

Kursplan Lady-Fit

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 - 11.00 Easy Step	10.15 - 11.15 Body-Style	10.00 - 11.00 Yoga meets Pilates	10.00 - 11.00 ZUMBA	10.00 - 11.00 Athletic Workout	10.30 - 11.15 Rücken & Bauch	10.30 - 12.00 Power Plate
11.00 - 13.00 Power Plate					11.15 - 12.15 ZUMBA	10.30 - 11.30 LEVELLE BODYPUMP
18.00 - 19.00 Spinning	17.30 - 19.00 Power Plate	18.00 - 18.45 Fatburner	17.30 - 19.10 Power Plate			11.45 - 12.45 Fatburner
19.00 - 20.30 Fibo	18.00 - 19.00 ZUMBA	18.45 - 19.30 BBP	18.00 - 19.00 ZUMBA	18.00 - 19.00 Spinning		
	19.00 - 20.30 Pilates	19.30 - 20.30 LEVELLE BODYPUMP	19.00 - 20.15 Poweryoga	19.00 - 19.25 Bauch		

Gym & Dance
Kindertanzen für Minnies
ab 4 Jahren
immer Montags
15.30 - 16.30 Uhr

Das bieten wir Ihnen:

Das Body-Fit ist seit mehr als 30 Jahren der führende Fitness- und Gesundheitsclub der Region



Power-Plate

Fit und gesund sein ohne großen Zeitaufwand - was sich anhört wie ein Traum, wird mit POWER PLATE wahr: 2 Anwendungen pro Woche à 14 Minuten reichen aus, um Muskelkraft, Figur und Gesundheit nachweislich zu verbessern und zu steigern.



Kraft- und Gesundheits-training / Milon

Modernste Geräte garantieren ein effizientes Krafttraining. An unseren milon-Zirkeln können Sie zeitoptimiert und chipkartengesteuert trainieren.



Kurs-Programm

Unser großes Kursprogramm wird Sie begeistern! Da ist für jeden etwas dabei: Von Spinning, Bodypump, Yoga und Step über Rückenfitness, bis Bauch, Beine, Po + Plates, Zumba und Fitboxen.



Wellness & Sauna

Lassen Sie sich von unserem exklusiven Wellnessbereich verwöhnen. Wir bieten Finnische Sauna, Infrarotsauna, Dampfbad und beheizte Ruheliegen. Tanken Sie neue Energie, wir entspannen Sie!



Betreuung und Beratung

Wir sind für Sie da! Sie erhalten einen individuellen Trainingsplan, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und profitieren von optimaler Betreuung und Beratung durch qualifizierte Trainer.



Vacustyler & Vacuumove

Mit Orangenhaut ist jetzt endlich Schluss. Der Vacustyler & Vacuumove bieten eine Innovation in der Therapie von Cellulite, aber auch von Besenreisen und anderen Venenleiden und verbessert das Hautbild.

BODY FIT
OBERURSEL

www.body-fit-center.de

Body-Fit Oberursel • Gablonzer Str. 13
61440 Oberursel • Tel. 06171-52414

Öffnungszeiten Mo, Mi, Fr: 7.00 - 22.30
Di + Do: 9.00 - 22.30
Sa: 9.00 - 19.00
So: 9.00 - 17.00

LADY FIT
OBERURSEL

www.lady-fit-oberursel.de

Lady-Fit Oberursel • Zimmersmühlenweg 11
61440 Oberursel • Tel. 06171-9160082

Öffnungszeiten
Mo - Fr: 9.00 - 21.30
Sa + So: 9.30 - 17.00

Kinderbetreuung
für beide Studios:

Mo, Do, Fr:
9.15 - 12.00
Di, Mi:
9.30 - 12.00
Sa, So:
10.30 - 14.00

Wir machen Oberursel fit!

Viele Deutsche leiden unter Übergewicht, Rückenschmerzen, wollen etwas für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun.

Da wollen wir helfen und Oberursel und Umgebung fit machen! Nicht umsonst sind Body- und Lady-Fit die Figur- und Gesundheitsspezialisten der Region.

Wir möchten Sie einladen, an unserer „Wir-machen-Sie-fit-Aktion“ teilzunehmen. Gemeinsam wollen wir durch Kraft- und Ausdauertraining und ggf. Tipps zur richtigen Ernährung Ihren individuellen Zielen näher kommen. Machen Sie mit. Es lohnt sich!

GUTSCHEIN

Testen Sie uns jetzt
14 Tage für

nur **19€***

- All-inclusive (z.B. Vacu-Move, Power Plate, Geräte etc.)
- Individuelle Betreuung
- Trainingsplanerstellung mit einem qualifizierten Trainer

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin für Ihr erstes Training!

Letzter Einstiegstermin: 13.11.2011
Eingeladen sind alle Interessierten ab 18 Jahren, die im letzten Jahr an keiner Aktion teilgenommen haben.

Bei Abschluss einer Mitgliedschaft
keine Anmeldegebühren!

*Aktion gültig bis 13.11.2011 für Personen ab 18 Jahren.

fitnessaktuell

Aktuelle News von Body-Fit und Lady-Fit in Oberursel

Ausgabe 2/2011

Schutzgebühr 1,80 €

Muskeln machen gesund und schlank

Wer seine Muskulatur kräftigt, schlägt mehrere Fliegen mit einer Klappe!

