

## Vorwort

# Kraft fürs Leben

Als wir 2019 den Slogan „Kraft fürs Leben“ als Philosophie und Leitfaden entwickelten, waren uns die Dimensionen bezogen auf das kommende Jahrhundertereignis nicht bewusst. Unser Ziel lag darin (und ist es noch immer), die Menschen bis ins hohe Alter zu motivieren ihre Lebensqualität zu erhalten. Sich vor Schmerzen und Entzündungen zu schützen, indem man seinen Körper durch gezielte, kontrollierte sportliche Aktivitäten gesund hält. Dass dies auch Spaß machen kann, versuchen wir jeden Tag aufs Neue zu beweisen.

Im Sommer 2020 hat eine von uns initiierte Umfrage u.a. ergeben, welche Gründe es geben könnte, keinen Kraftsport/Fitnesssport zu betreiben. Die meisten Teilnehmer antworteten, dass sie grundsätzlich nicht daran glauben, dass Kraftsport eine gesundheitsfördernde Wirkung besitzt. Wir waren etwas überrascht bezüglich dieses Ergebnisses. Hätten wir doch klassische Gründe wie „Zeitmangel“ erwartet. Bitte nicht falsch verstehen! Niemand muss sich rechtfertigen, wenn es die Zeit nicht zulässt, etwas für seine Gesundheit zu tun. Aber die grundsätzliche Ablehnung einer wissenschaftlich fundierten Erkenntnis?

Wir wissen, dass zum Beispiel Menschen mit einer Grunderkrankung aufgrund ihres vorbelasteten Immunsystems einem deutlich höheren Risiko unterliegen, sehr schwer bis tödlich zu erkranken. Zu solchen Grunderkrankungen zählen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Erkrankungen der Leber und Niere, Krebserkrankungen oder Stoffwechselkrankheiten, wie Fettleibigkeit. Die meisten Krankheiten sind nachweislich durch gute Ernährung und Sport zu abschwächen, auch kann man mit präventivem Einsatz das Auftreten oft ganz verhindern.

„Kraft fürs Leben“ hat also eine viel weitreichendere Bedeutung, als die reine Erhaltung der Lebensqualität und den Kampf gegen den natürlichen Muskelschwund (Sarkopenie). Es geht darum, gewappnet zu sein für alle Herausforderungen des Lebens. Mit starkem Immunsystem gegen aktuelle und zukünftige Krankheiten. Auch in unserer sechsten Ausgabe möchten wir Sie dazu motivieren, Ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Das Jahr zeigt es uns - es ist wichtiger denn je geworden! Und das ist keine Glaubensfrage.

Beitrag von **Oliver Engert**

Marketingleiter, Leiter Finest Fit Küche, Veranstaltungsleiter, Betriebliche Gesundheitsförderung



## KONZEPT

Oliver Engert

Conny Dick

## LAYOUT

Conny Dick

Sarah Zinser

## FOTOS

Eigene Bilder

istockphoto.com

unsplash.de

shutterstock.com

## REDAKTION

C. Stephen Madukanya

Lisa Bessler

Celine Plischka

Mateusz Jaworski

Christian Reinhard

Muhamed Šehović

Christine Ganster

Natascha Junge-Wilhelm

Christopher Schuff

Nico Slumka

Claudia Proksch

Oliver Engert

Conny Dick

Rebecca McGovern

Dr. med. Klaus Edel

Sarah Zinser

Fabio Sommer

Sebastian Hohrein

Florian Schmanke

Stefan Stadler

Frederike Rößling

Tamara Kasten

Haiko Hofsäss

Tamara Kasten

Isabel Merkel

Timo Beger

Jan Kahlert

Tom Vierfuß

Kadir Demircioğlu

Valeria Henzler

## HERAUSGEBER:

Sportpark Heppenheim GmbH

In der Lahrbach 44

64646 Heppenheim

06252 72077

kontakt@sportpark-heppenheim.de

sportpark-heppenheim.de

# INHALT

**4**

## **FITNESS & STUDIOS**

- 4-7** Aktuelles
- 8-29** Sportpark  
Heppenheim
- 30-33** Finest Fitness  
Club Weinheim
- 34-35** Finest Fitness  
Hemsbach
- 36-57** Sport & Angebot



**58**

## **WELNESS & BEAUTY**

- 58-59** Wellnessangebot
- 60-63** Massage
- 64-65** Beauty



**66**

## **GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG**

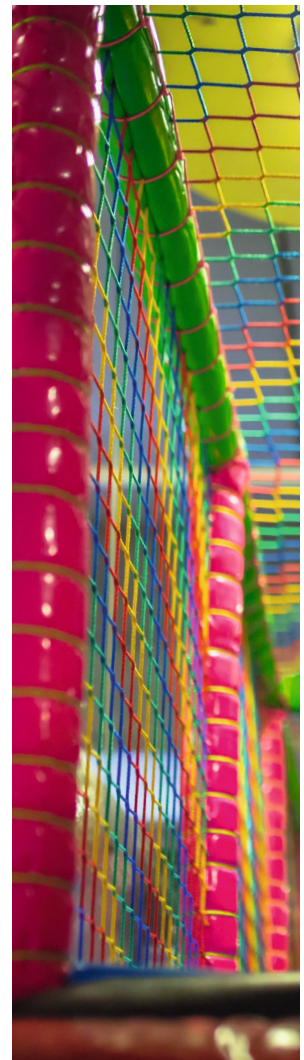
- 66-71** Gesundheit im Unternehmen
- 72-79** Sport & Zucker
- 80-85** Bewegung & Reha
- 86-89** Mentale Stärke
- 90-93** Neurologische Erkrankungen
- 94-96** Gesund Essen



**98**

## **KINDER & PROJEKTE**

- 98-100** Kinder Fitness
- 102-104** Powerplay
- 105-107** Veranstaltungen
- 108-111** Sponsoring
- 112** Afrika Hilfe



# Unser Umgang mit Corona

**Als wir im Dezember die Planungen für das Jahr 2020 gemacht haben, dachte noch niemand daran, welche einschneidenden Veränderungen uns alle ereilen würden.**

Schon gar nicht mit welcher Macht und Geschwindigkeit das aktuelle Virus unser Leben verändern sollte. Viele Menschen merken nichts von den Symptomen und somit gleichzeitig ihrer eigenen Übertragungsfähigkeit, während andere krank werden oder sogar versterben. Seit März leben wir mit einer großen Ungewissheit, die sowohl wichtige persönliche, als auch geschäftliche Planungen mehr als schwierig werden lässt.

Was man auch tut, stets steht man vor der Entscheidung vorsichtig, oder weniger vorsichtig zu sein. Dies meist auch vor dem schwierigen Hintergrund nicht immer nur für sich allein Entscheidungen zu treffen, da das eigene Verhalten auch Konsequenzen für andere haben kann.

Auch wir als Anbieter für Fitness und Gesundheit müssen natürlich grundsätzliche Entscheidungen in diesem Kontext treffen. Wir haben uns mit unseren Unternehmen für die großteils vorsichtige Seite entschieden, auch wenn man keinen absoluten Schutz versprechen kann. An oberster Stelle sehen wir uns unseren Kunden gegenüber verpflichtet. Dies ganz besonders auch vor dem Hintergrund der Altersstrukturen. Es gibt viele Mitglieder, die 65 Jahre und älter sind, sowie speziell auch im Reha-Bereich Kunden, die Vorerkrankungen haben. Ich gebe zu, dass wir es, aufgrund der großzügigen Flächen, etwas einfacher haben, die so wichtigen Abstandsregeln einzuhalten.

Natürlich kann man nie ganz sicher sein, sich nicht anzustecken, auch wenn man vorsichtig ist. Dennoch sind wir getreu unserem Motto „Kraft fürs Leben“ umso mehr überzeugt da-



## Vorsicht!

Eine Infektion kann natürlich nicht mit hundertprozentiger Garantie vermieden werden, aber man kann das Risiko stark minimieren. Deshalb haben wir „Sicherheit für unsere Mitglieder und Mitarbeiter“ als Grundvoraussetzung festgelegt.

von, dass zielgerichteter Sport und ein gesundes Training, sowie eine überwiegend ausgewogene Ernährung das Immunsystem stärken und man sich somit besser vor Krankheiten schützen kann. Auch seitens der Wissenschaft ist es unbestritten, dass man zusätzlich zu den bekannten Regeln (AHA) ganz besonders durch die Stärkung des eigenen Immunsystems maßgeblich zu seinem Schutz beitragen kann. Leider ist das Virus auch jetzt noch zu wenig erforscht. Wir werden also noch eine Weile mit der Ungewissheit leben müssen und uns immer aufs neue fragen, wie vorsichtig wir sein müssen, wollen oder können.

