

fitnessaktuell

Aktuelle News zu Fitness Wellness & Gesundheit von Ihrem **Fitnesscenter Horn** in Bruchsal

Ausgabe 07|2011

Schutzgebühr: 1,80 €

Muskeln machen gesund und schlank



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



Liebe Leserin, lieber Leser,

Fitness und Gesundheit sind Themen, die immer mehr Menschen bewegen. Als der Fitness- & Gesundheitsanbieter in unserer Region möchten wir Sie mit der „fitness aktuell“ informieren, unterhalten und dazu motivieren, bei uns etwas für Ihre Fitness, Ihr Wohlbefinden und Ihr Aussehen zu tun.

Sie finden in dieser Ausgabe interessante Informationen aus den Bereichen Fitnesstraining, Anatomie, Wellness und Gesundheit. Wussten Sie zum Beispiel, dass Training gut gegen Diabetes ist? Warum auch ältere Menschen unbedingt ihre Kraft trainieren sollten?

Sie erfahren Spannendes aus der Wissenschaft und erhalten ein paar Inspirationen, z.B. durch Tipps zu Entspannung und Ernährung. Und wir geben Anregungen, wie Sie durch Bewegung mehr Spaß in Ihr Leben bringen.

Mit unserer „Wir-machen-Sie-fit-Aktion“ möchten wir alle Bürger der Region einladen, etwas fürs Aussehen und die Gesundheit zu tun. Am besten gemeinsam mit Ihrem Partner, einem Freund oder einer Freundin, Kollegen oder Kollegin lernen Sie uns zum absolut günstigen Tarif kennen.

Wir freuen uns Sie, Ihre Familie und Freunde bei uns begrüßen zu dürfen.

Ihr
Thomas Urban
Thomas Urban

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

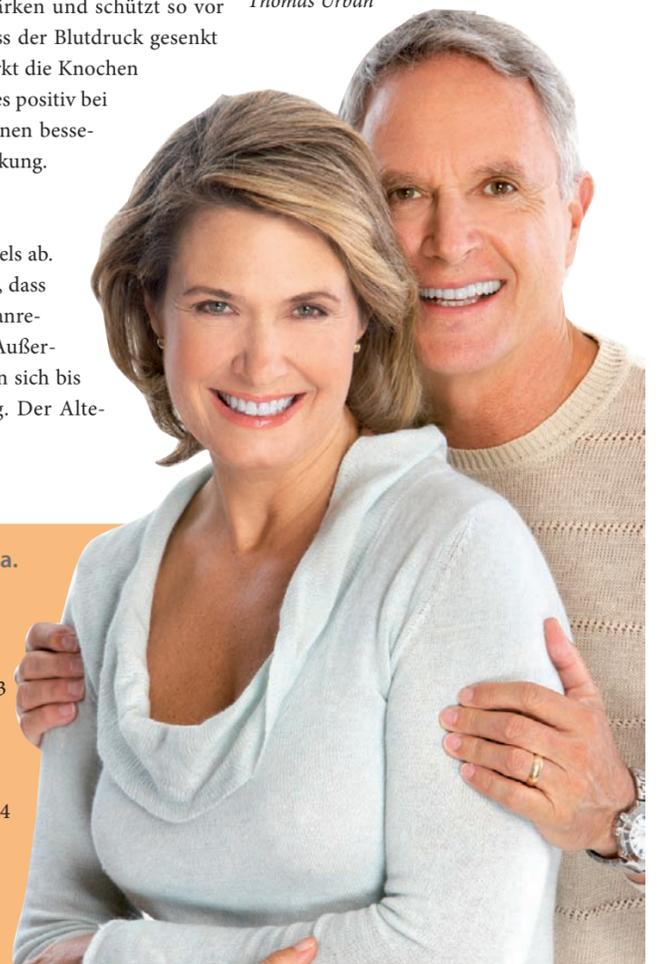
Muskeln stärken Rücken und Gelenke. Eine gut trainierte Muskulatur unterstützt die Wirbelsäule durch eine optimale Korsettfunktion. Daher ist es wichtig, die Rücken- und Bauchmuskulatur zu kräftigen, um Fehlhaltungen und Schmerzen vorzubeugen. Eine schwache Muskulatur begünstigt Osteoporose, Bandscheibenprobleme 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.



GUTSCHEIN

4 Wochen Fitness & Wellness

für nur **5€** pro Woche

Gerätetraining • großes Kursprogramm • individuelle Betreuung • Ernährungsberatung • Wellness

Letzter Einstiegstermin: 30.09.2011

FITNESSCENTER
HORN

www.fitnesscenter-horn.de

STEGWIENSENSTRASSE 6-10 · 76646 BRUCHSAL · TEL. 07251 - 85033

INHALT Sie lesen in dieser Ausgabe u.a.