Jeder hat sie und jeder braucht sie. Muskeln! Wie vielfältig ihre Funktionen und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit sind, wurde aber erst in jüngster Zeit bekannt.

Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden... Wer seine Muskulatur trainiert, tut sich selbst etwas Gutes. Denn Muskeln haben einen immensen Einfluss auf den Körper und all seine Funktionen. Und damit für dessen Gesunderhaltung. Der Körper verliert im Laufe der Jahre in einem natürlichen Prozess an Muskelmasse – wenn man dem nicht entgegenwirkt, d.h. gezielt die Muskulatur trainiert. Der Muskelabbau beginnt etwa mit dem 30. Lebensjahr. Wer in jungen Jahren seine Muskeln trainiert, um seinen Körper zu straffen und zu formen, der wird es als älterer Mensch aus Gründen der Gesunderhaltung tun. Krafttraining hat viele positive Effekte und damit gibt es viele Gründe, frühzeitig damit zu beginnen. Krafttraining hilft auch gegen bestehende Beschwerden und beugt Krankheiten vor. Hier nur einige gute Argumente, die für ein gezieltes Training der Muskulatur sprechen:

Muskeln verbrennen Fett

Muskeltraining macht den Körper zum „Dauerbrenner“ und ist daher unerlässlich, wenn es ums Abnehmen geht. Denn Muskeln verbrennen Fett und das den ganzen Tag. Auf den Punkt gebracht: Je mehr Muskeln Sie haben, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Und desto leichter nehmen Sie ab. Krafttraining sorgt außerdem für ein besseres Aussehen, denn die Bildung von stabilisierendem Kollagen durch das Bindegewebe wird angeregt. Dieses strafft die Haut.

■ Muskeln gegen Rückenschmerzen & Gelenkverschleiß

Muskeln stärken Rücken und Gelenke. Eine gut trainierte Muskulatur unterstützt die Wirbelsäule durch eine opti-

male Korsettfunktion. Daher ist es wichtig, die Rücken- und Bauchmuskulatur zu kräftigen, um Fehlhaltungen und Schmerzen vorzubeugen. Eine schwache Muskulatur begünstigt Osteoporose, Bandscheibenprobleme und fördert den Verschleiß der Gelenke. Krafttraining hilft somit, Erkrankungen der Gelenke und somit Alterungsprozessen entgegenzuwirken.

■ Muskeltraining schützt vor Krankheiten

Krafttraining trägt dazu bei, das Immunsystem zu stärken und schützt so vor vielfältigen Krankheiten. Das Training sorgt dafür, dass der Blutdruck gesenkt und die Darmaktivität aktiviert wird. Krafttraining stärkt die Knochen und wirkt der Osteoporose entgegen. Außerdem wirkt es positiv bei Typ-2-Diabetes, denn trainierte Muskeln sorgen für einen besseren Zuckerstoffwechsel und eine verbesserte Insulinwirkung.

■ Krafttraining macht fit bis ins hohe Alter

Mit den Jahren nimmt die Tätigkeit unseres Stoffwechsels ab. Wer das 40. Lebensjahr überschritten hat, wird merken, dass er schneller zunimmt als früher. Wer den Stoffwechsel anregen möchte, tut dies am besten durch Krafttraining. Außerdem sorgt das Training der Muskulatur dafür, dass man sich bis ins hohe Alter fit halten kann, körperlich wie geistig. Der Alterungsprozess lässt sich hinauszögern.

Testen
Sie uns jetzt
14 Tage für
€ 19,-*

*Bei Abschluss einer Mitgliedschaft keine Anmeldegebühr. Aktion gültig bis 13.11.2011 für Personen ab 18 Jahren.

POWER PLATE®
Express Workout

Nur **14 Minuten...**
...fertig!

Das Besondere am Power Plate Express Workout ist die enorme Zeitersparnis und der hohe Trainingseffekt.

BODY FIT
OBERURSEL
WWW.BODY-FIT-CENTER.DE

JETZT NEU BEI UNS
Vereinbaren Sie gleich Ihren Probetermin!

www.powerplate.de | at | en

Power-Plate Express Workout

gibt es auch ganz neu im Body-Fit. Wir bieten im Body- und im Lady-Fit regelmäßig geplante, von einem Power-Plate-Trainer geleitete Kurse in Kleingruppen an.



Zirkeltraining - fit in 30 Minuten!



Sie haben nicht viel Zeit, aber große Lust fit zu werden? Sie möchten unter professioneller Anleitung zielgerichtet trainieren und dazu eine perfekte Betreuung? Dann sind Sie bei uns goldrichtig! Wir bieten Ihnen den milon-Zirkel mit folgenden Vorteilen:

- Sicher & individuell: dank modernster Chipkartentechnologie
- Sichtbare Trainingserfolge: effizientes Training bringt Sie schneller ans Ziel
- Zeit sparen: Kraft- und Ausdauertraining gleichzeitig
- Spaß in der Gruppe: macht das Training leichter
- Für Jung & Alt: milon ist für jedes Alter geeignet

Sicher und individuell dank modernster Technologie

Der milon-Zirkel ist kinderleicht zu nutzen dank der persönlichen Chipkarte. Über das einfach zu bedienende Multifunktionsdisplay wird beim ersten Training die Belastung gewählt und das Gerät millimetergenau an die Körpermaße angepasst.

