

ERNÄHRUNG



von Anna Moor

So bleiben Sie leistungsfähig

Noch sind wir im Winter, die Tage sind kurz, wir verbringen viel Zeit „sitzend“. Damit sich dies nicht negativ auf Ihre Gesundheit auswirkt, hier einige Tipps für Ihren Arbeitsalltag.

Denken Sie an die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr. Häufig wird das Durstgefühl als Hunger gedeutet und es erfolgt nicht der Griff zum Glas Wasser, sondern in die Naschlade.

Essen Sie, wenn Sie aktiv sind.

Die Hauptmahlzeit sollte nicht erst am Tagesende eingenommen werden. Versuchen Sie, zu frühstücken bzw. spätestens am Vormittag eine Mahlzeit zu essen. Das kann z. B. ein Joghurt mit Obst sein, ein Schinkenweckerl mit Gurken, Tomaten usw. Mit drei Mahlzeiten am Tag bekommt ihr Körper regelmäßig Energie und bleibt bis zum Tagesende leistungsfähig.

Putschen Sie sich nicht mit Koffein und Zucker auf.

Sie machen munter und man kommt rasch aus einem Leistungstief heraus. Leider hält die Wirkung nur kurz an und bald findet man sich wieder in derselben Situation. Besser, Sie beherzigen die ersten beiden Tipps und nehmen Süßigkeiten und Kaffee als das, was sie sind: Genussmittel für den Gusto.

Anna Moor ist Ernährungsbaterin



HAPPEL-STADION | Hinter diesen Mauern ist das neue WAT-Athletikzentrum zu finden

DER WAT BIETET SEIT KURZEM ATHLETIKRÄUME IM PRATER AN

Haken! Decken! Neues Zentrum für Kampfsport und Fitness

Seit 11. Februar gibt es eine neue Adresse im WAT für Fitness, Kurse und Kampfsport: das WAT Athletikzentrum im Ernst-Happel-Stadion/Sektor C/ Stiege 9/ 1. Stock im 2. Bezirk. Im gleichnamigen Verein ist es möglich, verschiedenste Kurse zu buchen: Yoga und Antara Lunch sowie Zumba

und Mama Aktiv, Kraftsport und Lauftreffs finden hier ihr Zuhause. Menschen aller Altersstufen sind eingeladen, hier ihr Lieblingssport-Programm zu finden.

STOPPERLS EX-KLUB

Die Räumlichkeiten haben Flair: Im vorderen Teil befinden sich ein Boxring und eine Boxstraße mit Trainingssä-

cken, dort trainieren mehrere befreundete Boxklubs. Bis Ende 2011 war das Wiener Original Otto „Stopperl“ Fodrek mit seinem Fitness-Klub dort ansässig. Nicht nur als Fußballer, sondern auch als Kult-Masseur hat er sich einen Namen gemacht und ist heute über 90 Jahre alt. In diesen Räumen wird bald ein Management-Boxklub-Abend mit Prominenz ins Leben gerufen. Darauf und auf viele begeisterte Sportler freut sich das Team des WAT-Athletikzentrums. Alle weiteren Infos & Anmeldung unter <http://athletikzentrum.wat.at> oder www.wat.at. Anfragen per E-Mail: kommunikation@wat.at

NEUE KURSE BEIM WAT:

Antara: 1020 Wien, Athletikzentrum, Do. 12.30–14 Uhr
Ferisportwochen: Sommerbetreuung in Wien
Kung Fu 4 Kids: 1010 Wien, Do. 18.30–19.30 Uhr
Mama Aktiv: 1020 Wien, Bewegung & Spaß für Mütter mit Kinderbetreuung, Mo./Fr. 14–15 Uhr
RückenFit für Frauen: 1130 Wien, Di. 18.30–19.45 Uhr
RückenFit: 1020 Wien, Athletikzentrum, Di. 12.30–14 Uhr
Traditionelle Chinesische Schwertkunst: 1010 Wien, Do. 19.30–21 Uhr
Yoga: 1020 Wien, Athletikzentrum Zumba 55+: mitreißende Übungseinheiten in vielen Bezirken Wiens

NEUE VEREINE BEIM WAT:

Hot Volleys (www.hotvolleys.at)
AHTC (www.ahtc-wien.com)
ASKÖ Brigittenau (www.askoe20.at)
ASV (www.asv-wien.at)
Eissportvereinigung Hernals (www.evh-vienna.at)
MGA Fivers (www.mga-handball.at)
ZeitRaum (www.zeitraum.org)
Naturfreunde Wien (wien.naturfreunde.at)
SV für Kampfsportarten SongShan (www.songshan.at)
SC Langobarden
Verein zur Integration von Menschen mit Behinderung (www.gesundundsicher.at)
Cricketer Club (www.cricketer.cc)
TSC Saltatio
Vienna Warriors (www.sledgehockey-vienna.at)