- **Die 24-Stunden-Fettverbrennungsmaschine**
Muskeln abbauen rund um die Uhr Seite 2
- **Auspornen, Spaß haben, entspannen**
Kurse für jedes Alter und jeden Geschmack Seite 3
- **Die Bauchmuskulatur**
Sixpack gefällig? Seite 4
- **Diabetes – was tun?**
Was ist Diabetes? Was kann ich dagegen tun? Seite 4
- **Zur Ruhe kommen**
Wellness bringt neue Energie Seite 5
- **Warum Diäten scheitern müssen**
Ernährungsexperte zum Top-Thema Seite 6



Mehr Kraft = mehr Freude im Alltag

Gesund bleiben, Kraft schöpfen, abnehmen, Rücken stärken...

Muskeltraining wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus und schützt vor Krankheit. Nicht umsonst heißt es: Wer rastet, der rostet. Nur wer aktiv etwas für seine Muskeln tut, kann auch im hohen Alter gesund durchs Leben gehen.

Präventive und zielgerichtete Muskelkräftigung bietet viele positive Faktoren. Krafttraining erhöht Muskelmasse und Kraft, schützt vor Muskelschwund, stärkt die Knochen und vermeidet Osteoporose, verbrennt Fett, verbessert die Glucose-Aufnahmefähigkeit, hemmt den Alterszucker, wirkt positiv auf die Darmaktivität, senkt den Blutdruck, stärkt den Rücken bzw. die Wirbelsäule und Gelenke.

Das fitness- und gesundheitsorientierte Krafttraining zielt auf eine Verbesserung der Maximalkraft und der Kraftausdauer ab. In vielen Alltagsbewegungen muss das Körpergewicht in kürzester Zeit muskulär stabilisiert werden, um dadurch Strukturen zu schützen, z.B. beim Gehen und Laufen, beim Treppenhinuntergehen oder auch beim Stolpern. Ein verbessertes Kraftniveau sorgt außerdem dafür, dass wir alltägliche Bewegungen leichter ausführen können, wie zum Beispiel das Tragen einer Getränkekiste, das Aufheben eines Gegenstandes vom Boden oder die Haus- und Gartenarbeit.

Reize setzen

Beim Krafttraining spricht man auch vom Setzen von Reizen. Nur wenn die Muskulatur im Training gefordert wird, kann sie nach der Regenerationsphase ein höheres Leistungsniveau erreichen. Deshalb ist es wichtig, mindestens zweimal in der Woche zu trainieren, mit mindestens einem Tag Pause zwischendurch. Als unterstützende Maßnahme zum Kraftaufbau dient die erhöhte Aufnahme von Eiweiß. Bei uns erhalten Sie Nahrungsergänzungsmittel in höchster Qualität. Ein Eiweißshake nach dem Workout ist lecker und unterstützt das Training.

Rückenmuskulatur als Vorsorge

Tun Sie effektiv etwas für einen gesunden Rücken!

Ein schöner Rücken kann entzücken, aber nur so lange er nicht zwickt und zwackt. Dann kann er zu einer richtigen Plage werden.

Die Ursache hierfür liegt häufig in einer zu schwachen Rückenmuskulatur. Wenn die Muskeln zu schwach sind, gelingt es ihnen nicht, gegen die Schwerkraft und Dysbalancen Haltung zu bewahren. Dann reicht oft schon eine ruckartige Bewegung oder ein leichtes Verheben, um akute Verspannungen oder Schmerzen auszulösen.

Bei vielen Menschen, die unter Rückenbeschwerden leiden, ist die Ursache ein Mangel an Bewegung bzw. fehlende muskuläre Belastung. Denn wer seine Muskeln nicht trainiert, der verliert sie. Fehlende Muskulatur verursacht Rückenschmerzen und forciert den Verschleiß der Gelenke, Bandscheibenprobleme und vieles mehr.

In unserem Fitnessclub stehen Ihnen modernste Geräte zur Verfügung, an denen Sie, angeleitet durch unser geschultes Team, Ihre Rückenmuskulatur optimal trainieren können. Sie profitieren von individueller Beratung und Betreuung, um Ihre Rückenleiden in den Griff zu bekommen bzw. ihnen vorzubeugen.

Rückenschmerz bedeutet meistens nicht Rückenschaden. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Rücken wieder fit wird, egal wie alt Sie sind. Die wichtigste Regel: Werden Sie so aktiv wie möglich! Denn Muskeltraining stärkt Ihren Rücken, verkürzt die Schmerzattacken und verringert das Risiko für ein Wiederkehren der Beschwerden.