Wir für uns haben beschlossen, diese und alle zukünftig wichtigen Fragen stets unter der Handlungsmaxime der VORSICHT anzugehen.



## Unsere räumlichen Gegebenheiten als unser Vorteil:

### 1. Ressourcen-Ausstattung der verschiedenen Anlagen

Durch die hervorragenden Be- und Entlüftungssysteme in den Anlagen ist die Gefahr der sog. Aerosole und der damit verbundenen Ansteckungsgefahr deutlich geringer. In Verbindung mit unserer Belegungs-App, die jedem Kunden eine Reservierung für Trainingsfläche, Kurse oder Wellnessbereich ermöglicht, wird der Aufenthalt in den Anlagen noch ein Stück sicherer und für jeden transparent. Mit der maximalen Belegungszahl von 30 Personen auf der Trainingsfläche (bzw. 20 in den Kursen und vier im Wellnessbereich) wird gewährleistet, dass ausreichend Abstand zwischen den Gästen für den zweistündigen Slot ist. Zudem kann man mit der App auch an Live-Kursen teilnehmen und den eigenen individuelle Trainingsplan abbilden und dokumentieren wird.



### 2. Räumliche Möglichkeiten der verschiedenen Anlagen.

Neben den ohnehin sehr großzügig ausgelegten Räumlichkeiten verfügen die Anlagen in Weinheim und Heppenheim über zusätzliche Raumangebote von mehreren Hundert Quadratmeter, die für Kurse und Umkleiden benutzt werden. So ist neben guter Luft auch immer großer Abstand in Kursen und Umkleiden gewährleistet.

### 3. Organisation in den verschiedenen Anlagen

Selbstverständlich wurden in den Anlagen auch ausreichend Desinfektionsmöglichkeiten und gezeichneten Einbahnstraßen geschaffen, sowie Maskenpflicht für Angestellte und auf den Wegen.

# KRAFT FÜRS LEBEN

## #JETZTERSTRECHT



# Mit der mywellness-App sicher trainieren...

Mithilfe der neuen mywellness-App konnten wir unser Sicherheitskonzept in der Corona Zeit optimieren. Mit der "Zeitplan" Funktion buchen sich unsere Mitglieder ganz einfach und unkompliziert bestimmte Zeitslots auf den Trainingsflächen oder melden sich zu Kursen an. Seit November ist es auch möglich an Live-Kursen teilzunehmen. Mit der Möglichkeit vom Kursleiter auch gesehen und gehört zu werden, entsteht auch zuhause ein echtes Kursgefühl. Wenn Mitglieder die App nicht runterladen möchten, übernimmt das auch gern unser Personal am Computer. Für diejenigen, die die App nicht herunterladen können, genügt eine Anruf im Studio um die Reservierung vorzunehmen.

## Die Vorteile im Überblick:

- + kontrollierte max. Besucherzahl
- + freie & belegte Zeiten sichtbar
- + garantierte Trainingszeit
- + Kein Anstehen/keine Wartezeit
- + 7 Tage Vorlaufzeit
- + Live-Kurse von zuhause aus

Die mywellness-App hilft, das Beste aus den von unseren Studios gebotenen digitalen Serviceleistungen herauszuholen, indem Sie Ihr Trainingserlebnis optimieren. Jederzeit und von jedem Ort aus können Sie Ihre Ergebnisse im Fitnessstudio wie auch zu Hause, im Freien, bei der Arbeit oder auf Reisen einsehen.

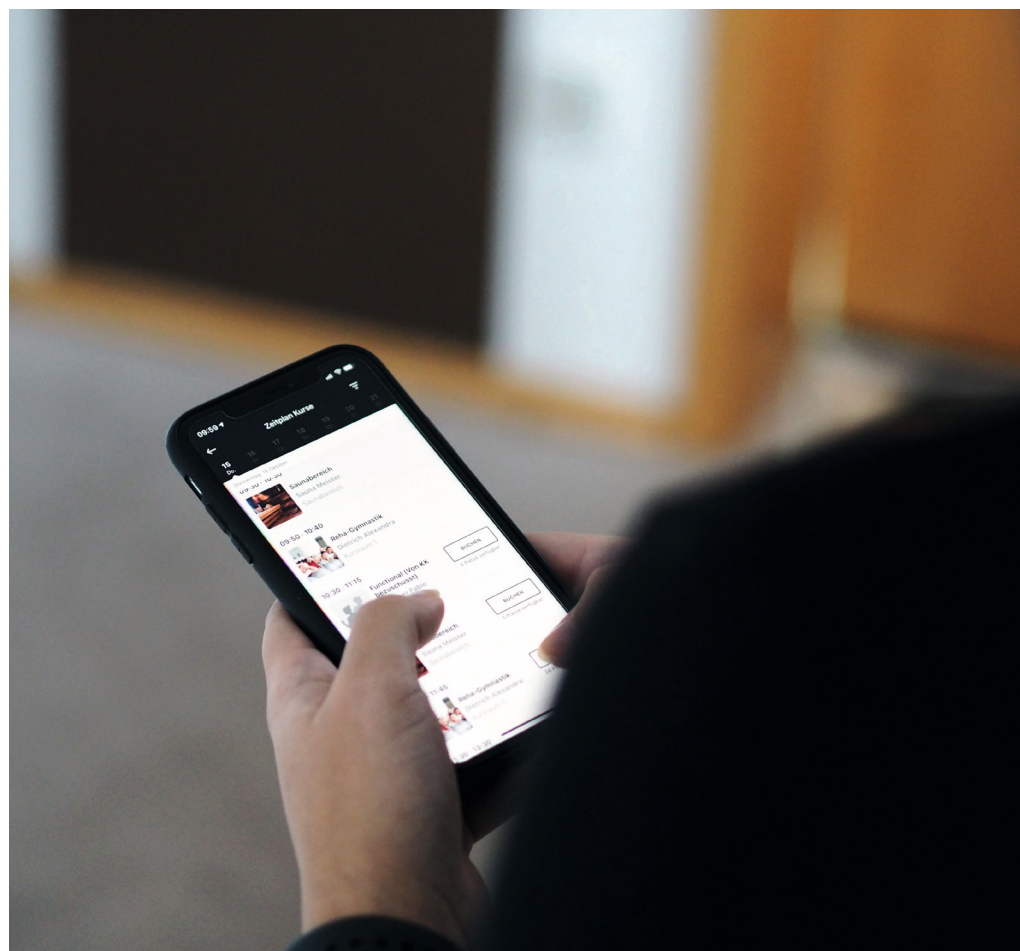
Erfolgreiches Training ist das A und O für die Fitness sowie die Gesundheit. Ob man viermal in der Woche im Fitnessstudio trainiert, Sport im Verein treibt oder auch nur laufen geht, eins ist klar, Bewegung ist unumgänglich in unserem Alltag.

Was alle Trainierenden unterscheidet sind ihre individuellen Ziele. Tatsache ist, um seine Ziele zu erreichen braucht man Disziplin und Ehrgeiz. Aber auch einen Coach, der motiviert und fachlich den richtigen Weg zeigt. Selbstverständlich hierbei ist die Trainingsplanerstellung, Beratung, Unterstützung und Betreuung. Doch Ergebnisse festzuhalten, Trainingspläne zu verändern und intelligent zu trainieren, das ist die Zukunft.

Lassen Sie sich von unseren Trainern beraten und lernen Sie die vielfältigen Funktionen unserer mywellness-App kennen. Sie werden begeistert sein.

Überall nutzbar

- + Sportpark Heppenheim
- + Finest Fitness Club Weinheim
- + Das Gesundheitsstudio Hemsbach
- + bei Ihnen zuhause



## Wie unsere Community durch den Shutdown zusammen gewachsen ist

Digitale Kommunikationsmittel = das Sprachrohr für Unternehmen. Schneller, besser, direkter... Website, Facebook und Instagram kaum mehr weg zu denken. Die Bedürfnisse der Nutzer haben sich sichtbar verändert. Viele haben neue Wege gefunden, während der Ausgangsbeschränkungen in Kontakt zu bleiben und sich digital auszutauschen. Zoom, Live-Stream und Home Office wurden zur Normalität. Diese Entwicklung ging natürlich auch nicht an der Fitnessbranche vorbei. Um unser modernes Konzept zu transportieren, neue Informationen in Echtzeit zu teilen und den Kontakt zu unseren Mitgliedern zu halten - um "greifbar" zu sein - haben auch wir uns dem Trend "sozialer und digitaler Medien" angepasst. Während der Corona-Krise zeigte sich vor allem, dass der mediale Ausbau des Sportpark Heppenheim, des Finest Fitness Club Weinheim, und des Gesundheitsstudio in Hemsbach sinnvoll war: denn nie war ein gutes Miteinander trotz "Social Distancing" wichtiger als in diesen Monaten.