Alle eingestellten Parameter werden auf der persönlichen Chipkarte gespeichert. Der Trainierende muss nur noch die Karte einstecken und die milon-Geräte stellen sich innerhalb weniger Sekunden auf die persönlichen Werte ein.

Ein Training, doppelter Nutzen

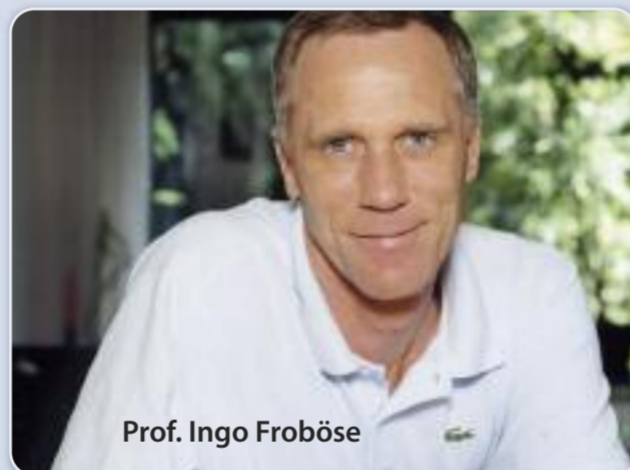
Im Zirkel trainieren Sie an allen Geräten pulskontrolliert im optimalen Belastungsbereich. Dadurch erreichen wir zusätzlich eine effektive Verbesserung Ihrer Kondition und Konstitution.

30 % effektiver!

Der milon-Zirkel trainiert die jeweiligen Körper- und Muskelpartien schneller und spürbar effektiver. In Ein-Kilogramm-Schritten kann die Belastung im konzentrischen und exzentrischen Bereich getrennt eingestellt werden. Eine Erhöhung der exzentrischen Belastung erlaubt eine intensivere Muskelstimulation in kürzerer Zeit. Das Training im milon-Zirkel ist dadurch 30% effektiver als das Training an herkömmlichen Trainingsgeräten. Und dazu noch wesentlich schneller. In nur 30 Minuten zweimal pro Woche werden Sie fit, in nur 45 Minuten zweimal pro Woche werden Sie topfit.

milon macht den Trainingserfolg sichtbar

Die Trainingserfolge werden Sie spüren. Und damit Sie es auch schwarz auf weiß haben: milon misst und dokumentiert den individuellen Trainingserfolg. Die Trainingsleistung an den einzelnen Geräten wird ebenfalls auf der Chipkarte gespeichert.



Prof. Ingo Froböse

Experten-Urteil:

Kraft & Ausdauer trainieren: Einfach, schnell und effektiv.

Der milon-Zirkel ist ein Trainingssystem, durch das Sie Kraft und Ausdauer in einem optimalen Verhältnis zueinander trainieren. Das bestätigen auch Experten:

Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln: „Wir haben die Geräte an der Sporthochschule Köln getestet. Dabei haben zwei Probanden zwei Monate lang an milon-Geräten trainiert, dreimal pro Woche je 45 Minuten. Im Vergleich dazu haben zwei andere Teilnehmer ebenso häufig an konventionellen Geräten 60 Minuten trainiert. Das Ergebnis: In verschiedenen Tests (Liegestütz, Maximalkraft) waren die Sportler etwa 30 Prozent effektiver – und das trotz kürzerer Trainingszeit. Ich halte die Geräte für besonders effektiv, weil hierbei konzentrische und exzentrische Kontraktionen kontrolliert und gleichberechtigt Anwendung finden. Dadurch kommt es zur optimalen Reizsetzung mit verschiedensten Anpassungseffekten der Muskulatur.“

Auspowern, Spaß haben, entspannen

Wir bieten ein riesiges Kursprogramm für Jung und Alt

Fitness macht in der Gruppe am meisten Spaß. Deshalb bieten wir Ihnen ein großes Kursprogramm. Ob Klassiker wie Aerobic, Step oder Bauch-Beine-Po über sanfte Workouts wie Rücken-Fit, Pilates und Yoga bis hin zu Powerkursen wie Spinning, Pump, Fitboxen oder Zumba: Hier ist für jeden Geschmack und jedes Leistungslevel etwas dabei.

Aerobic wurde Mitte der 80er Jahre von der Schauspielerin Jane Fonda erfunden und erlangte durch sie Weltruhm. Wegen der tänzerischen Elemente fühlten sich vor allem Frauen davon angesprochen. Auch heute zählt Aerobic zu den beliebtesten Gruppenworkouts, denn Aerobic steigert die Ausdauer, baut Fettpolster ab, strafft die Problemzonen und macht darüber hinaus auch noch jede Menge Spaß. Ausgehend vom ursprünglichen Aerobic haben sich mittlerweile viele weitere Formen und Unterformen dieses Gruppentrainings entwickelt. Jede dieser Formen hat ihre eigene Schwerpunkte und Trainingsziele, z.B.

