

hi5sports Sevelen und Fit-Egge Grabs gehen Partnerschaft ein Gemeinsam bewegen ab Januar 2019

Am 1. Mai 2017 eröffneten Patricia und Beni Blusch mit «hi5sports» ihr eigenes Studio in Sevelen mit über 300m² Fläche für Training, Bewegung, Therapie und Massage. Etwas mehr als ein Jahr später steht bereits ein neuer Meilenstein bevor: Eine Kooperation mit der Fit-Egge, einem kleineren, familiären Studio in Grabs, das seit 2005 von Yvonne Vallarsa geführt wird. Ab dem 1. Januar 2019 spannen die beiden zusammen.



FOTOS VON ALESSIA SCHÖNBERGER

Es war die Weiterbildung deepWORK®, welche Yvonne Vallarsa und Beni Blusch zufälligerweise Matte an Matte absolvierten, und die den entscheidenden Ausschlag gab. «Wir haben die meiste Zeit durchgequatscht», sagt Yvonne Vallarsa und lacht. Dabei hätten die beiden Trainingscenter-Inhaber gespürt, dass sie eine ähnliche Schiene fahren und ihnen dieselben Trainings-Grundsätze wichtig sind: So verstehen sich beide als Partner der Trainierenden, sie bevorzugen das Training in kleineren Gruppen und ergänzen ihre Gruppentrainings mit indi-

viduellen Bewegungs- und Trainingsformen, gerne auch Outdoor. «Auch, dass uns Yvonne zum Start von hi5sports kontaktierte, um uns persönlich viel Glück und Erfolg zu wünschen, schätzten wir sehr», sagen Patricia und Beni Blusch.

Start Januar 2019

Die Vorzeichen standen also gut: Auf der einen Seite ein hochmotiviertes Paar mit Interesse am Expandieren, auf der anderen Seite eine Studioinhaberin, die sich erste Gedanken über mögliche Nachfolger



Weitere Infos:
www.hi5sports.ch
www.fit-egge.ch





für ihr Studio macht. «Noch denke ich nicht ans Aufhören», so Vallarsa, «aber vielleicht ist diese Kooperation ein erster Schritt in einem Ablösungsprozess, der logischerweise früher oder später auf mich zukommen wird. Die Lösung mit der Partnerschaft ist deshalb für alle perfekt.» Konkret werden die Angebote beider Studios ab 1. Januar 2019 zusammengelegt. Wichtig: «Die Fit-Egge bleibt die Fit-Egge, hi5sports bleibt hi5sports – es wird aber ein gemeinsames Abo- und Preissystem geben, so dass die Kundinnen und Kunden frei wählen können, an welchem Standort sie was trainieren möchten», so Patricia Blusch. Dank der Kooperation werden die beiden Studios den Sportbegeisterten (und allen, die es noch werden wollen) zukünftig eines der vielseitigsten Trainingsangebote der Region bieten können. (Text: Text: Sleepless-Sheep | Doris Büchel)



Der Herbst ist da – Zeit zum Speicher auffüllen

Vitamin D wird zu den fettlöslichen Vitaminen gezählt, obwohl es streng genommen eine Hormonvorstufe ist, da es vom Körper selbst gebildet werden kann. Auf alle Fälle ist es jedoch ein Tausendsassa was die positive Wirkung im Körper angeht. Es unterstützt beispielsweise das Immunsystem, indem es dafür sorgt, dass sich die Abwehrzellen im Fall einer Infektion vermehren und wirkt entzündungshemmend. Ausserdem ist es für die Bildung bestimmter Botenstoffe und deren Abgabe ins Blut notwendig – zum Beispiel bei den Schilddrüsenhormonen oder dem Blutzuckerhormon Insulin. Vitamin D regelt dadurch den Blutdruck und wird benötigt, damit der Herzmuskel richtig funktioniert. Vitamin D ist zudem wichtig für die Zellteilung und sorgt dafür, dass nicht funktionsfähige oder abnorme Zellen absterben. Vitamin D ist essentiell für stabile Knochen, da es im Darm die Aufnahme von Kalzium ermöglicht. Ein ausreichender Vitamin D-Spiegel begünstigt ausserdem das Muskelwachstum. Ein Vitamin D Mangel dagegen führt auf lange Sicht zu Osteoporose, Alzheimer, Niereninsuffizienz und Depressionen. Vitamin D kann vom Körper durch genügend Sonnenlicht selbst gebildet werden, in Mittel- und Nordeuropa ist die Sonnenstrahlung im Herbst und Winter jedoch meistens nicht ausreichend für eine optimale Versorgung. Umso wichtiger ist es sich auch im Winter viel im Freien aufzuhalten, um die wenigen kostbaren Sonnenstrahlen auszunutzen. Zu bedenken ist hierbei jedoch, dass im Herbst und Winter meist nur das Gesicht oder die Hände der Sonne ausgesetzt sind. Tagescremen, die gegen Kälteschäden und durch den Sonnenschutz der Hautalterung entgegenwirken, können leider auch die Vitamin D Bildung verringern.

Licht am Arbeitsplatz

Im Herbst und Winter empfiehlt es sich, am Arbeitsplatz die herkömmliche Beleuchtung durch Vollspektrum-Leuchtkörper auszutauschen. Vollspektrum-Licht regt den Körper – durch die Ähnlichkeit zum natürlichen Licht – dazu an, Vitamin D zu bilden. Vitamin D kann zusätzlich über die Nahrung aufgenommen werden. Es befindet sich in tierischen Produkten hauptsächlich in fettreichem Fisch, Innereien oder Milchprodukten. Veganes Vitamin D kommt in grösseren Mengen in Pilzen und Flechten vor. Die körpereigene Bildung macht allerdings 90% des Bedarfs aus. Dies ist auch der Grund, weshalb es Menschen im Winter oft nicht gelingt, ihren Spiegel aufrechtzuerhalten und es ergänzt werden sollte. Vitamin D sollte mit K2, den B-Vitaminen und mit Q10 kombiniert werden, um sein gesamtes Wirkspektrum optimal entfalten zu können.

Ich informiere Sie in meiner Praxis gerne darüber, welche Verabreichungsform und Dosierung die für Sie am besten geeignetste ist, um Ihre Speicher für den Herbst-Winter optimal aufzufüllen.

Jutta Hofer
 Dipl. P-P-T Acupunctur Therapeutin
 Dipl. Diät & Ernährungs-Therapeutin
www.juttahofer.com
 St. Martins-Ring 1, Eschen
 Mobil: +423 / 79 10 208
 Praxis: +41/325 12 10 06

