



# On Track

JAN/FEB 2010

A bi-monthly newsletter from  
Lawndale Christian Fitness Center

www.lawndale.org  
3860 W. Ogden Ave., Chicago, IL 60623 • 773.843.3219

## HOURS

Monday - Friday 5:30am - 9pm

Saturday 7am - 5pm

Sunday Closed

### Growing fitness in our community

Lawndale Christian Health Center has been awarded a \$10 million grant as part of the American Recovery and Reinvestment Act to build a 56,000 square foot health and wellness center two blocks north of our current site on Ogden Avenue.

The new facility will include expanded medical facilities for the health center, as well as a fitness center triple the size of our current space. The current plan is to include an indoor track, a half-court basketball/aerobic area, more rooms for exercise classes, and strength and cardio equipment. We will even have a café where you can sit and fellowship or read a book.

This will truly be a community center where we can gather and enjoy life together. Thanks for your continued support of LCFC; we hope this expansion will serve you well and inspire your family and friends to join you at the fitness center. The building (see a rendering below) could be ready in early 2011!



### Exercise away the winter blues

Do you ever find yourself feeling down during the winter months? Seasonal affective disorder (SAD) is the clinical term for the "winter blues" and is a form of depression experienced most commonly at this time of year.

Symptoms include feeling tired or irritable, wanting to eat more (especially sweets), and avoiding social situations. Scientists have found it hard to pinpoint the exact cause of this phenomena, but one theory is that our moods are negatively impacted by the lack of sunlight we get during the winter.

There are a couple of ways to combat SAD. First, exercise, exercise, exercise! Come to LCFC and

jump on the treadmill, participate a class, or throw the weights around (please, not literally). Exercise stimulates endorphins to be released in your body, which in turn makes you feel good and boosts your spirits.

Another way to treat SAD is light therapy. "Light Therapy Boxes" can be purchased over the counter. They contain lights that simulate the outdoor light you would normally receive during the summer months.

If you feel you may have SAD, consult your physician and boost your spirit through exercise at LCFC.

### Spiritual Fitness: Let your light shine

*"In the same way, let your light shine before men, that they may see your good deeds and praise your Father in heaven." -Matthew 5:16*

If you ever visit the fitness center in the afternoon and come across Melvin Jones, it will be sure to be a delight. If you greet him, he will respond with an encouraging, "Praise God!" Melvin works hard to stay in shape, but you can also tell very quickly

that Melvin is letting his "light shine before men."

At LCFC we desire a culture of love, respect and unity. What we are interested in showing is not only our physical fitness, but wellness in all aspects of our lives. During the season where we reflect and celebrate God becoming man through Jesus, we encourage you to "let your light shine."

*Or do you not know that your body is a temple of the Holy Spirit that is in you, whom you have from God, and that you are not your own? I Cor. 6:19*

### New Seniors Class

#### Silver Sneakers™ Cardio Circuit

Time: Wednesdays, 6-7pm

Description: Combine fun with fitness to increase your cardiovascular and muscular endurance power with a standing circuit workout. Use hand-held weights and other objects to build upper body strength while performing non-impact aerobic choreography. A chair is offered for support, stretching and relaxation exercises.

### New Youth Class

#### Youth Praise Stomp (ages 6-15)

Time: Wednesdays, 6-7pm

Description: Stomp is a class where you will learn to step in a rhythmic pattern while chanting edifying words. You will learn discipline and have fun while taking this great class!

### Volunteer Recognition

We would like to thank James Oliver for volunteering over 600 hours at LCFC!

### LCFC All-Stars

**November:**  
Shadonna Emanuel  
Jessie Wilson

**December:**  
Deborah Scott  
Sergio Bermejo



## En camino

Un boletín bi-mensual de  
Lawndale Christian Fitness Center

www.lawndale.org  
3860 W. Ogden Ave., Chicago, IL 60623 • 773.843.3219

EN/FEB 2010

HORAS

Lunes - Viernes 5:30am - 9pm

Sábado 7am - 5pm

Domingo Cerrado

### Para mejorar el estado físico de la comunidad

Lawndale Christian Health Center ganó una subvención de \$10 millones de dólares bajo la Ley para Recuperación y Reinversión (American Recovery and Reinvestment Act) para construir un centro de salud de 52,000 m<sup>2</sup>, dos bloques hacia el norte de las instalaciones actuales de Ogden Avenue.