- Zumba: Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitness-Workout, welches schnelle und langsame Rhythmen kombiniert und viel Spaß macht.
- Fitboxen: Cardiokurs mit Elementen aus Boxen, Karate und Kickboxen
- BodyPump: Ein intensives Kräftigungstraining mit Langhanteln
- Pilates: Ein intensives Training der tief liegenden Muskulatur, mit Schwerpunkt im Rumpfbereich, anhand von Bodenübungen



Kraft für Körper und Seele

Yoga hat seinen Ursprung in Indien und wird heute in der westlichen Welt zur Entspannung und körperlichen Fitness angewendet. Als ganzheitliche Trainingsform aktiviert Yoga alle geistigen und körperlichen Kräfte. Klassische Körperübungen (asanas), Entspannung und Atemtechnik (pranayama) verbinden Körper, Seele und Geist zu einer stabilen Einheit. Die positiven Auswirkungen von Yoga auf den Organismus sind dabei vielfältig: Auf körperlicher Ebene fördert es den Muskelaufbau, erhöht die Flexibilität und stärkt das Immunsystem. Im Hinblick auf die energetische Ebene wirkt Yoga harmonisierend. Blockaden werden gelöst, der Energiefluss aktiviert. Auf geistiger Ebene steigert Yoga die Konzentration und mentale Kraft. Es schult das Bewusstsein und fördert die innere Ruhe. Unser Yogakurs „Intensive Yoga“ ist ein ganzheitliches Energietraining für mehr Kraft, Stabilisation und Beweglichkeit. Am besten, Sie erleben es selbst – bei einer kostenlosen Probestunde.



Effektives Herz-Kreislauf-Training auf dem Rad

Das bringt in Fahrt! Wer Ausdauer und Kraft trainieren will und außerdem noch etwas gegen die Fettpolsterchen tun möchte, für den ist Spinning genau das Richtige. Neben Schnelligkeit (Sprints), Ausdauer und Bein kraft (Bergfahren) werden auch Koordination und Rhythmusgefühl geschult. Diese Form des Radfahrens garantiert eine merkliche Konditionssteigerung. Die Fettpolsterchen werden verbrannt und man fühlt sich fit, denn der gesamte Körper wird beansprucht – und das ist gut für die Figur. Herz und Lunge müssen arbeiten, Gelenke und Sehnen hingegen werden geschont. Musik und Trainer geben zwar die Tretgeschwindigkeit an... doch die Belastung kann jeder Teilnehmer individuell auswählen! So sind altersmäßige und konditionelle Unterschiede überhaupt kein Problem. Egal, ob Gegenwind, Berge oder Sprints, Sie halten bei der herzkreislauforientierten Tour locker mit den anderen mit.



Entspannt zur Traumfigur

„Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied, nach zwanzig sehen Sie den Unterschied, nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ Dieser Satz von Joseph Pilates, Begründer der Pilates-Methode, beschreibt kurz den Erfolg des Mega-Trends aus Amerika. Immer mehr Menschen sind begeisterte Pilates-Fans, denn mit Pilates gelangt man zu innerem Gleichgewicht und erlebt ein völlig neues Körpergefühl. Es ist nicht nur ideal geeignet, um Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und den gesamten Körper zu stärken. Der große Vorteil ist, dass Pilates einfach unglaublich Spaß macht. Nutzen auch Sie die Vorteile des ganzheitlichen Trainings!



Figur- und Kräftigungstraining

Mit ausgewählten, einfachen Bewegungen startet dieser Gruppenkurs. Dadurch wird die Verbesserung der Ausdauer angestrebt. Kombiniert mit funktionellen Kräftigungsübungen wird sowohl die Haltung als auch die Körperstabilität unterstützt und verbessert. Durch Entspannungseinheiten kann der Körper Stress abbauen.



Die Bauchmuskulatur

Die Bauchmuskulatur erfüllt wichtige Funktionen im menschlichen Körper. Und wenn sie gut durchtrainiert ist, sieht sie verdammt gut aus...

Sie besteht aus den geraden Bauchmuskeln und den inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln. Der gerade Bauchmuskel ist durch Sehnenscheiden in fünf Teile unterteilt, was bei einem gut trainierten Menschen zu dem bekannten "Waschbrettbauch" führt. Der gerade Bauchmuskel hat vorwiegend eine haltende Funktion und sorgt gemeinsam mit dem langen Rückenstrecker, der die Wirbelsäule umschließt, dafür, dass man den täglichen Kampf gegen die Schwerkraft gewinnt und den aufrechten Gang beibehalten kann. Er beugt den Rumpf nach vorne und hebt ihn in der Rückenlage nach oben.

Die äußere und innere schräge Bauchmuskulatur umspannt die gesamte Rumpfvorderseite von den Rippen bis zum Becken und ist überkreuz angeordnet. Sie kann große dynamische Kräfte entfalten und ist für die Form des Bauches und der Taille verantwortlich. Die schrägen Bauchmuskeln drehen den Rumpf nach rechts und links, sie neigen den Rumpf seitwärts und unterstützen die Rumpf- und Beinhebe-Bewegungen in der Rückenlage. Sie sind an allen Bewegungen des Körpers beteiligt, entweder als Hauptakteure oder als Mitspieler oder Gegenspieler anderer Muskelgruppen.