Genau in dieser Zeit, in der kein Training möglich war, wurde deutlich, dass viele Menschen von dem ständigen „Vernetzt-Sein“ profitieren können. Denn das Hauptaugenmerk liegt bei unseren Instagram- und Facebook-Accounts nicht darauf, neue Mitglieder zu werben, sondern darauf, in Kontakt zu bleiben und eine Gemeinschaft aufzubauen. Aus diesem Grund haben wir regelmäßig Kurse live übertragen und unseren Followern die Möglichkeit gegeben, mit unseren Trainern auch während der Schließung fit zu bleiben. Frei nach dem Motto: "alle für einen und einer für alle" konnten sowohl Mitglieder als auch Freunde und Follower des Sportparks mit uns trainieren.

Auch in Zukunft wollen wir auf Instagram und Facebook eng mit unseren Mitgliedern in Kontakt bleiben. Egal ob durch Specials, Gewinnspiele, Aktionen oder den Blick hinter die Kulissen, auf unserem Instagram und Facebook Auftritt gibt es keinen Stillstand.



# Social Media in der Fitness- branche

Sie wollen auch ein Teil unserer Community und immer auf dem aktuellsten Stand sein?

Dann folgen Sie uns auf Instagram und Facebook!

Bis bald in der digitalen Welt.



Sportpark Heppenheim

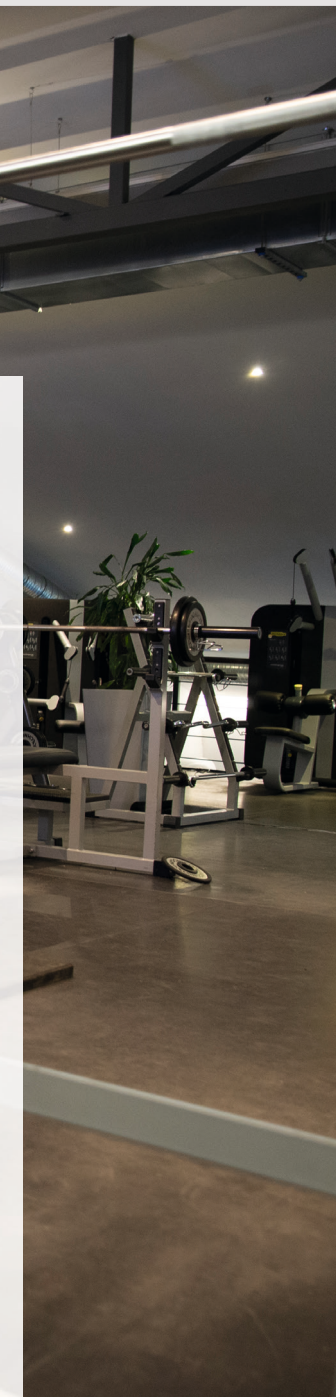
# Präventives Training

**Keine Schmerzen im Alltag, ein gesunder Rücken oder auch eine langfristige Gewichtsabnahme.**

All das sind bekannte Beispiele von Trainingszielen, die unsere Mitglieder mit Unterstützung von unseren Gesundheitsexperten im Sportpark Heppenheim verfolgen. In den letzten Monaten ist uns erst einmal so richtig bewusst geworden, welche wichtige Rolle das Immunsystem für die Unversehrtheit in unserem Alltag spielt. Wir wissen zwar alle, dass Sport und eine ausgewogene Ernährung für ein intaktes Immunsystem sehr wichtig sind, allerdings ist den meisten nicht bewusst, welche zentrale Aufgabe unsere Muskulatur hierbei hat. Muskeln produzieren unter hoher

Belastung Botenstoffe („Myokine“), welche für die schnelle Kommunikation zwischen unseren Organen verantwortlich sind und uns auch vor Erkrankungen schützen. Sinnbildlich gesprochen sind diese Botenstoffe Ladestationen für unser Immunsystem. Sind wir in unserem Alltag eher inaktiv und sorgen nicht für regelmäßige Wachstumsreize in unserer Muskulatur, führt dies zum Abbau an T-Lymphozyten (Killerzellen). Diese sind wiederum für unsere Immunabwehr verantwortlich. Ein Aufenthalt im Krankenhaus, der meist durch langes Liegen gekennzeichnet ist, lässt den Körper jeden Tag einen gewissen Prozentsatz von diesen wichtigen Zellen verlieren. Jeder Mensch egal ob Jung oder Alt sollte dafür sorgen, dass zu jeder Zeit diese Batterie an wichtigen





Immunzellen aufgeladen ist. Dies erreichen wir nur durch ein regelmäßiges Training unserer Muskulatur, welches über unsere Alltagsbelastung hinausgeht. Nur so kann gewährleistet werden, dass das Training zu einer möglichst hohen Ausschüttung von diesen wichtigen Botenstoffen in unserem Körper führt.


Nun wissen wir also, dass ein direkter Zusammenhang zwischen Muskulatur und Immunsystem besteht. Da wir durch unseren natürlichen Alterungsprozess bedingt ab dem 26. Lebensjahr jedes Jahr einen gewissen Prozentsatz an Muskulatur verlieren, ist es besonders in höherem Alter wichtig, seine Muskulatur regelmäßig zu stärken. Oft höre ich von Menschen, dass sie zu alt seien, aktives Muskeltraining zu betreiben. Ich kann sagen, dass Krafttraining keine Frage des Alters mehr sein sollte. Unsere Mitglieder sind zwischen 15 im Jugendsportbereich und 92 Jahren, von uns unterstützt auf der Trainingsfläche aktiv. Mit den verschiedenen Trainingsmöglichkeiten können wir speziell auf jede Altersgruppe und auf jeden Trainingszustand eingehen, sodass jeder an seinen eigenen Zielen arbeiten kann.

Der Trainingserfolg lässt sich hervorragend mittels verschiedener Messsysteme feststellen. Besonders wichtig ist uns auch das richtige Trainingsumfeld. Mit Wohlfühlmosphäre und angenehmer Musik kommt es überhaupt nicht zu Gefühlen, wie man sie vielleicht aus herkömmlichen Fitness-einrichtungen kennt. Mein Team und ich legen großen Wert darauf, jeden Trainierenden angenehm zu empfangen, ein vertrautes Gefühl zu erzeugen und bei allen gesundheitlichen und sportlichen Belangen umfassend zu beraten und zu unterstützen. Generell erweitern wir jedes Jahr unser Angebot, sodass in Zukunft auch ein Outdoor-Kursbereich und weitere Neuerungen auf Euch warten. Wir freuen uns darauf!



Da aufgrund verschiedener Berufe und Interessen sehr unterschiedliche Alltagsbelastungen entstehen, ist es unabdingbar mit einem Experten die richtige Trainingsintensität festzustellen und unter Aufsicht mit der Zeit zu steigern. Dies können z.B. Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten oder auch Fitnessfachkräfte sein.

 [sportpark-heppenheim.de](https://sportpark-heppenheim.de)

 06252 – 72077

In der Lahrbach 44, 64646 Heppenheim



# Dreidimensionales Krafttraining

Hanteltraining ist nur was für junge Leute - Mit dieser Prämisse gehen viele an die Einladung, etwas im Freihantelbereich auszuprobieren. Ich bleibe doch lieber an den geführten Maschinen, damit komme ich viel besser klar. Der „Tower“, unser Trainingsbereich im oberen Teil des Sportparks, ist optimal ausgestattet, um ein Muskeltraining mit freien Geräten durchzuführen. Und wer