Las instalaciones nuevas incluirán espacio adicional para facilidades médicas y también un gimnasio tres veces más grande que lo actual. La idea es incluir una pista cubierta, canchas de baloncesto de medio campo/área para aerobics, más aulas para clases de ejercicio y máquinas para entrenamiento de fuerza y cardio. Aún tendremos un café bar donde se puede estar con los amigos o leer un libro.

Será un centro social de verdad, donde podemos reunirnos y disfrutar la vida juntos. Gracias por su apoyo continuo de LCFC; esperamos que esta expansión le sirva bien y que anime a su familia y a sus amigos a reunirse con Ud. en el centro de salud. ¡Es posible que el edificio (vea el dibujo abajo) sea listo principios de 2011!



### Evitar la melancolía del invierno con ejercicio

¿Se siente bajo de ánimo durante el invierno? El trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés) es el término médico para la melancolía invernal y es un tipo de depresión muy común durante los meses del invierno.

Los síntomas incluyen sentirse cansado o irritable, tener ganas de comer demasiado (sobre todo lo dulce) y evitar situaciones sociales. Según los científicos, es difícil establecer con exactitud la causa de este fenómeno, pero una teoría que es que la falta de la luz del sol durante el invierno afecta el estado de ánimo.

Hay algunas maneras de luchar contra SAD. Prim-

ero, ¡es esencial hacer ejercicio! Venga al gimnasio y use la corredora, participe en una clase o alce pesas. El ejercicio hace que el cuerpo produce las endorfinas, que le hace sentir bien y mejora su estado de ánimo.

Otra manera de tratar SAD es terapia con luz. Las cajas de terapia con luz se pueden comprar sin receta médica. Estas cajas tienen luces especiales que producen luz parecida a la de sol, que uno suele recibir durante el verano.

Si Ud. piensa que sufre de SAD, hable con el médico y mejore su estado de ánimo haciendo ejercicio en el LCFC.

### La buena forma espiritual: deje que brille la luz de su vida

*“Así debe brillar ante los ojos de los hombres la luz que hay en ustedes, a fin de que ellos vean sus buenas obras y glorifiquen al Padre que está en el cielo.”*  
-San Mateo 5:16

Si viene al gimnasio por la tarde y se encuentra con Melvin Jones, será un placer verdadero. Si lo saluda, responderá con “Praise God!” (“¡Gloria a Dios!”). Melvin se esfuerza para mantenerse en buena forma física, pero es evidente que la

luz que hay en Melvin “brille ante los ojos de los hombres.”

En LCFC queremos desarrollar una cultura de amor, respeto y unidad. Lo que nos interesa no es tan solo la forma física, pero el bienestar en todos los aspectos de la vida. Durante esta época, cuando reflexionamos sobre el hecho de que Dios se hizo hombre en la persona de Jesús, les animamos a dejar que “brille la luz que hay en ustedes.”

*¿No saben ustedes que su cuerpo es templo del Espíritu Santo que Dios les ha dado, y que el Espíritu Santo vive en ustedes? Ustedes no son sus propios dueños. I de Corintios 6:19*

### Clase nueva para los de edad mayor

#### Silver Sneakers™ Circuito cardio

Horario: miércoles, 6 a 7 pm

Descripción: Esta clase combina diversión y ejercicio para aumentar su resistencia cardiovascular y muscular con entrenamiento de circuito de pie. Los participantes entrenan la parte superior del cuerpo, usando pesas de mano, tubos elásticos con asas y una pelota suiza, y luego hacen una coreografía aeróbica. Se ofrece una silla para apoyarse, estirarse y hacer los ejercicios de relajarse.

### Clase nueva para los jóvenes

#### Baile de alabanza “Stomp” (ages 6-15)

Horario: miércoles, 6 a 7 pm

Descripción: En esta clase aprenderá pasos rítmicos y cantará letra edificante. ¡Aprenderá disciplina y se divertirá cuando toma esta clase divertida!

### Reconocimiento de los voluntarios

¡Le agradecemos a James Oliver por trabajar de voluntario en el LCFC por más de 600 horas!

### LCFC All-Stars

#### Noviembre:

Shadonna Emanuel  
Jessie Wilson

#### Diciembre:

Deborah Scott  
Sergio Bermejo