Wenn man die Bauchmuskeln vernünftig trainieren möchte, sollte man den Schwerpunkt auf die schräge Bauchmuskulatur legen. Wichtig bei allen Bauchübungen: Gut durchatmen und nicht die Luft anhalten, weil durch die Pressatmung der Druck im Brustkorb und auch der Blutdruck stark erhöht werden.



Das Fitness-ABC

Herz-Kreislauf-Training

Ausdauertraining steigert beispielsweise die Leistungsfähigkeit des Herzens. Dieses pumpt mit weniger Stößen mehr Blut in die Gefäße. Langfristig sinken dadurch Blutdruck und Ruhepuls. Das Herzinfarktrisiko kann sich um bis zu 50 Prozent verringern. Die positiven Auswirkungen des Fitnessstrainings auf das Herz-Kreislauf-System sind somit vielfältig. Nur regelmäßig sollte es sein, um den größten gesundheitlichen Nutzen daraus ziehen zu können.

Stretching

Beim Stretching werden Muskeln unter Zugspannung gesetzt, um eine verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu erreichen. Stretchingübungen beugen Muskelverkürzungen und Verletzungen vor und steigern das Wohlbefinden. Sorgfältig dosiertes Stretching am Ende eines Trainingsprogramms zählt zu den wichtigsten Regenerationsmaßnahmen. Stretching hilft, eine optimale Trainierbarkeit der Muskulatur zu erreichen, da verkürzte Muskeln ihre Gegenspieler hemmen und damit die Wirksamkeit eines Trainings beeinträchtigen.

Zirkeltraining

Schon eine halbe Stunde Krafttraining mit dem milon-Zirkel genügt völlig, um die Fettverbrennung optimal anzuregen. In diesen 30 Minuten wird jeder Muskel bis zur Erschöpfung gebracht. Allerdings werden die Muskeln dabei nicht überbelastet. Der isodynamische Widerstand verhindert eine Überbelastung. Damit ist das Verletzungsrisiko nahezu gleich Null. Der Widerstand kann während des Trainings natürlich jederzeit verstellt werden, um die Übungen zu optimieren.

body Spa by Marcella Kren

Fettabbau durch BodySpa

Die sichere, sanfte & schmerzfreie Behandlung

Seit kurzem bietet das Lady-Fit Oberursel ein besonderes Konzept für den erfolgreichen Fettabbau an. Die BodySpa-Methode von Marcella Kren vereint eine Kombination aus Ultraschallbehandlungen und Ernährungstipps. Ziel dieser Methode ist, den punktuellen Fettabbau zu realisieren, so dass klassische Problemzonen wie Bauch, Beine und Po von ungeliebten Fettpolstern befreit werden können. Neben dem Fettabbau besteht mit dieser neuen, sanften, schmerzfreien und sicheren Methode ebenfalls die Möglichkeit, die Verbesserung des Hautbildes zu fördern. Die mittlerweile über 70 BodySpa-Niederlassungen können bisher über 10000 durchgeführte Behandlungen vor-



weisen. Somit darf man von einem hohen Erfahrungswert sprechen. Unser Ziel ist es, mit der Kombination aus Ultraschallbehandlung und Ernährungstipps auch in Oberursel und Umgebung dafür zu sorgen, dass möglichst viele Menschen ihren ersehnten Figurträumen ein ganzes Stück näher kommen und diese tatsächlich auch erreichen.

Ab sofort können alle Menschen, die mit ihrem Bauch unzufrieden sind, die Optik ihrer Beine verbessern wollen, den Po straffen möchten und davon träumen, den Reiterhosen Lebewohl sagen zu können, einen BodySpa-Termin unter der Telefonnummer 0 61 71/9 16 00 82 reservieren.



LADY FIT
OBERURSEL

www.lady-fit-oberursel.de

Lady-Fit Oberursel · Zimmersmühlenweg 11
61440 Oberursel · Tel. 06171-9160082

Hyla macht Atmen zum Erlebnis

Der Hyla-Gst reinigt Luft und Raum mit der weltweit einzigartigen, patentierten Separator-Technologie und schreibt damit ein ganz neues Kapitel in der Luft- und Raumreinigung. Nach dem Vorbild der Natur wäscht der Hyla wie bei einem warmen Sommerregen Staub, Pollen, Allergene und schlechte Gerüche mit seinem speziellen Wasserfilter-System aus der ausgesaugten Luft und bindet sie im Wasser. Hochwertigste Materialien und eine nach ISO 9001 zertifizierte Produktion garantieren eine höchstmögliche Qualität. Saubere Luft und ein tiefengereinigter Wohn- und Arbeitsbereich sorgen für Wohlbefinden und Lebensqualität.



Lernen Sie Ihren HYLA GST kennen:

Beratung und Vertrieb:
Werner Kaidusch
Tel. 0163-6128804
www.hyla-germany.de/11612



Gutschein

Bei einer Terminvereinbarung für eine Vorführung des HYLA GST bis zum 30.10.2011 erhalten Sie zusätzlich eine biologische Matratzenreinigung im Wert von € 150,-

Zur Ruhe kommen...