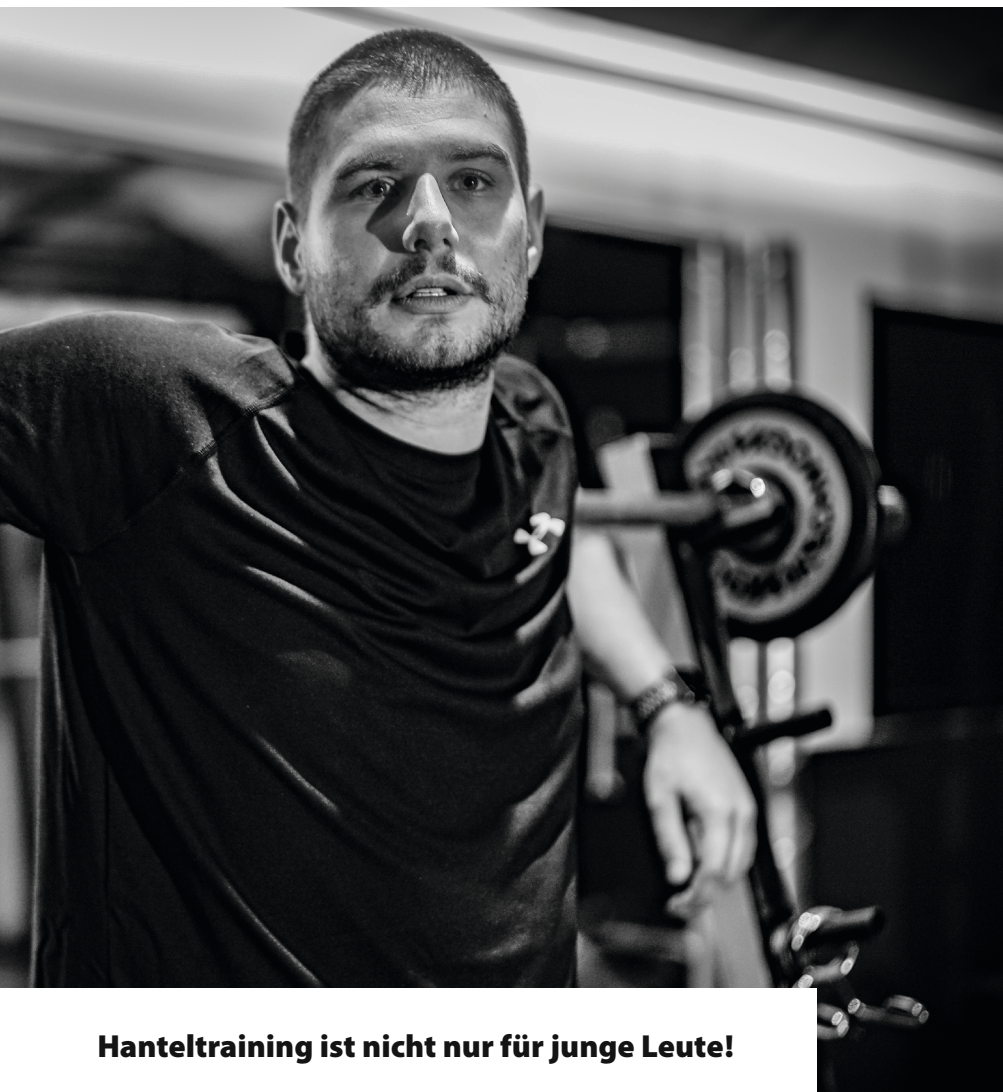
schon mal einen Blick dorthin gewagt hat, wird merken: dort trainieren definitiv nicht nur junge Leute. Sowohl Jung als auch Alt gehen hier ihrem Muskeltraining nach, mit einer entspannten Stimmung, in der alle einander helfen. Doch nicht nur „normale“ Freihantelübungen lassen sich in unserem komplett ausgerüsteten Tower durchführen. Speziell für die Mitglieder, die sich

noch nicht an eine komplett freie Übung trauen, haben wir ein Gerätesystem von Technogym namens Kinesis. Dieses Gerätesystem bildet den perfekten Übergang zwischen einem zweidimensionalen Trainingssystem, wie es das gerätegestützte Krafttraining ist, und dem komplett dreidimensionalen Bereich. An den Kinesisgeräten werden vor allem alltagsnahe Bewegungen in das Training umgesetzt, gepaart mit der Möglichkeit sich frei zu bewegen. Genauer gesagt, kann man Bewegungen mit Widerstand in sämtlichen Bewegungsebenen durchführen.

Das System beinhaltet insgesamt sechs Geräte. Somit lässt sich auch einzig und allein mit Kinesis ein allumfassendes Ganzkörpertraining absolvieren. Unterteilt ist das System in die folgenden Geräte:

- High Pull (Rücken)
- Low Pull (Rücken)
- Press (Brust)
- Step/Squad (Beine)
- Overhead Press (Schulter/Brust)
- Core (Bauch/unterer Rücken)

Sprechen Sie uns bei Ihrem nächsten Besuch an oder machen Sie einen Beratungstermin aus. Unsere Trainer zeigen Ihnen gerne Übungen und erklären Ihnen die Geräte.



**Hanteltraining ist nicht nur für junge Leute!**



## THE BEST PROJECT YOU WILL EVER WORK ON IS YOU

Die „Workout Area“ bietet Raum für Training in kleiner Runde. Dort finden individuelles Training aber auch Kleingruppenkurse wie Boot Camp, Cardio Fitness, Workout Mix, Faszien/Trigger oder Tabata statt.

### Kurse

#### BOOT CAMP

Hier werden sämtliche Muskelgruppen beansprucht und damit der gesamte Körper optimal gekräftigt. Das intensive Kurz-Workout sorgt in Zirkelform für das Erreichen eigener Grenzen.

#### CARDIO FITNESS

Intensives Herz-/Kreislauf-Training gepaart mit einfachen und schweren Kraftübungen in Zirkelform. Es werden stets neue Aufgaben gestellt, um eigene Grenzen zu durchbrechen.

#### WORKOUT MIX

Zirkel-/Stationstraining in der Workout Area für Jung und Alt.

#### FASZIEN/STRETCHING

Die tägliche Bewegungsarmut sowie eine mangelnde Flüssigkeitsaufnahme können Verklebungen im Muskel verursachen. Diese Verklebungen können den Bewegungsbereich einschränken und zu einer falschen Körperhaltung führen. Mit unserem Kurzprogramm lernst Du, diese Verklebungen zu lösen.

#### TABATA

Eine Form des hochintensiven Intervalltrainings, bei der sich kurze Phasen der extremen körperlichen Ausdauerbelastung mit noch kürzeren Erholungsphasen abwechseln. Das Tabata Body Weight Workout dauert 20 Minuten, fördert den Körper maximal und verbessert laut Studien die Fettverbrennung.



## Neue Lounge Schöner als Zuhause...

#stayathome ging im Jahr 2020 durch alle Schlagzeilen. Überall machen es sich die Menschen auf der Couch bequem und sitzen im Home Office mit Jogginghose am Schreibtisch. Die Konsequenzen der mangelnden Bewegung rücken immer mehr in den Hintergrund. Dabei ist es jetzt umso wichtiger den Muskelabbau durch regelmäßige Bewegung aufzuhalten und sogar umzukehren. Denn atmen, laufen oder auch lachen - all dies wäre ohne unsere Muskeln nicht möglich.

Also haben wir uns gedacht: Warum holen wir diese uns wohl vertraute heimelige Atmosphäre nicht zu uns ins Studio? Gesagt, getan. Wir nutzten die Zeit der Schließung aufgrund von Corona, um der Lounge und dem Eingangsbereich ein moderneres und gemütlicheres Ausse-

hen zu verleihen, das mehr an einen modernen Wohnbereich, als an ein Fitnessstudio erinnert. Wir haben das farbliche Konzept völlig überarbeitet und uns dazu entschieden, die Wände in zwei verschiedenen Grautönen anzulegen.

Um das Gesamtbild gemütlicher und farblich zusammengehörig zu gestalten, verwendeten wir schwarz-weiß Bilder, die durch natürliche Materialien wie Holz, Leder, eine Backsteinwand und Textilien in Erdfarben ergänzt wurden.

Neue bequeme Sofas, ein Bücherregal und Unikate als Dekoration runden das Gesamtbild ab. Alles zum Thema Sport und Bewegung: Ein urbaner und entspannter Look, der zum Verweilen einlädt.





## Empfang

# ...und mit Service

Unser junges und dynamisches Team heißt Sie herzlich Willkommen in unserem Fitnessstudio und sorgt für Ihr Wohlergehen. Ob telefonisch oder persönlich, das Empfangsteam ist Ihre erste Anlaufstelle. Wir geben Ihnen gerne Auskunft und vermitteln Sie bei Fachfragen an unsere Spezialisten weiter. Ganz gleich mit welchem Anliegen Sie zu uns kommen, bei uns werden Sie immer kompetent und mit einem Lächeln im Gesicht beraten.

In unserer neu renovierten Lounge versorgen wir Sie gerne mit einem Kaffee, Tee oder einem Kaltgetränk. Für den kleinen Hunger bieten wir Ihnen Snacks und kleine Warmspeisen an. Nach einer intensiven Sporteinheit können Sie sich außerdem auf unserer Terrasse erholen und sich an der Bar Ihren Lieblingseiweißshake oder eine selbstgemachte Limonade bestellen.