Die 24-Stunden- Fettverbrennungsmaschine

Durch Muskeln zum Fettabbau rund um die Uhr

Gutes Essen, wenig Bewegung – viele Menschen leiden unter Übergewicht. Wer sein Gewicht auf Dauer reduzieren und etwas für eine gute Figur tun möchte, sollte auf Muskeltraining setzen. Denn der Muskelaufbau strafft den Körper und regt die Fettverbrennung so stark an wie kaum eine andere Sportart. Und nicht nur das. Die Muskeln verbrennen nicht nur während des Trainings Kalorien, sondern den ganzen Tag, da das Muskeltraining zu einem Nachbrenneffekt führt! Die Muskulatur verbraucht Energie und bringt die Fettdots zum Schmelzen. Je mehr man also für die Muskulatur tut, desto besser für die Figur.

Wer nur auf Diäten setzt, der setzt aufs falsche Pferd. Denn wer weniger isst, der baut erst einmal Muskulatur ab. Der Grund: Der Körper schützt sich und trennt sich erst einmal von den Energieverbrauchern und das sind die Muskeln. Isst man nach einer Diät wieder normal, baut der Körper zunächst Fett auf - und oft sogar mehr als

man vor der Diät „drauf“ hatte. Der so genannte Jojo-Effekt lässt grüßen.

Wer also ans Abnehmen denkt, der sollte viel mehr an der Energiebilanz arbeiten. Die Energiebilanz gibt das Verhältnis von Energiezufuhr zu Energieverbrauch an. Liegt die Energiezufuhr, d.h. Essen und Trinken, unterhalb der Energiemenge, die der Körper benötigt, liegt eine negative Energiebilanz vor und man nimmt ab. Ihr Ziel sollte demnach immer eine negative Energiebilanz sein, wenn Sie abnehmen wollen. Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne, wenn es um effektives, gesundes und dauerhaftes Abnehmen geht!

Übrigens: Viele Frauen fürchten beim Krafttraining einen Muskelzuwachs. „Frau“ muss jedoch nicht befürchten, kräftig und muskulös zu werden. Schließlich ist für den Muskelaufbau das Hormon Testosteron entscheidend, das bei Frauen kaum vorhanden ist.

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 sanftere Workouts wie Wirbelsäulengymnastik, Yoga bis hin zu Powerkursen wie Indoor Cycling: 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 eigenen Schwerpunkte und Trainingsziele, z.B.

- Step-Aerobic: Aerobic mit Hilfe einer Plattform, auf der die Übungen ausgeführt werden
- Bodytoning: Kräftigungsübungen mit diversen Hilfsmitteln
- BodyPump: Ein intensives Kräftigungstraining mit Langhanteln
- Pilates: Ein intensives Training der tief liegenden Muskulatur, mit Schwerpunkt im Rumpfbereich, anhand von Bodenübungen

Das gesamte Kursprogramm finden Sie auf Seite 8.



ZUMBA



Der Kurshit des Jahres

Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Hier genießt man/frau die Abwechslung, lässt die Hüften schwingen und hat einfach nur Spaß. Das ist "Party" pur! Zumba macht den Kursraum zur Tanzfläche. Das Geheimnis des Erfolges: Einfach jeder kann es nach- und mitmachen. Alt und Jung, Groß und Klein – jeder hat es sofort drauf, denn die Schritte sind spielend leicht nachzutun. Bei Zumba profitieren Körper und Gesundheit zusätzlich von dem motivierenden Dance-Training mit rhythmischer lateinamerikanischer Musik. Den Spaß bringen die unterschiedlichen Latino-Tanzstile wie zum Beispiel Salsa, Merengue oder Reggaeton. Hier bleiben keine Hüfte ohne Schwung und kein Fuß ruhig stehen. Jetzt auch bei uns.

YOGA



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.

INDOOR-CYCLING



Effektives Herz-Kreislauf-Training auf dem Rad

Das bringt in Fahrt! Wer Ausdauer und Kraft trainieren will und außerdem noch etwas gegen die Fettpölsterchen tun möchte, für den ist Indoor Cycling genau das Richtige. Neben Schnelligkeit (Sprints), Ausdauer und Beinkraft (Bergfahren) werden auch Koordination und Rhythmusgefühl geschult. Diese Form des Radfahrens garantiert eine merkliche Konditionssteigerung. Die Fettpölsterchen 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.

PILATES



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!

KURS-GUTSCHEIN

für 2 Personen

Besuchen Sie einen Kurs Ihrer Wahl und lernen Sie uns kennen. Bringen Sie gerne eine Freundin oder einen Freund mit.



FITNESSCENTER
HORN

www.fitnesscenter-horn.de

STEGWIESENSTRASSE 6-10 · 76646 BRUCHSAL · TEL. 07251-85033

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.



Diabetes – was tun?

Über 6 Millionen Deutsche leiden unter Typ-2-Diabetes, dem so genannten „Alters-Diabetes“. Und es betrifft nicht nur alte Menschen. Woher kommt Diabetes? Was kann man dagegen tun? Wie kann man Diabetes vorbeugen? Ist Fitnesstraining gegen Diabetes hilfreich?