Wellness bringt neue Energien ins Leben



Dauerstress führt dazu, dass man sich ausgepowert fühlt und die Energiereserven leer sind. Gerade für Menschen, die unter starker beruflicher Anspannung stehen, ist es wichtig, sich die Flucht aus dem Alltag zu gönnen. Immerhin etwa 40% der Deutschen fühlen sich von ihrer Arbeit gestresst und überfordert. Da wird es Zeit, für Entschleunigung und der Suche nach Wegen, um neue Energie zu tanken.

Wer Wellness betreibt, der sucht Abwechslung vom Alltag, will sich wohl fühlen und mit sich selbst zufrieden sein. Hier ein paar Ideen, wie Sie die Akkus wieder aufladen:

Tauchen Sie ein in unsere wunderschöne Wellness- und Saunalandschaft. In der finnischen Sauna stärken Sie bei Temperaturen um 90° Grad Ihr Immunsystem und in der Infrarotsauna, sorgen Farblicht und angenehme Temperaturen für tiefe Entspannung und Beruhigung. Im Dampfbad sorgen Luftfeuchtigkeit und ätherische Öle, bei wechselnden Farben des Sternenhimmels für totale Entspannung, die Atemwege werden gereinigt und Stress wird abgebaut. Entspannen Sie bei einer wohltuenden Massage auf dem Medyjet, oder tanken einfach auf den beheizten Wass-Stresssymptome klingen ab, man fühlt sich ausgeglichener, energie- und kraftvoller.

Besuchen Sie einen unserer Yoga-Kurse und lernen Sie dieses Jahrtausende alte Training für sich zu nutzen. Die ganzheitliche Trainingsform aktiviert geistige und körperliche Kräfte. Klassische Körperübungen, Entspannung und Atemtechnik verbinden Körper, Seele und Geist zu einer stabilen Einheit. Yoga wirkt harmonisierend, Blockaden werden gelöst, der Energiefluss aktiviert. Und Yoga steigert die Konzentration und mentale Kraft.



Wir freuen uns auf Sie!

SCHÖN UND GESUND MIT WEYERGANS

VACUSTYLER®
BODY CARE AUF DIE SANFTE ART



Diese «Nicht-invasiven» Behandlungen arbeiten mit Druck und Unterdruck. Kein Anstrich kommt an Metall ohne diese Unterdruckbehandlung aus. Denn in der Schwerezeit kann der Metallteil das Herz zu schwächen, um die Blüte ausreichend mit Blut zu versorgen, weil ihm die Entlastungskraft fehlt.

Der Unterdruck hält, frisches Blut und Sauerstoff in Höhe und Breite zu saugen. Der positive Druck hilft dazu bei, das verbrauchte Blut und Stoffwechselprodukte über die Venen und Lymphgefäße in den Rumpf zurück transportiert werden.

Die Wirkung der Unterdruckwellen-Behandlung zur Verbesserung von Zirkulation und für eine straffere Haut wurde in einer Studie getestet. Die Behandlung kann auch bei müden Füßen und Beinen Erfolge zeigen.

Die patentierte «original» Unterdruckwellen-Behandlung mit dem Vacustyler® Gerät wird weltweit in führenden Einrichtungen für die Figur- und Gesundheitspflege eingesetzt.

Nur auch bei uns. Bitte vereinbaren Sie Ihren Beratungs- und Kennenlerntermin.



Bei uns inklusive!

Weyergans High Care AG | D-52355 Dülken
Tel.: +49-0(0)2425-96790 | Fax: +49-0(0)2425-96793
E-Mail: info@weyergans.de | www.weyergans.de





Ernährungsexperte Sven-David Müller: Diäten müssen scheitern

Die meisten Diäten versagen. Oder versagen die Menschen, die eine Diät durchführen? Viele Diäten scheitern insbesondere am Hunger und Appetit. Gegen beide Empfindungen lässt sich etwas machen. Wichtig ist, sich bewusst zu machen, warum man isst und welche Gefühle das Essen oder Trinken auslöst.

Eines muss klar sein: Wer abnehmen will, der muss seine Lebensführung aktiv überprüfen und verändern. Das kann einem niemand abnehmen. Eine Diät alleine kann also überhaupt niemals erfolgreich sein, wenn sie nicht Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht. Das muss man wollen und zulassen.

Am Anfang einer Veränderung des Körpergewichts stehen also Seele und Geist. Erst dann folgt der Körper mit der Ernährungsumstellung und Bewegungsaktivierung. Das heißt: Sie müssen schon wirklich ernsthaft abnehmen wollen, um erfolgreich zu sein. Sie müssen Ihr Leben umstellen wollen. Wenn Sie z.B. aus Langeweile essen, müssen Sie das herausfinden und etwas dagegen tun. Sie brauchen keine Diät, sondern eine Beschäftigung.

Wenn Sie aus Ärger, Stress oder Trauer essen, müssen Sie nach anderen Kompensationsmechanismen suchen. Man könnte auch so sagen: Übergewicht ist oft die suboptimale Lösung von Problemen. Eine Lösung bringt hier eher Konflikt- und Stressmanagement, eine Diät wäre der falsche Weg.