**“Was kann ich für Sie tun?”**



Physiotherapie

# Vom Spezialisten betreut

## Krankengymnastik am Gerät und für Ihre individuellen Bedürfnisse

---

Physiotherapeuten auf der Trainingsfläche sind besonders nützlich, weil wir speziell darauf geschult sind auf das Bewegungsverhalten der Menschen zu achten und pathologische sowie ungesunde Verhaltensmuster zu erkennen. Durch die stetige Präsenz können wir Sie direkt am Gerät korrigieren und Ihnen außerdem Übung zeigen, die individuell auf Sie abgestimmt sind. So helfen wir Ihnen, Ihre erarbeitete Schmerzfreiheit langfristig zu erhalten.

Als Physiotherapeut bin ich gerne am Ort des Trainings. Hier kann ich meine erlernten Fähigkeiten ideal für den Kunden nutzen und das Gesamtpaket im Bereich Gesundheit und Fitness im Sportpark Heppenheim abrunden. Wir legen sehr viel Wert auf eine kompetente Betreuung unserer Mitglieder und achten somit auch auf die

orthopädischen Feinheiten. Wenn ein Mitglied Beschwerden hat, kann es zu mir kommen und einen Termin direkt im Haus vereinbaren.

Zusätzlich zu unserem sehr gut ausgestatteten Behandlungsraum ist die besondere Vielfalt an Geräten im Sportpark für mich sehr interessant. Ich habe verschiedene Variationsmöglichkeiten durch die Menge an unterschiedlichen Geräten, die speziell auf Prävention ausgelegt sind. Zum Beispiel kann ich unseren Mitgliedern den fle-xx-Zirkel sehr empfehlen. Das Muskellängentraining in Kombination mit Dehnübungen wirkt Schmerzen entgegen und verhilft zu Wohlbefinden und Schmerzfreiheit. Auch der Milon Zirkel (elektronisch gesteuerter Kraft-Ausdauer-Zirkel, näheres auf Seite 48-49) bietet einen sanften Einstieg und erzielt schnelle Trainingserfolge. Aber auch andere Geräte sowie der Freihantelbereich bilden eine perfekte Grundlage für mich, individuell auf unsere Mitglieder und Kunden einzugehen, ihre Probleme zu ver-

**Haiko ist  
einer unserer  
Spezialisten  
im Haus und  
berät Sie gerne!**





stehen, zu erkennen und zu beheben. Ich liebe meinen Arbeitsalltag. Ob Jung oder Alt, ich berate jeden gern. Die Jungen kann ich mit intensiveren Übungen fordern oder sie daran erinnern, welche Schwachstellen sie mehr trainieren sollten. Mit den Älteren arbeite ich gern mit dem Imoove (näheres dazu auf Seite 51) um sie aufzulockern, zeige Ihnen passende Dehnübungen und Bewegungen, um bei Bedarf ihren Trainingsplan anzupassen. Außerdem liebe ich es, Kurse zu geben: zum Beispiel den Workout Mix of the week

oder eben die Kindergruppen und Wirbelsäulengymnastik. Das macht mir besonders Spaß.

Die Idee dahinter ist, mit dem Angebot ein ganzheitliches Gesundheitskonzept anzubieten und den Menschen aufzuzeigen, wie wichtig es ist, sich um seine Gesundheit und somit um seine Kraft fürs Leben zu kümmern.

”

Ich bin ein sehr tollpatschiger Mensch, ich stoße mich andauernd an Türrahmen, Klinken und Anderem. In meinem Urlaub habe ich mir so fest den Ellbogen gestoßen, dass mir schwarz vor Augen wurde. Nachdem nach zwei Monaten immer noch keine Linderung durch Salben und Schmerztabletten zu spüren war, habe ich meinen Hausarzt besucht. Noch bevor der Befund vom Röntgen kam, sprach ich Haiko auf der Trainingsfläche an. Er wurde mir von mehreren im Sportpark empfohlen und siehe da, schon nach zwei Behandlungen spürte ich eine enorme Verbesserung. Ich kann Haiko nur wärmstens allen empfehlen, die eine fachkundige Physiobehandlung wünschen. Ich bin wirklich sehr glücklich, dass es meinem Ellenbogen besser geht und freue mich schon auf die nächste Behandlung.

Martina K.

PlaySight im Sportpark Heppenheim

# Die Zukunft des Tennis erleben

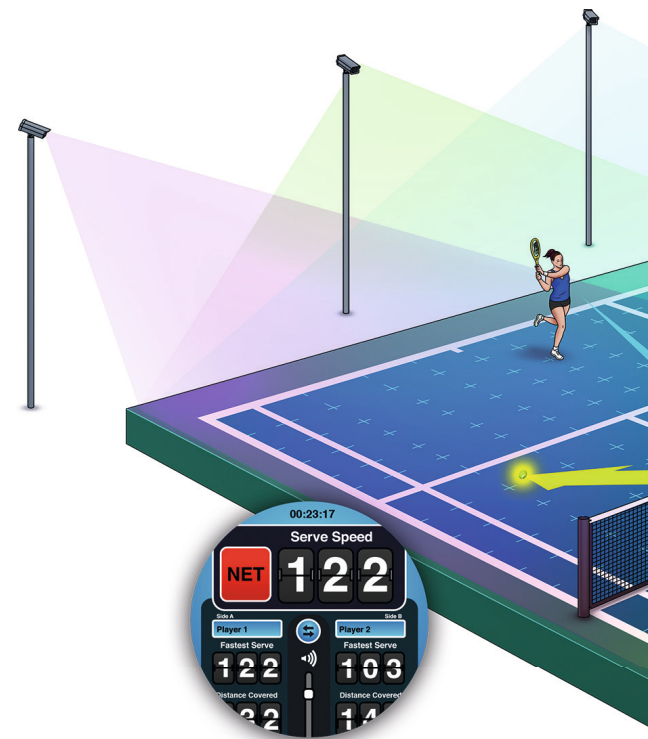
**Wie wäre es, wenn man die eigenen Schläge in Zeitlupe und 3D analysieren, Ball- und Drallgeschwindigkeiten oder Netzhöhenüberquerung sichtbar machen und verbessern könnte? PlaySight macht das eigene Tennis messbar.**

Eine IST-Analyse kombiniert mit einer Zielvorstellung und einer wiederkehrenden Kontrolle ermöglicht ein gezieltes Training. Die PlaySight Smart Courts bieten hierfür die perfekte Voraussetzung. Die Kombination aus Videoanalyse und statistischer Auswertung eines Matches oder auch des Trainings lässt jedes einzelne Detail objektiv darstellen. Ballgeschwindigkeiten, Drallgeschwindigkeiten, Auftreffpunkte, Netzhöhenüberquerung, Laufwege – alles wird schematisch dargestellt. Auf Knopfdruck kann man sich einzelne Sequenzen aus dem Training anzeigen lassen, diese in 3D analysieren oder die Highlights der Session ansehen. Obendrein erhält man seine Aufzeichnungen online in einem eigenen Account, so dass man sie zu jeder Zeit an jedem Ort ansehen oder seinem Trainer zeigen kann.

Es kann immer eigenständig trainiert werden und die eigenen Ziele können stets im Blick behalten werden. Dem eigenen Trainingseifer ist kein Limit gesetzt. Werden Ziele erreicht, so kann über eine Erhöhung der Anforderung (z.B. vorgegebene Mindestgeschwindigkeit oder Netzhöhenüberquerung, Verkleinerung des Zielfelds usw.) die Qualität der Übungsausführung stetig angepasst werden.



*„Ich möchte meine Fitness und Kondition verbessern!“*



*„Kann ich die Matches interaktiv gestalten?“*

Beitrag von Jan Kahlert

Tennistrainer, Ernährungstrainer A-Lizenz, Fachberater Ernährungsmedizin, Sporternährung