Der Diabetes mellitus („honigsüßer Durchfluss“), auch Zuckerkrankheit genannt, ist die Bezeichnung für eine Gruppe von Stoffwechselerkrankungen und beschreibt deren ursprüngliches Hauptsymptom: Ausscheidung von Zucker im Urin. Es gibt hauptsächlich zwei Formen: Typ-1- und Typ-2-Diabetes. Typ-1-Diabetes beginnt meist im Kindesalter und ist genetisch bedingt. Hier tritt ein absoluter Mangel an Insulin auf und die Betroffenen müssen Insulin spritzen.

Ursachen von Typ-2-Diabetes

Die Genetik kann eine Rolle bei der Entstehung von Typ-2-Diabetes spielen, aber auch zu wenig Bewegung, Stress und eine ungesunde Ernährungsweise sind Auslöser des Typ-2-Diabetes, auch Altersdiabetes genannt. Fast alle Typ-2-Diabetiker sind übergewichtig und durch eine Gewichtsabnahme schon von wenigen Kilogramm verschwinden in der Regel die erhöhten Blutzuckerwerte. Durch Überernährung und Bewegungsmangel leiden heute auch immer mehr Kinder und Jugendliche unter Altersdiabetes. Zeit, Alarm zu schlagen.

Was tun gegen Diabetes?

Wer sich gesund ernährt, viel bewegt und Stress vermeidet, ist vor erhöhten Blutzuckerwerten weitgehend gefeit – da sind sich die Experten einig. In Deutschland leben mehr als sechs Millionen Typ-2-Diabetiker und bei fast allen wäre die Stoffwechselstörung durch eine Ernährungsumstellung zu heilen oder zu bessern, betont der Diabetesexperte Sven-David Müller.

Training gegen Diabetes

Bewegung tut allen Menschen gut – auch Diabetikern. Früher wurde vorwiegend auf Ausdauersport gesetzt, heute weiß man, dass vor allem auch Krafttraining geeignet ist. Schließlich verlieren wir, je älter

wir werden, umso mehr Muskelmasse, wenn wir nichts tun. Die Ursachen sind vielfältig. Unter anderem werden Hormone, die den Muskelaufbau unterstützen, mit zunehmendem Alter weniger ausgeschüttet – hierzu gehört auch Insulin. Ein weiterer Fakt: Körpergewicht, Hüft- und Bauchumfang nehmen zu. Dieser Entwicklung kann entgegengewirkt werden, denn der abnehmende Muskel- und zunehmende Fettanteil forciert die Entstehung von Typ-2-Diabetes.

Kraft gegen Diabetes

Starke Muskeln sorgen für einen besseren Zuckerstoffwechsel. Die Muskelarbeit verbessert die Insulinwirkung, u.a. durch eine stärkere Durchblutung der Muskeln. Auch wird Glukose besser in die Muskelzellen aufgenommen. Die Glukoseverbrennung wird angeregt, wodurch das Insulin mehr Insulinrezeptoren erreicht.

Training hilft gegen Diabetes. Wie aber steht es um gesunde Menschen? Auch bei Menschen, die nicht unter Diabetes leiden, konnte festgestellt werden, dass die Insulinwirkung durch mangelnde Bewegung gesenkt wird.

Training unterstützt Therapie

Training unterstützt die Diabetes-Therapie, da es das Gewebe empfindlicher auf Insulin reagieren lässt, sagen die Experten. Dadurch wird bewirkt, dass der Blutzuckerspiegel näher am Normalwert bleibt. Insulinabhängigen Diabetikern wird geraten, sich vor dem Training untersuchen und während des Programms überwachen zu lassen, um jedes Risiko auszuschließen. Auch sollten Diabetiker vor dem Training die Insulindosis herabsetzen und während längerer Trainingseinheiten darauf achten, kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen.



Das Fitness-ABC

Intensive Yoga

Intensive Yoga entstand Anfang der 90er Jahre unter dem Begriff Power Yoga in den USA als eine vereinfachte Weiterentwicklung des klassischen Ashtanga Yoga Stils. Dieses erfordert eine strenge körperliche und mentale Disziplin und zeichnet sich durch komplexe Übungen aus. Es wird deshalb auch spaßeshalber als "Hardcore-Yoga" bezeichnet. Intensive Yoga hingegen kann relativ einfach erlernt werden. Der manchmal als befremdlich empfundene "spirituelle Teil" einiger Yogarichtungen, wie das Rezitieren von Mantras, wird hier in Übungen umgesetzt.

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.

Fatburner

Unter Fatburner werden Substanzen verstanden, mit denen die Fettverbrennung angeregt wird. Zu diesen Stoffen zählen körpereigene Hormone, wie z.B. das Wachstumshormon, Noradrenalin oder Glukagon. Aber auch zahlreichen Nahrungsbestandteilen werden Fatburner-Eigenschaften nachgesagt. So sollen u.a. MCT-Fette, L-Carnitin, Vitamin C, Taurin, Methionin und Magnesium, aber auch Kaffee und scharfe Gewürze die Verbrennung von Fett anregen. Eine Steigerung um mehr als 10 Prozent ist allerdings nicht zu erwarten.

