aber keine klassischen „Gemüse-und-Vollkorn“-Nährstoffe. Wer Gelenke und Muskeln stärken will, sollte also nicht nur trainieren, sondern auch die eigene Versorgung klug prüfen lassen.



Mitochondrien

Die kleinen Kraftwerke



**Mag. pharm.
Beatrix
Grill-Ruffer**
Apothekerin

Mitochondrien gelten als Energiezentralen des Körpers. Das klingt nach Biologieunterricht, erklärt aber ziemlich gut, warum Bewegung, Pausen und gutes Essen mehr bewirken können als der nächste Kaffee.

„Energie entsteht selten durch einen großen Trick. Meistens durch viele kleine, wiederholte Signale.“

Es gibt Tage, an denen der Körper mühelos mitspielt — und andere, an denen Kopf und Beine schwer werden. Wer nach einer Erklärung sucht, landet schnell bei den Mitochondrien. Sie sitzen in fast allen Körperzellen und produzieren ATP, jene Energieform, mit der Muskeln, Nerven und Organe arbeiten. Besonders viele finden sich in Herz, Gehirn und Muskulatur.

Doch unser Energielevel ist kein einfacher Batteriestand. Schlaf, Stress, Ernährung, Flüssigkeit, Bewegung und mögliche Mängel spielen mit. Mitochondrien sind also kein Zauberschalter, sondern ein sensibles System, das auf unseren Alltag reagiert.

Die 30-20-16-Regel

Eine alltagstaugliche Merkhilfe ist die 30-20-16-Regel. Sie verspricht keine Wunder, hat aber einen Vorteil: Man kann sie sich merken.

30

30 Minuten Bewegung

pro Tag bringen den Stoffwechsel in Gang. Das muss kein Hochleistungssport sein.

Zügiges Gehen, Radfahren, Treppensteigen oder kurze Kraftübungen reichen oft, um dem Körper zu signalisieren: Energie wird gebraucht.

20

20 Minuten Ruhe

sind der Gegenpol.

Atmen, Dehnen, Spazieren ohne Handy oder schlicht Nichtstun helfen dem Nervensystem, aus dem Daueralarm auszusteigen.

16

16 Stunden Essenspause meint Intervallfasten.

Für manche funktioniert das gut, andere werden davon gereizt, hungrig oder schlaflos. Bei Schwangerschaft, Untergewicht, Essstörungsvorgeschichte, Diabetes oder Medikamenteneinnahme sollte man vorher fachlich nachfragen.

„Gute Ernährung bleibt die Basis. Ergänzung beginnt dort, wo der Alltag Lücken lässt.“

Essen für die Zellkraftwerke

Mitochondrienfreundlich zu essen heißt: bunt, hochwertig und regelmäßig. Nüsse, Samen, Haferflocken und grünes Gemüse liefern Magnesium; Vollkorn, Hülsenfrüchte, Eier, Milchprodukte, Fisch und Fleisch bringen B-Vitamine auf den Teller. Vitamin C steckt in Beeren, Paprika und Brokkoli, Eisen etwa in Hülsenfrüchten, Kürbiskernen, Hafer, Fleisch und Fisch. Vitamin D findet sich in fettem Fisch, Eiern und Pilzen, Coenzym Q10 in kleinen Mengen in Fleisch, Fisch, Nüssen und Ölen.

Ungünstig sind viel Zucker, Alkohol, stark verarbeitete Snacks und ständiges Essen nebenbei. Gerade bei Stress oder besonderen Lebensphasen lohnt sich ein genauer Blick auf die persönliche Versorgung.

In unserer Apotheke lässt sich klären, welche Mikronährstoffe zur Ernährung passen — und wo gezielte Ergänzung tatsächlich einen Platz haben kann.

NEU im Sortiment



APO-TIPP

Hallo Kids!



WISSENS-
WERTES



Hallo Herbst!

Jetzt wird's draußen bunt und drinnen gemütlich! Die Blätter leuchten in Gelb, Orange und Rot, der Wind pustet durch die Bäume und überall raschelt es unter den Füßen. Im Herbst gibt es viel zu entdecken: Kastanien, Eicheln, Kürbisse und Tiere, die sich auf den Winter vorbereiten. Also: Jacke an und raus in die bunte Jahreszeit!

Warum werden Blätter bunt?

Im Herbst bekommen die Bäume weniger Licht. Das Grün in den Blättern verschwindet langsam – dann sieht man Gelb, Orange und Rot.

Was machen Tiere im Herbst?

Viele Tiere sammeln Vorräte oder suchen ein warmes Versteck. Eichhörnchen verstecken Nüsse, Igel lieben Laubhaufen und manche Vögel fliegen in wärmere Länder.

Kürbiszeit!

Kürbisse gibt es in vielen Formen und Farben. Aus ihnen kann man Suppe kochen, lustige Gesichter schnitzen oder einfach schön dekorieren.

KOMM LASS' UNS EINKUSCHELN ...

Wer bin ich?



Ich bin klein, rund und braun,
fall im Herbst vom Baum herunter.
In meiner stacheligen Schale drin,
findest du mich glatt und munter.

Kastanie

Ich flitze flink von Ast zu Ast,
mein buschiger Schwanz ist fast so groß wie ich.
Im Herbst sammle ich Nüsse und Eicheln,
und verstecke sie für später – wer bin ich?