*„Wie hoch ist meine Aufschlaggeschwindigkeit?“*



*„Wie kann ich meine Angewohnheiten analysieren?“*



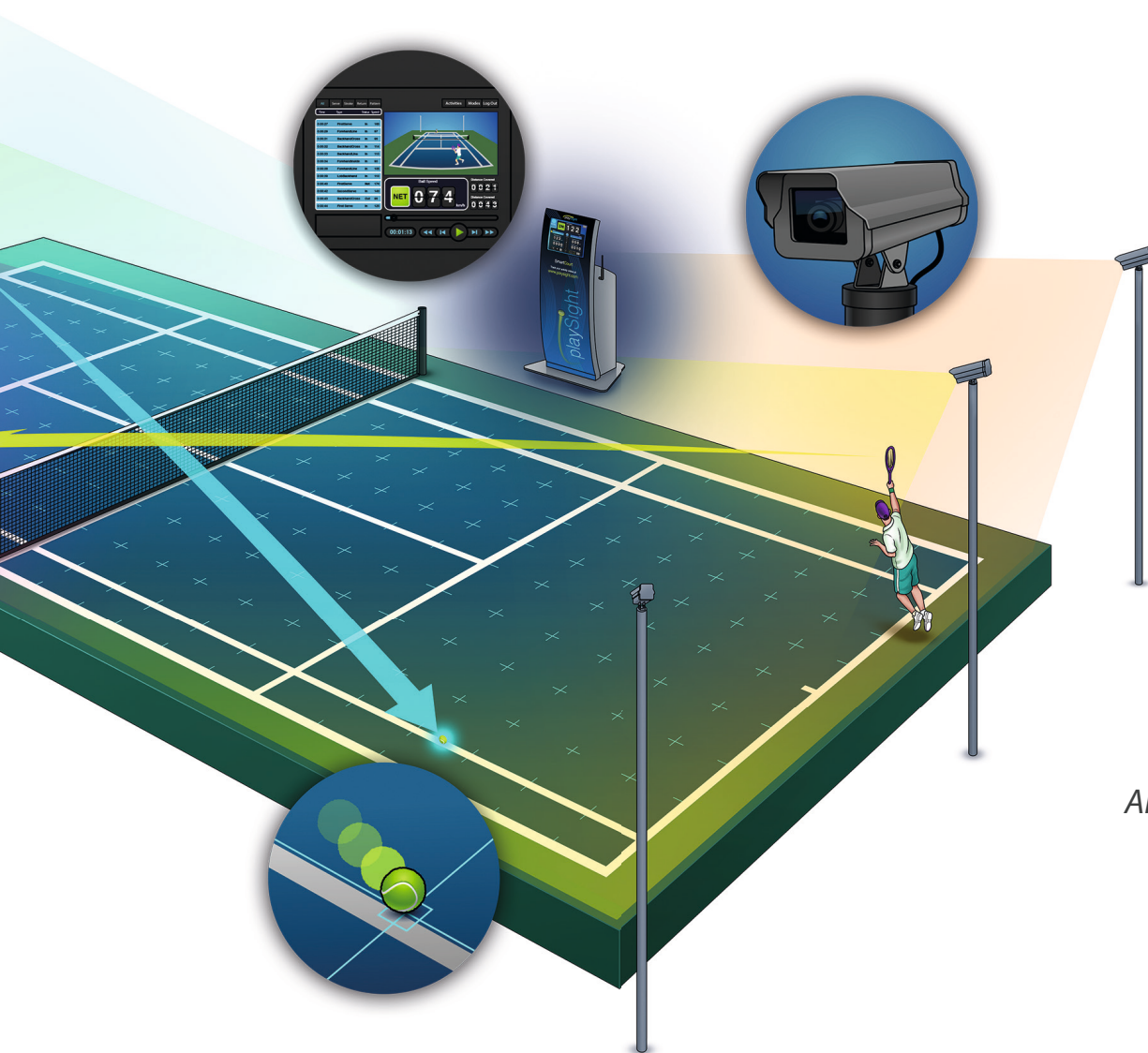
*„Wie kann ich mein Spiel und meine Fähigkeiten verbessern?“*



*„Ich möchte meine Aktivitäten verfolgen!“*



*„Wie kann ich meine Schläge und Bewegungen technisch analysieren?“*



## Schon gewusst?



PlaySight können Sie als Tennisschule oder Trainer, Unternehmen, Verein, Mannschaft oder Privatperson für Events, Training, Workshops und Turniere in Heppenheim buchen. Dabei unterstützen wir Sie gerne bei der Planung und Durchführung.

Übrigens: PlaySight gibt es schon ab 10€!  
Einzelstunde | Match-Analyse - Turniere | Workshops

Mehr erfahren: [www.playsightcoach.de](http://www.playsightcoach.de)



Young Tennis Professionals - no limits

## Neue Kooperation gestartet

Seit dem 01.05.2020 kooperieren die Tennisschule „Young Tennis Professionals“ und die „Tennisschule Tihelka“ unter dem Namen „Young Tennis Professionals - no limits“. Diese Kooperation eröffnet unzählige neue Möglichkeiten im Bereich Tennis. Das bisher bereits breit aufgestellte Tennisangebot im Sportpark Heppenheim um einige neue Angebote erweitert. Die bekannten Produkte wie Fast Learning, Tennisschule, Ballschule, Clubsystem,

Abosystem, PlaySight, Spontanbuchungen, Online-Reservierung, Kombinationsmöglichkeiten mit Fitness und/oder Wellness, Mineralbar usw. werden neu definiert und erweitert. Mit Björn Tihelka (DTB A- und Athletiktrainer) kommt neben einen sehr erfahrenen Tennistrainer und Leiter ein hervorragend ausgebildetes Trainerteam an den Standort Heppenheim.



## Neues Trainingskonzept

# Mit Kraft und Koordination

Der koordinative und kognitive Anspruch im Tennistraining ist enorm – ein Hauptgrund, das Trainingskonzept noch professioneller zu gestalten. Ab der kommenden Wintersaison trainiert die Tennisschule „YTP – no limits“ im neuen 15 + 75 Modus, d.h. 15 Minuten intensives Aufwärmen, Kräftigen und Schulen von koordinativen und kognitiven Fähigkeiten auf der Trainingsfläche des Sportpark Heppenheim sowie 75 Min. gezieltes Tennistraining in der optimierten Trainingsgruppe. Ziel ist es, das Training effizienter zu gestalten. Im Optimalfall trainieren

die teilnehmenden Kinder mehrmals die Woche in dieser Konstellation. Die Gruppengröße kann dabei zwischen 2- 4 Teilnehmern individuell gewählt werden. Im Anschluss an das 90 minütige Training besteht die Möglichkeit, das Training auf der Fitnessfläche des Sportpark Heppenheim noch zielgerichtet weiterzuführen und auf Wunsch mit einem individuellen Cooldown abzuschließen. Hierbei fließen auch Aspekte der Regeneration und Verletzungsprophylaxe mit ein. Das Ziel dieses Trainingskonzeptes ist es, Kinder und Jugendliche optimal in ihrer Tennisentwicklung zu begleiten.



Jetzt erst recht! - Eine Initiative von Jonathan Johnny Heimes

# Du musst kämpfen!

„4:6, 4:5, 15:40. Zwei Matchbälle gegen dich. Du musst kämpfen! Es ist noch nichts verloren“ Diese Aussage ist das Motto, welches sich Jonathan Heimes während seiner Krankengeschichte zum Lebensmotto gemacht hat. Keine Situation ist so endgültig, dass es sich nicht zu kämpfen lohnt. Jonathan Heimes, genannt „Johnny“, ist am 8. März 2016 nach zwölf Jahren Kampf gegen den Krebs gestorben. Seine Geschichte ist ein Albtraum. Aber auch ein Märchen, wie die F.A.Z. nach seinem Tod in einem Nachruf schrieb: „Es ist eine Geschichte von tiefstem Leid und größtem Mut. Eine Geschichte auch über die Kraft des Sports.“ Diese Energie, diese Kraft und die Idee von Johnny weiter zu leben – das ist das Erbe der Initiative von „Du musst kämpfen“.

Der TC Sportpark Heppenheim e.V. veranstaltet hierzu einmal im Jahr ein Tennis-Benefiz-Turnier und ermöglicht den Kauf von „Du musst kämpfen“ Shirts und Bändern direkt vor Ort.

Die Geschichte von Johnny zu verbreiten, aber auch Gelder für die Initiative zu generieren sind die Ziele der Veranstaltung und des Verkaufs. Im Vordergrund eines jeden Turniers steht die Freude am eigenen Handeln, das Bewusstwerden und das Dankbar sein. Schnell relativiert sich jede eigene Sorge, wenn man sich mit dem Leidensweg der Familie Heimes beschäftigt. Umso bewundernswerter ist die Lebensfreude, die Johnny ausgestrahlt und weiter gegeben hat. Ein Junge, der sportlich und gesund war, und plötzlich im Alter von 14 Jahren von einem bösartigem Hirntumor heimgesucht wird.



”

„DIE KRANKHEIT IST WIE  
EIN KINOFILM UND ICH  
HABE DIE HAUPTROLLE“

Jonathan Heimes †



Mit der Austragung des Turniers möchte Jan Kahlert ein kleinen Teil zu einer erfolgreichen Weiterführung der Idee beitragen. In jedem Jahr kommen ca. 3000€ an Geldern über Sponsoren, Teilnahmegebühren, die Tombola, den Shirt- und Bändchenverkauf oder auch Spenden zusammen. Dieses Geld geht 1:1 an die Initiative und wird unter anderem in der Sporttherapie der Krebsstation der Uniklinik Frankfurt und für ein Palliativteam im Raum Darmstadt verwendet. Diese Maßnahmen unterstützen die Kinder, aber auch die Familien direkt. Die Vorstellung der Verwendung der Spendengelder folgt jährlich am Abend der großen „Du musst kämpfen“-Gala in Darmstadt. Sie bildet den Abschluss eines bemerkenswerten Sporttages mit einer Vielzahl an Sportgrößen und wird von Wolf Dieter Poschmann moderiert. Über den gesamten Tag hinweg verteilt spielen aktuelle und ehemalige Tennisprofis und andere Prominente mit Hobby- und Freizeitspielern bei der Tennistrophy auf der Anlage von TEC Darmstadt. Der Spirit von Johnny ist über die gesamte Veranstaltung zu spüren.