Wenn wirklich aus einem nahezu unstillbaren Hungergefühl gegessen wird, kann ein Diätassistent oder Arzt helfen. Sättigung lässt sich durch Umstellung auf drei größere Mahlzeiten, die reichlich Ballaststoffe und Proteine enthalten, erreichen. Appetit kann im Rahmen einer Therapie durch Appetitzügler gehemmt werden. Wenn Sie ehrlich sind, werden Sie feststellen, dass Hunger und Appetit nicht die Auslöser Ihres Problems sind.

Gehen Sie den Ursachen Ihres Übergewichts auf den Grund lösen Sie Ihre Probleme. Dann reduziert sich Ihr Gewicht von alleine.

Sven-David Müller: Der Diätassistent und Bestseller-Autor gehört zu den bekanntesten Ernährungs- und Diätexperten im deutschsprachigen Raum.



Auszug aus: „Das Abnehm-Kochbuch“, Horn Verlag (ISBN 978-3-9811388-1-8)

Genießen Sie große Auswahl für Ihren Schutz – mit den Vorsorge-Produkten der Basler

Heute ist es wichtiger denn je, für die Zukunft vorzusorgen, und wir bieten Ihnen alle Möglichkeiten dazu. Ob Lebens-, Renten-, Pflege- oder Berufsunfähigkeitsversicherung, ob klassisch oder fondsgebunden – wir helfen Ihnen, Ihr Leben sicher zu genießen. Lassen Sie sich jetzt beraten. Wir sind jederzeit für Sie da.

Barta-Krämer-Seipel GmbH
Kalbacher Hauptstr. 57
60437 Frankfurt
Tel.: 069/50 44 71
Mobil: 0170/20 77 600

Wir machen Sie sicherer.
www.basler.de



Eiweiß nach dem Training – Warum?

Eiweiß ist neben Wasser der wichtigste Baustoff unseres Körpers, denn es ist der Grundbaustein unserer Zellen. Eiweiß ist zuständig für schöne, glatte Haut, festes Gewebe, Nägel und Haare. Und es ist notwendig für den Aufbau von Muskulatur. Eiweiß macht schneller satt als andere Nahrungsmittel, es hält den Blutzuckerspiegel über längere Zeit konstant und verhindert dadurch ein Heißhungergefühl.

Da Eiweiß nicht gespeichert wird, ist eine regelmäßige Zufuhr wichtig für alle, deren Ziel ein straffer Körper ist. Da die Muskelzellen das Eiweiß direkt nach dem Training am besten aufnehmen können, ist es ratsam nach dem Training Eiweiß zu sich zu nehmen.

Wenn Sie abnehmen wollen: Das Eiweiß sorgt für ein nachhaltiges Sättigungsgefühl, wodurch Heißhungerattacken nach dem Training ausbleiben.

Sie wollen Muskeln aufbauen: Auch hier tragen Proteine – so wird Eiweiß auch genannt – einen wichtigen Teil zum Trainingserfolg bei. Eiweiße dienen dem Aufbauprozess in der Regenerationsphase. Nach dem Training erhält der Muskel so die Möglichkeit zum intensiven Wachstum.

Wir führen Eiweiß in verschiedenen Geschmacksvarianten, sowohl als Shake oder als Energieriegel.



Wussten Sie schon...



Fitnessstraining gegen Brustkrebs

Frauen wird geraten, nach der Menopause viel für ihre Fitness zu tun, da dies vor Brustkrebs schützt. Eine mehr als zehn Jahre dauernde Studie, die in Deutschland mit mehr als 30.000 Frauen durchgeführt wurde, bewies, dass Frauen, die regelmäßig Aerobic betrieben, ins Fitnessstudio gingen und körperlich aktiv waren, einem um 30 % geringeren Risiko ausgesetzt waren, an Brustkrebs zu erkranken als wenig aktive Frauen.

Ärger ist ungesund

Wussten Sie, dass nicht nur Krankheitserreger und Schadstoffe krank machen können, sondern auch „Ärger“? Wer sich oft ärgert, riskiert gesundheitliche Schäden, so die Techniker Krankenkasse. Das Risiko für Probleme, wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, sogar Herzinfarkt, ist bei all denjenigen erhöht, die sich schnell aufregen. Grund: die Ausschüttung von Stresshormonen. Herzschlag und Atmung werden schneller, und der Blutdruck steigt. Wer sich oft ärgert, bei dem dauert es länger, bis er wieder ruhig wird. Man gerät in eine „Ärger-Spirale“, so die Expertenmeinung. Wichtig ist, dagegen anzugehen. Zum Beispiel, indem man versucht, die Situation zu relativieren und darüber spricht, was einen ärgert.

Gehirn-Nahrung wichtig für die grauen Zellen

Das Gehirn mit seinen Milliarden von Nervenzellen verbraucht etwa 30 Prozent des gesamten Energiebedarfs des Körpers. Um unser Denzentrums fit zu halten, benötigen wir vor allem Kohlenhydrate, Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren, Vitamine der B-Gruppe, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie sind u.a. enthalten in Vollkorngetreide, Gemüse, Kartoffeln, Raps- und Walnussöl, Milch, Milchprodukten, Nüssen, fettarmem Fleisch und Fisch sowie Hü-

lsenfrüchten. Das Gehirn mag es auch öfter scharf mit Curry, Chili und Pfeffer. Das sorgt für gute Laune. Außerdem sollten wir täglich mindestens zwei Liter Wasser oder Tee trinken.