Zur Ruhe kommen...

Wellness bringt neue Energien ins Leben



Sich wohl fühlen, gut aussehen – dazu gehören für viele von uns schöne, gepflegte Zähne

Dabei geht es bei der Zahnpflege nicht nur um ein strahlendes Lächeln, sondern auch darum, Karies und Parodontitis, chronischen Entzündungen des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates, vorzubeugen. Studien belegen, dass diese Erkrankungen die Gefahr für andere Krankheiten vergrößern.

Menschen mit einer Parodontitis erleiden bis zu dreimal häufiger einen Schlaganfall. Herzklappenerkrankungen, Diabetes, Rheuma und verschiedene Atemwegsleiden können weitere Folgen eines bakteriellen Befalls sein. Über kleine Entzündungsherde im Zahnfleisch dringen die Erreger in den Blutkreislauf ein und erreichen so andere Körperregionen. Sie können die Zahnbeschwerden verstärken und andere Krankheiten hervorrufen.

Was bei der Zahnpflege zu beachten ist, haben wir hier zusammengestellt: Zähne mindestens zwei bis drei Mal täglich drei Minuten putzen. Am besten nach dem Essen. Darauf achten, auch wirklich alle Zähne zu bearbeiten. Eine gleichbleibende Reihenfolge hilft dabei, dass kein Zahn vergessen wird. Risikozonen, wie Zahnflächen, die oben im Gaumen und vor der Zunge liegen, besonders sorgfältig putzen. Zu starker Druck beim Bürsten oder falsche Putzbewegungen können einen Zahnfleischrückgang verursachen und Zahnhälse freilegen. Elektrische Zahnbürsten sind aufgrund ihrer Eigenbewegungen effektiver als Handzahnbürsten. Zur Pflege der Zahnzwischenräume, wo sich Zahnbeläge leicht festsetzen und Entzündungen entstehen, eignen sich Zahnseide oder medizinische Zahnholzchen zur Pflege.

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 Biosauna sorgen ätherische Dämpfe für tiefe Entspannung und Beruhigung. Das Dampfbad reinigt die Atemwege und hilft gegen Stress.

Oder entspannen Sie bei einer wohltuenden Massage! Massagen lockern die Muskulatur und entlasten den Organismus. Lassen Sie sich verwöhnen mit klassischen Massagen, Regenerations- und Sportmassagen, Reiki sowie traditionellen Thai-Massagen. Stresssymptome klingen ab, man fühlt sich ausgeglichen, energie- und kraftvoll.

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. Oder nehmen Sie an einem unserer Qi-Gong-Kurse teil. Mit gezielten, sanften Atem- und Energieübungen werden Verspannungen gelöst. Erleben Sie es: Auch Aktivität bedeutet Wellness!

Hautfreundlich bräunen mit Solarien

Hautfreundlich bräunen mit Solarien

Wer sich eine gesunde Bräune zulegen möchte, der sollte vorsichtig sein. Wenn die Sonne scheint, dringen UV-Strahlen bis in die Lederhaut ein und verändern dort die Zellen. Sonnenbrand droht und die Basis für späteren Krebs kann entstehen.

Dabei bringt Sonnenlicht viele Prozesse im Körper in Gang, die Positives bewirken: Vitamin D stärkt die Knochen, Neurodermitis und Schuppenflechte werden gemildert, die Laune steigt. Wer die Natursonne nutzen möchte, um sich zu bräunen, der sollte nicht vergessen, für ausreichend Schutz zu sorgen. So halten geeignete Pflegemittel einen großen Teil der schädlichen UV-B- und UV-A-Strahlen ab. Die Sonne durch Sonnencreme gänzlich abzuhalten, gelingt nicht – egal mit welchem Lichtschutzfaktor.

Die Alternative zur Sonne

Besonnung im Solarium, richtig dosiert versteht sich, ist hier eine sinnvolle Alternative. Die ultravioletten Strahlen von Solarien gleichen im Wellenlängenbereich den UV-Strahlen der Natursonne, so dass auch alle gesundheitlichen Wirkungen genutzt werden können, ohne allerdings der Haut Schaden durch Sonnenbrand zuzufügen. Denn durch die Solarien-Technologie kann, im Gegensatz zur Sonne, das Sonnenspektrum klar definiert und somit je nach Hauttyp exakt dosiert werden.