Spenden können Sie  
klassisch über die Seite:  
[dumusstkaempfen.de/spenden](https://dumusstkaempfen.de/spenden)

Oder durch den Kauf der „Du  
musst Kämpfen“ Armbänder.



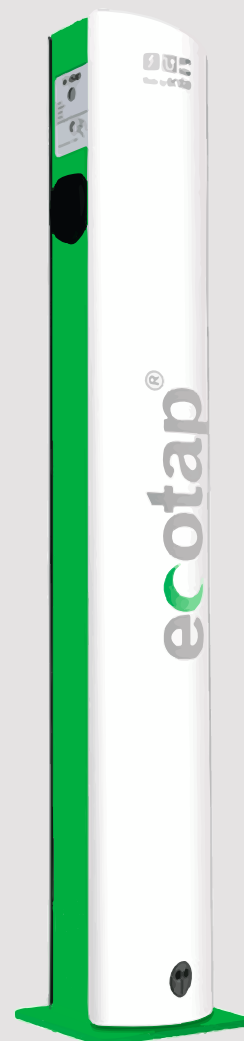
Neue E-Ladestationen für Sportpark Heppenheim

# Grüne Kraft für eine gesunde Zukunft

Die Elektromobilität wird die Mobilität der Zukunft prägen, denn sie ist nachhaltig und umweltfreundlich. Der Straßenverkehr in Deutschland verbraucht aktuell rund 40 Prozent der produzierten Gesamtenergie. Somit ist nachhaltige Mobilität ein wichtiger Schlüssel zur Erreichung der Klimaschutzziele.

Neben der Förderung des klassischen Elektroautos wird vor allem die flächendeckende Ladeinfrastruktur im privaten und öffentlichen Raum maßgeblich über die Schnelligkeit des Erfolges entscheiden. Hierzu kooperiert der Sportpark Heppenheim mit regionalen Autohäusern sowie dem Energiedienstleister GGEW AG. Diese setzen nämlich auf umweltfreundliche Alternativen zu Benzin und Diesel und fördern das elektrische Fahren mit Ökostrom.

Die neuen E-Ladestationen sind direkt auf dem Parkplatz des Sportpark Heppenheim und exklusiv für unsere Kunden, damit diese während dem Training ihr Auto laden können. Das ist nur ein weiterer Baustein von vielen umwelttechnischen Umsetzungen zur Senkung des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes der letzten Jahre.





**Der Sportpark Heppenheim entlastet 200.000m<sup>2</sup> Wald pro Jahr, durch Maßnahmen wie:**

- **moderne Photovoltaikanlagen**
- **LED-Beleuchtungen**
- **effiziente Wärmedämmung**
- **nachhaltige Blockheizkraftwerke**
- **Gasbetriebene Fahrzeuge**

**Außerdem werden jährlich rund 500.000l Wasser gespart durch Bewässerung der Anlagen mit Regenwasser und wassersparenden Sanitäranlagen**



„Gemeinsam der Umwelt zuliebe“  
Mit dieser Aktion wollen wir darauf aufmerksam machen, dass Sie mit Ihrem Mitgliedsbeitrag auch etwas für die Umwelt tun.

Der Sportpark Heppenheim hat nämlich eine ausgezeichnete „Ökobilanz“ und spart jede Menge CO<sub>2</sub> und Wasser!

Dafür auch vielen Dank an unsere Mitglieder!

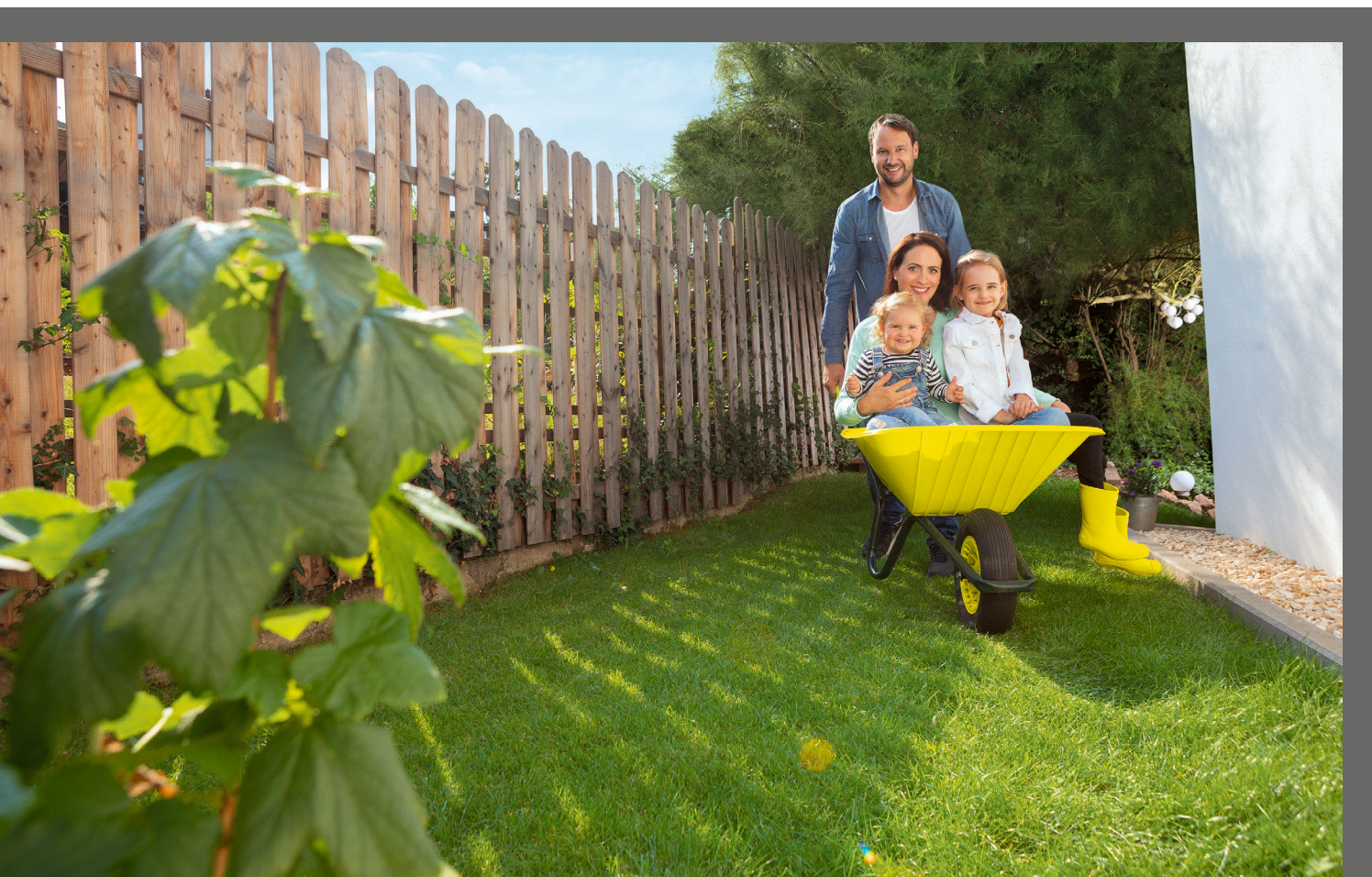


# So macht Familie noch mehr Spaß

**Familie Como ernährt sich gesundheitsbewusst, achtet auf ihren ökologischen Fußabdruck und bevorzugt regionale Unternehmen. Seit drei Jahren ist sie Kunde der GGEW AG**

„Wir lieben durchdachte Angebote“, antwortet Marius Como lachend auf die Frage, warum die sympathische Lautertaler Familie all ihre Energiedienstleistungen von einem einzigen Anbieter bezieht. Rundumversorgung aus einer Hand und das von einem nahegelegenen Anbieter, der GGEW, mache ihnen das Leben erheblich einfacher. Die konsequente ökologische Ausrichtung war der jungen Familie dabei ebenso wichtig wie die unkomplizierte Organisation und Abwicklung ihrer vielfältigen Versorgungswünsche. Lena, Luise, Frida und Marius wissen ganz genau, was sie wollen und was nicht – privat wie beruflich. So ließ Marius Como auf dem Dach seiner Firma Holzbau Schwan GmbH eine PV-Anlage errichten. Bei seinem PV-Pachtmodell übernimmt der Bergsträßer Energieversorger die gesamte Verantwortung für den erfolgreichen Betrieb einer Photovoltaikanlage.