Abnehmen ist gut fürs Herz

Menschen mit starkem Übergewicht leiden häufig unter Problemen, die Herz und Gefäße betreffen. Eine englische Studie mit 15.000 Probanden ergab, so die Ärzte-Zeitung, dass sich bei Übergewichtigen die koronaren Herzerkrankungen um 60 % erhöhen, die Herzinsuffizienz doppelt häufig ist, Schlaganfälle um 40 %, Venenthrombosen sogar um 230 % ansteigen. Wichtig also für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen: Nehmen Sie ab – denn das ist gut fürs Herz.

Vitamin B ist wichtig fürs Fitnessstraining

Schon eine geringe Unterversorgung mit Vitamin B kann bei Menschen, die intensiv trainieren, zu Leistungsschwächen führen. Auch die Immunabwehr ist oft eingeschränkt. Tipp: Sorgen Sie für Nahrung, die reich an Vitamin B ist. B Vitamine kommen in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor, z.B. Brokkoli, Spinat und Grünkohl, aber auch in Leberprodukten oder Fisch.

Ein Mittel gegen Herzbeschwerden

Schon mäßiges Training verringert die Gefahr, einem Infarkt zu erliegen. Das ergab eine in den USA durchgeführte Studie. Dabei wurden mehr als 12.000 Männer mit höherem Infarktrisiko zehn Jahre lang beobachtet. Ergebnis: Die Wahrscheinlichkeit eines tödlichen Infarktes war bei Männern mittleren Alters, die sich 15 - 45 Minuten täglich körperlich leicht betätigten, um ein Drittel geringer als bei den Inaktiven.



Kursplan Body-Fit

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 - 11.00 ZUMBA	10.15 - 11.15 Body in Balance	10.00 - 11.00 Morning Spinning I	9.30 - 10.15 Fatburner	9.30 - 10.30 LEWALLE BODYPUMP	11.00 - 12.10 LEWALLE BODYPUMP	10.00 - 10.55 Sunday Spinning I
17.00 - 18.30 Power Plate	17.00 - 17.45 Rücken & Bauch	17.00 - 19.00 Power Plate	10.15 - 11.00 BBP		12.15 - 13.15 Intervall Spinning	11.00 - 12.00 Power Workout
18.00 - 19.00 LEWALLE BODYPUMP	18.00 - 19.00 Spinning II	18.00 - 19.00 Intervall Spinning II	18.10 - 19.10 LEWALLE BODYPUMP			12.00 - 13.00 Sunday Step 1-2
18.30 - 19.15 Rücken & Bauch	19.00 - 19.55 Fibo	19.00 - 20.00 Power Workout	19.15 - 20.15 Power Spinning	18.00 - 19.00 ZUMBA		
19.15 - 20.15 Intervall Spinning	20.00 - 21.30 Poweryoga	20.00 - 21.00 Step 1 - 2	20.15 - 21.30 Body in Balance	19.10 - 20.10 LEWALLE BODYPUMP		

Training hilft...



...gegen das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden

Durch Fitnessstraining und ein gesundes Leben lässt sich das Schlaganfallrisiko um die Hälfte senken. Wie die Universität Cambridge in Großbritannien bei einer 11 Jahre dauernden Studie ermittelt hat, verringern folgende Verhaltensweisen das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, erheblich: Nichtrauchen, maximal 100 g Alkohol in der Woche, täglich 30 Minuten Bewegung und mindestens fünf Mal am Tag eine Portion Obst zu sich nehmen.

...gegen Rückenschmerzen

Rund 70 % der Deutschen leiden einmal im Jahr an Rückenschmerzen. Professor Grönemeyer: „Zahlreiche Studien beweisen, dass durch die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung sowie durch regelmäßige Bewegung Rückenschmerzen vorgebeugt werden kann. 80 % der chronischen Rückenschmerzen entstehen auf Grund vernachlässigter Rückenmuskulatur.“

...gegen die Beschwerden der Wechseljahre

Spanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass regelmäßiges Fitnessstraining Beschwerden reduziert, die bei Frauen aufgrund des Hormonmangels nach den Wechseljahren auftreten. Ein Jahr lang trainierten die Probanden mehrmals wöchentlich. Danach konnte Folgendes festgestellt werden: Bei 13 % der Teilnehmerinnen verringerten sich die Beschwerden, die aufgrund der hormonellen Umstellung in der Menopause auftraten. Bei 10 % der Frauen in der „sportfreien“ Gruppe verschlechterte sich der Zustand. Fitnessstraining baut Stress ab, ermöglicht Sozialkontakte und verbessert das Wohlbefinden, so die Erklärung der Forscher. Sie empfehlen Fitnessstraining zur Behandlung typischer Begleiterscheinungen der Wechseljahre wie Stimmungsschwankungen und Hitze-wallungen.