In der Natursonne verhält sich das anders. Sie ist tages- und jahreszeitlichen Schwankungen unterworfen. In der Winterzeit kommen ihre gesunden Strahlen kaum durch die Atmosphäre und im Frühjahr und Sommer scheint sie oft so intensiv, dass ihre ultravioletten Strahlen schnell zum Sonnenbrand führen. Man verzieht sich in den Schatten und cremt sich mit Lichtschutzmitteln ein. Beim Sonnen im Solarium hingegen gilt: Vor der Besonnung jegliche Kosmetika entfernen, insbesondere auf die Anwendung von Lichtschutzmitteln sollte man verzichten.

Solarien können die Natursonne ergänzen; zum Beispiel in den Herbst- und Wintermonaten, wenn es durch Defizite des Sonnenhormons Vitamin D 3 zu Mangelerscheinungen mit Krankheitsfolgen kommen kann, oder aber in sonnigen Zeiten für alle, deren Haut die Natursonne schwer verträgt und die sich vor dem Urlaub mit einer Bestrahlungsserie bereits an die natürliche Urlaubssonne gewöhnen wollen.

Während des Urlaubs in südlichen Gefilden oder in den Bergen sollte man vor Ort noch für Lichtschutz sorgen. Der Grund: Solarien aktivieren zwar die körpereigenen Lichtschutzmechanismen, doch können diese durch die zu intensive Urlaubssonne trotzdem überfordert sein. Der gefürchtete Sonnenbrand droht.



Das Fitness-Gericht von Sören Anders, Deutschlands jüngstem Sternekoch



Das leckere Fitness-Gericht

Gebratene Jakobsmuscheln mit Rote Bete, Topinambur und grünem Apfel

4 Portionen

Jakobsmuscheln

8 Jakobsmuscheln
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Mehl

Die Jakobsmuscheln würzen, leicht von beiden Seiten mehlieren und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf beiden Seiten ca. 45 Sek. anbraten, so dass sie noch glasig sind.

Topinambur-Püree

500 g geschälte Topinambur
100 ml Brühe
50 ml Weißwein
80 ml Sahne
10 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Die Topinambur in kleine Würfel schneiden, die Würfel in einen Topf mit etwas Butter geben und leicht anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Nun das Ganze langsam weich schmoren. Wenn die Topinambur weich sind, mit der Sahne zu einem glatten Püree mixen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Rote Bete Sauce

500 ml Rote Bete-Saft
500 ml Saft von Granny Smith Apfel
Balsamico Essig (dunkel)
Punsch Pharon (www.senfatelier.de)
Tabasco 1 bis 2 Tropfen
Salz, Pfeffer
Stärke, Pfeilwurzelmehl oder Xanthan
30 g Butter oder Olivenöl

Die beiden Säfte mit einem EL Punsch Pharon auf die Hälfte reduzieren. Mit Balsamico Essig, Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Danach mit Butter und etwas Stärke binden.

Garnitur

1 Granny Smith Apfel
1 gegarte Rote Bete
Kräuter

Die Rote Bete in feine Würfel schneiden und den Apfel in feine Streifen. Jakobsmuscheln auf dem Topinamburpüree anrichten, mit Kräutern, Apfelstreifen und Rote Bete Würfeln garnieren.

Lecker & gesund

Dieses Fitness-Gericht von Sören Anders schmeckt nicht nur lecker, sondern wird aus vielen gesunden Zutaten zubereitet.

Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln haben einen sehr hohen Nährstoffgehalt, enthalten viel Kalium, Selen und Magnesium. Das Fleisch der Muscheln hat einen nussigen, leicht süßlichen Geschmack.

Topinambur:

Auch Erdbirne genannt, zählt zur selben Gattung wie die Sonnenblume. Die Knollen sind bei Diabetikern beliebt, da sie zu 16 % aus Kohlenhydraten bestehen. In der Homöopathie wird Topinambur als Mittel zur Hemmung des Hungergefühls und der Gewichtsreduktion angewendet. Die Knolle enthält Betain, Cholin und Saponine, die als hemmend gegen Krebs angesehen werden.

Rote Bete:

Rote Bete ist mit der Zuckerrübe und Mangold verwandt. Aufgrund ihres Vitamin-B-, Kalium-, Eisen- und vor allem Folsäure-Gehalts ist die Rote Bete ein sehr gesundes Gemüse.

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)



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.

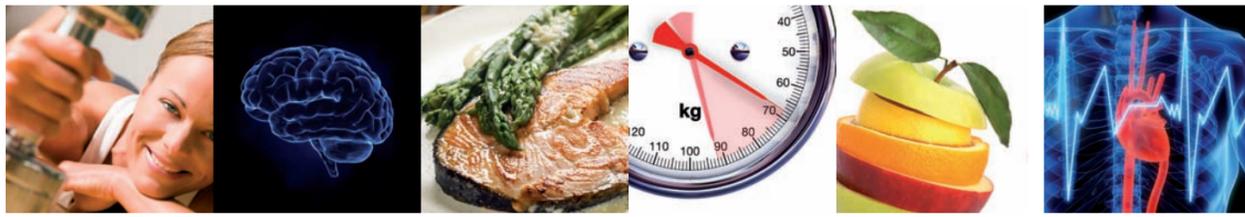
Da Eiweiß nicht gespeichert wird, ist eine regelmäßige Zufuhr wichtig für alle, deren Ziel ein straffer Körper ist. Da die Muskelzellen das Eiweiß direkt nach dem Training am besten aufnehmen können, ist es ratsam nach dem Training Eiweiß zu sich zu nehmen. Wenn Sie abnehmen wollen: Das Eiweiß sorgt 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 Denkzentrum 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 Hülsenfrüchten. 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.