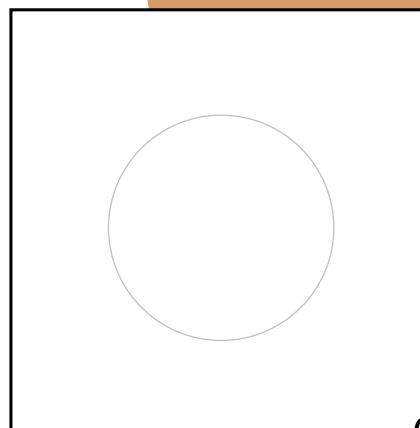
Eichhörnchen



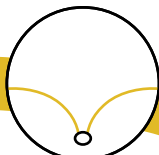
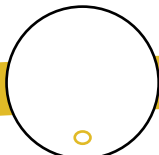
Einfach zeichnen mit Kreisen



Zeichnen macht richtig Spaß und es kann so einfach sein, coole Motive aufs Papier zu bringen. Mit dem Kreis als Basis und unseren Ideen gelingt dir das garantiert.



START



GLEICH FERTIG ...



FERTIG!



JETZT DU!



Blätter-Igel selber basteln

Du brauchst

Buntes Herbstlaub, dickes Papier, Kleber, Stift, Wackelaugen und Buntstifte.

So geht's

1. Sammle trockene bunte Blätter.
2. Zeichne dir eine Igelform auf das Papier und schneide sie zurecht.
3. Klebe die Blätter als Stacheln auf den Körper.
4. Male oder klebe Augen, und zeichne die Nase und den Mund.

Fertig ist dein Herbst-Igel!



MITMACH-
IDEE

APO-
TIPP



Schwedenrätsel & Sudoku

Zupf-instrument, Leier

legendä-res Wes-sen im Himalaja

leise fließen oder fallen

Handels-gut

außer-ordentlich

gälischer Name Irlands

Kurz-wort für Jugend-liche(r)

selten, knapp

Halbton über a (Musik)

Pracht-gebäude

frz. Comic-zeichner (Albert)

Hund bei Wil-helm Busch

Teil des Armes

Roman-figur bei Erich Kästner

Alb, quälendes Nacht-gespenst

Begriff aus der chin. Philo-sophie

Vorbeter in der Moschee

Segel-baum

engl. Schrift-steller (Roald)

englisch: Mond

griechi-sche Göttin

zu keiner Zeit

norwe-gische Haupt-stadt

ugs. für nein

eigen-sinnig, hart-näckig

biomed. Institut (Abk.)

englische Prin-zessin

nordischer Hirsch, Elch

Stadt u. Kanton in der Schweiz

Gebirge auf Kreta

feier-liches Gedicht

abschlie-ßend, be-endend

Tat-sachen-mensch

fast, beinahe

Äbtissin

reizend, wonnig

Abkür-zung für Euer Ehren

der gleichen Meinung

zerren, reißen

sich wundern

Fehl-betrag, Verlust

Ret-tungs-medi-ziner

Kau-werk-zeug

ein Baum-woll-gewebe

Metall-stift

afrik.-indischer Storch

west-afrk. Binnen-staat

griechi-scher Götter-vater

sich wundern

4

5

6

7

8

9

1

2

3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Leicht

		6		9		2		
			7		2			
	9		5		8		7	
9				3				6
7	5					1	9	
1				4				5
	1		3		9		8	
			2		1			
		9		8		1		

Schwer

			8					
7	8	9		1				6
					6	1		
		7					5	
5		8	7		9	3		4
	4					2		
		3	2					
8				7		4	3	9
					1	7		

Die Lösungen für Schwedenrätsel und Sudoku finden Sie online:



GESUNDHEITSSTUDIO

in Wiener Neudorf

KRAFT- UND AUSDAUER TRAINING stärkt Muskeln, Herz und Kreislauf und verbessert Fitness, Haltung und Wohlbefinden. Regelmäßiges Training beugt Bewegungsmangel, Muskelschwund, Übergewicht, Bluthochdruck, Rückenschmerzen und Stoffwechselkrankheiten vor.

WIRKUNG: Das Training verbessert die Durchblutung, senkt Blutdruck und Cholesterinwerte, stärkt das Immunsystem, reduziert Stress

THERAPIEN UND IHRE WIRKUNG: Mentale Therapien wie **Qigong- und Klangschaalen-Therapie, Cranio-Sacral-Therapie** und **Soundhealing**, unterstützen die psychische Gesundheit, lösen Spannungen und stärken gleichzeitig die seelische Balance.

Physiotherapie, Osteopathie und Heilmassage fördern Bewegung, Kraft und Koordination und helfen bei Schmerzen, nach Verletzungen oder Operationen, die Beweglichkeit wiederherzustellen und Beschwerden zu lindern.

GROUPFITNESS verbindet Bewegung mit Gemeinschaft und Motivation. In der Gruppe zu trainieren macht Spaß, steigert die Ausdauer, Kraft und Koordination. Durch die Anleitung eines Trainers werden Übungen korrekt ausgeführt und das Verletzungsrisiko verringert.

Abwechslungsreiche Workouts für Körper und Geist: Rückenfit, Pilates, Qi-Flow, Power Workout, Zirkeltraining, Zumba, Bodystyling, Latino Dance, Spinning, Bauch Bein Po, Beckenboden Training, Balance Flow u.v.m.

Weil Krafttraining Gesundheitsvorsorge ist!



Gratis Probetraining
mit Trainerberatung
vereinbaren!

+43 2236 86 96 90
friendly@clubactivity.at
www.clubactivity.at

Activity Fitness Studio
Triesterstraße 12
2351 Wr. Neudorf



-20%

AUGUST



Schlafqualität



mentale Balance



Entspannung



-20%

SEPTEMBER



Immunsystem



Schilddrüse



Fruchtbarkeit



-20%

OKTOBER



mehr Energie



Immunsystem



Energiestoff-
wechsel