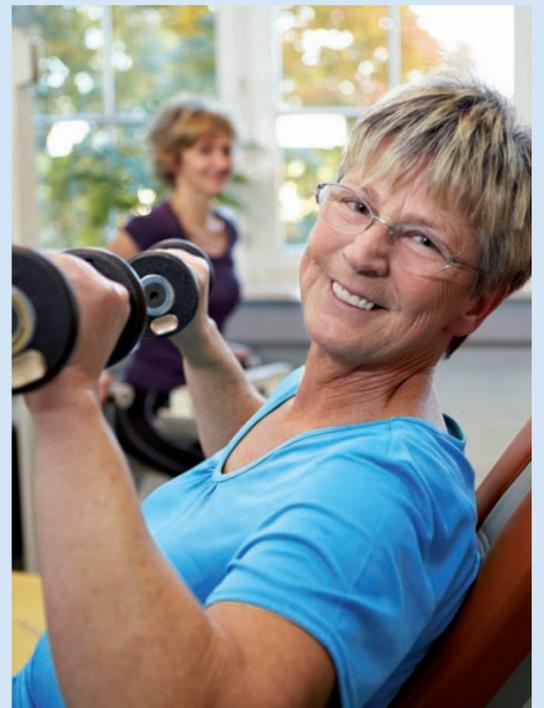
Vitamin B ist wichtig fürs Fitnessstraining

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.

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 Hitzewallungen.

Fitness-Kreuzworträtsel

Machen Sie mit bei unserem Kreuzworträtsel. Wenn Sie das richtige Fitness-Lösungswort herausfinden und bei uns abgeben, können Sie schöne Preise gewinnen!

Fitnessgerät (Gewichte)	ohne Kunstverständnis	Kammer, Raum	Abfahrtskiläufer	Kains Bruder	Anstoß geben	ein Hautauschlag	Grundwerte für Prognosen	Elementarteilchen (Meson)	Zuruf an Zugtiere: Halt!	Luftklassen im Auto	franz. hinweisendes Fürwort	Kfz-Z. Kassel	
KurzhanTel (engl.)	römischer Götterbote	Getreideblütenstand	Cousin	Zahnfäule	Irrtümer (lat.)	ver-trocknet	Verehrer eines Stars	indonesische Insel	hin und ...	Verzierung an Bauwerken	Buch der Bibel (Hosea)	Mandelkern	
skand. Trinkspruch	süd-deutsch: Hausflur	Spaltwerkzeug	Wohlbefinden	Muskel des Oberarms	Zeitmaß	Priesterstand	ägyptischer Sonnengott	int. Kfz-Z. Kroatien	Turnübung	afrikanische Holzart	chines. Kaiser (2300 v. Chr.)	Luftreifen	
Arm-muskel-training (engl.)	fit, auf der Höhe	west-afrikanischer Staat	Kreuzstab des Papstes	Gebirgsmulde	pelziges Tierkleid	zu keiner Zeit	französisches Akzentzeichen	aus Ton	afrikanische Holzart	Teil der Glocke	latein.: Kunst	Bauernverband der eh. DDR	Behörde
aus Ton	afrikanische Holzart	Färbebad	pelziges Tierkleid	zu keiner Zeit	französisches Akzentzeichen	Ver-einig-te Staaten (Abk.)	Edelgas	Trocken-gras	Arbeits-voll-ziehers	altes Längenmaß (31 cm)			

Fitness-Lösungswort:

Impressum

Verlag und Herausgeber
Horn Druck & Verlag KG
Stegwiesenstr. 6-10 · 76646 Bruchsal
Tel. 07251-9785-0 · Fax 07251-9785-48

Chefredakteurin
Stephanie Penner

Druck
Horn Druck & Verlag KG, Anschrift wie Verlag

FitnessAktuell erscheint vierteljährlich. Das Abonnement kostet 10 € im Jahr. Gerichtsstand: Bruchsal

Alle in dieser Ausgabe veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte liegen bei Horn Druck & Verlag KG. Kein Teil dieser Ausgabe darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form reproduziert oder vervielfältigt werden.

Kursplan

Zeit	Montag				Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		Sonntag			
	Kursraum 1	Kursraum 2	Outdoor	Trainingsfläche	Kursraum 1	Kursraum 2	Outdoor	Kursraum 1	Kursraum 2	Trainingsfläche	Kursraum 1	Kursraum 2	Trainingsfläche	Kursraum 1	Kursraum 2	Trainingsfläche	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2		
08.00 - 08.50	Reha Sport Gruppe F											Reha Sport Gruppe G										
09.00 - 09.50	Reha Sport Gruppe A	Muscle Power			Bauch Beine Po	Balance für den Rücken		Rücken + Figur Fitness	Indoor Cycling		Wirbelsäulengymnastik	Reha Sport Gruppe B		Muscle Power	Indoor Cycling							
10.00 - 10.50	Wirbelsäulengymnastik			Nitro Circuit	Indoor Cycling	Intensive Yoga	Nordic Walking	Bauch + Rücken Xpress		Joyrobic	Bauch Beine Po + Stretching		Nitro Circuit	Intensive Yoga	Qi-Gong						Indoor Cycling	
11.00 - 11.50																					Bauch Beine Po	
17.00 - 17.50	Bauch Rücken Xpress				Sixpack			Sixpack			Sixpack	Reha Sport Gruppe D		Sixpack								
18.00 - 18.50	Step	Bauch Beine Po			Rücken + Figur Fitness	Reha Sport Gruppe C		Einsteiger Step			Intensive Yoga	Muscle Power		Herz-Kreislauf-Training					Bauch Beine Po			
19.00 - 19.50	Intensive Yoga	Indoor Cycling	Einsteiger Laufgruppe		Intensive Yoga	Qi-Gong	Einsteiger Laufgruppe	Bauch Beine Po	Indoor Cycling		Zumba	Fortgeschritten Indoor Cycling		Bauch Beine Po						Indoor Cycling		
20.00 - 20.50	Fortgeschritten Intensive Yoga	Reha Sport Gruppe E						Wirbelsäulengymnastik			Pilates											

Das bieten wir Ihnen:

Das Fitnesscenter Horn ist seit mehr als 30 Jahren der führende Fitness- und Gesundheitsclub der Region



Ausdauertraining

Unsere Ausdauergeräte bieten Ihnen optimale Trainingsmöglichkeiten und sorgen für Abwechslung bei Ihrem Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungs-Training.



Krafttraining

Etwas für Gesundheit und Aussehen tun: Modernste Geräte garantieren ein effizientes Krafttraining. An Dr. Wolff-Geräten können Sie etwas für einen starken Rücken tun.



Kurs-Programm

Unser großes Kursprogramm wird Sie begeistern! Da ist für jeden etwas dabei: Von Yoga und Pilates über Wirbelsäulengymnastik bis Bauch, Beine, Po.



Wellness & Sauna

Urlaub vom Alltag: Entspannen Sie in unserem asiatischen Wellnessbereich mit Saunen, Dampfbad, Erlebnisduche, Ruheräumen und Zen Garten... Gut für Körper und Geist – erleben Sie es!



Horn SPA

Lassen Sie sich verwöhnen! Durch genussvolle Massagen oder eine Kosmetikbehandlung. Außerdem bieten wir Ihnen modernste Konzepte zu Fettreduktion und dauerhafter Haarentfernung.



Kinderbetreuung

Während Sie Ihr Training genießen oder in unserem Wellnessbereich entspannen, kümmern sich unsere Kindergärtnerinnen um Ihre Kleinen. So lässt es sich sorgenfrei trainieren!



Abnehmen

Wir sind die Spezialisten für gesundes Abnehmen und bieten Ihnen modernste Geräte, Fatburner-Kurse, Ernährungsberatung, individuelle Betreuung u.v.m., damit Sie Ihre Wunschfigur sicher erreichen und behalten!



Gesundheitstraining

Rückenschmerzen? Übergewicht? Osteoporose? Arthrose? Gesundheitstraining hilft! Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten und entscheiden Sie sich für Reha-Training, denn Training wird von den Krankenkassen gefördert.



Betreuung & 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.

Wir machen Bruchsal fit!

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

Da wollen wir helfen und Bruchsal und Umgebung fit machen! Nicht umsonst ist das Fitnesscenter Horn DER Abnehm- und Gesundheitsspezialist 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

4 Wochen Fitness & Wellness

5€ pro Woche

- Gerätetraining: Effektiv trainieren an modernsten Geräten
- Großes Kursprogramm: von Pilates bis Indoor Cycling
- Individuelle Betreuung: Unsere Trainer helfen Ihnen weiter
- Ernährungsberatung: Lecker und gesund, statt Diätstress
- Wellness: Urlaub für Körper und Geist
- Kinderbetreuung

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

Letzter Einstiegstermin: 30.09.2011

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

FITNESSCENTER
HORN

www.fitnesscenter-horn.de

STEGWIESENSTRASSE 6-10 · 76646 BRUCHSAL · TEL. 07251-85033