Die Comos zahlen dafür eine vorher vereinbarte fixe Pachtsumme – und profitieren vom klimaneutralen Sonnenstrom, den sie im eigenen Gebäude verbrauchen können. Alles aus einer Hand! Was gewerblichen Unternehmen hohe Investitionen und versteckte Kosten erspart, eröffnet auch im Privaten neue Perspektiven. Ganz ähnlich wie das PV-Pachtmodell funktioniert auch „GGEW Heizungspacht“. Auch hier liefern die Bergsträßer alles aus einer Hand: von der Planung und Installation einer modernen, energieeffizienten Heizungsanlage mit Rundumversorgung bis zu deren Wartung und Instandhaltung. Statt der Einmalzahlung eines hohen Kaufpreises wird über den verabredeten Zeitraum von zehn oder 15 Jahren lediglich eine moderate Pacht fällig – mit einer Vollgarantie über alle Komponenten.







Hoch im Kurs bei umweltbewussten Kunden wie den Comos steht außerdem der GGEW-Regionalstrom. „Grüner Strom“, der zu 100 Prozent aus Erneuerbaren Energien stammt und zudem zu einem großen Teil direkt an der Bergstraße produziert wird – in einem der zwei Solarparks der GGEW in Heppenheim. Mit dem Tarif „Bergsträßer Sonnenpower“ unterstützen GGEW Kunden den Klimaschutz und die Energiewende vor Ort. Lena Como spricht für viele junge Familien, wenn sie bekennt: „Mit der GGEW haben wir direkt vor Ort einen Partner, der genauso nachhaltig agiert wie wir, uns alles aus einer Hand liefert und jederzeit für uns erreichbar ist. Genau das haben wir uns immer gewünscht.“

**GGEW**  
**WIR SIND ENERGIE.**

## Studieren und arbeiten?

**Das Konzept des dualen Studiums integriert den Praxisanteil "Nebener" arbeiten ist also ein Fremdwort. Im Gegenteil die Arbeit ist ein wichtiger Bestandteil des Studiums.**

**Es wird besonders viel Wert daraufgelegt, dass beide Seiten – die Theorie am Campus und die Arbeit im Unternehmen – optimal miteinander verknüpft werden. So ist es möglich, das neu erlernte Wissen immer direkt in der Praxis im Sportpark anzuwenden und anderherum in der Vorlesung aktuelle Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag zu diskutieren.**

**CELINE**

**studiert im 6. Semester Gesundheitsmanagement an der „Internationalen Hochschule Duales Studium“ (IUBH) in Düsseldorf.**

## Duales Studium

# Mach doch einfach Beides!

Da das Gesundheitswesen boomt, wurde mir bereits während meiner schulischen Laufbahn, verstärkt durch die Wahl meines Leistungskurses „Gesundheit“, bewusst, dass ich auch später einmal im Gesundheitssektor arbeiten möchte. Infolge dessen habe ich mich auf die Suche nach einem geeigneten Praxisunternehmen für mein duales Studium gemacht und wurde auf den Sportpark Heppenheim aufmerksam. Besonders interessant finde ich die Fusion der verschiedenen gesundheitlichen Bereiche: Von einem modernen Trainings- und Wellnessbereich, über eine interne Physiotherapie, eine Ernährungsberatung, Tennisplätze, bis hin zu den von den Krankenkassen genehmigten Rehabilitationskursen.

Als ich im Oktober 2017 mit meinem Studium im Sportpark Heppenheim begann, war der Studiengang „Gesundheitsmanagement“ hier im Umkreis noch nicht so weit verbreitet, weshalb ich mich für meine Theoriewochen für den Standort Düsseldorf entschied. Die IUBH expandiert allerdings kontinuierlich, weshalb es mittlerweile möglich ist, Gesundheitsmanagement beispielsweise auch an den Standorten Mannheim oder Frankfurt zu studieren. Im Vergleich zu anderen Hochschulen findet im dualen Studium an der IUBH ein regelmäßiger wöchentlicher Wechsel zwischen der Theorie am Campus und der Praxis im Unternehmen statt, weswegen mein Studium sehr abwechslungsreich ist und ich schon seit Beginn ein fester Bestandteil des Sportparks bin. Am Ende jedes Semesters werden die Prüfungen abgelegt. Selbstverständlich ist es auch möglich, ein duales Studium an einer anderen Hochschule zu absolvieren. Einige meiner Arbeitskollegen (zukünftige Sport-/Fitnessökonominnen) studieren an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) in Saarbrücken.

**Als duale Studentin im Sportpark Heppenheim gefällt mir besonders, dass die Arbeit sehr abwechslungsreich ist und es nie langweilig wird. Schon seit Tag eins bekam man durch Einblicke in die verschiedenen Abteilungen die Chance, das Unternehmen auch hinter den Kulissen bestmöglich kennenzulernen. Durch die vielseitigen Arbeitsmöglichkeiten, bekommt man die Möglichkeit, sein in der Hochschule erlerntes theoretisches Wissen direkt in die Tat umzusetzen.**



Da ich die Gesundheitsbranche richtig spannend finde und mich gleichzeitig für BWL interessiere, habe ich mit meinem Studiengang in Kombination mit dem dualen Praxispartner, dem Sportpark Heppenheim, die perfekte Wahl getroffen. Im Laufe meines Studiums wurde mir bereits das betriebswirtschaftliche Know-how und einige wichtige Kenntnisse des Gesundheitsmanagements – aus medizinischen, soziologischen, psychologischen und sozialpolitischen Gesichtspunkten – vermittelt. Weil mein Studiengang eher administrative Schwerpunkte beinhaltet, liegt mein Hauptarbeitsbereich in der Verwaltung.

Hier habe ich die Möglichkeit, einen Einblick in die verschiedenen Abteilungen zu bekommen. Passend zu meinem Studium, arbeite ich hauptsächlich für den Reha- und Gesundheits-sportverein Bergstraße Heppenheim e.V., als Kooperationspartner zum Sportpark Heppenheim. Besonders gefällt mir hieran, dass ich feste, verantwortungsvolle Aufgaben habe, die ich mit Hilfe meines in der Hochschule erlernten Wissens meistern darf. Im Laufe des gesamten Studiums eigne ich mir somit ein breit gefächertes Wissen über die wirtschaftlichen Aspekte an.

Praktikum im Sportpark Heppenheim

# Man wächst mit seinen Aufgaben

Als ich im August 2019 mein Praktikum hier im Sportpark anfing, hatte ich noch gar keine Ahnung, wie genau meine Arbeit für die nächsten 12 Monate aussehen würde. Im Laufe der ersten Wochen wurden mir alle Abläufe beigebracht, die am Service zu meinem Verantwortungsbereich zählen würden.



Durch die vielen neuen Eindrücke und die Tatsache, dass es einer meiner ersten richtigen Jobs war, trat ich anfangs noch zurückhaltend und unbeholfen auf. Nach diversen Schulungen und guter Anleitung konnte ich dieses Verhalten aber schnell überwinden. Da man am Service die erste Person ist, mit der ein Mitglied in Kontakt tritt, habe ich viele positiven Erfahrungen gemacht und viel Spaß beim Umgang mit unseren Mitgliedern gehabt.

Jetzt bin ich fast fertig mit dem Praktikum. Ich bin in der Zeit gewachsen, offener in meiner Kommunikation geworden und habe einiges an Erfahrung mitgenommen. Viele Team- und Sportparkmitglieder habe ich mittlerweile als Freunde gewonnen.



”

**Ich konnte  
viele neue  
Erfahrungen  
im Umgang  
mit Kunden  
sammeln.**

# Über 150

... Neu- und Gebrauchtwagen warten auf Sie!

Service · Teile · Zubehör



mazda



CHEVROLET  
SERVICE



Wir leben Autos.

autocentrum-stumpf.de

Autohaus  
**Stumpf**  
*zum Glück*



Autohaus Heinrich Stumpf GmbH · Tiergartenstr. 12 · Heppenheim · Tel.: 99 630

Ich bin eher spontan hier in den Sportpark gefallen. Schon am ersten Tag wurde ich sehr herzlich und offen empfangen. Bei uns in der Marketingabteilung gibt es immer viel zu tun. Vieles läuft parallel und es steht immer was Neues an. Es wird also nie langweilig und der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ich stehe noch relativ am Anfang meines Praktikums, hoffe also noch viel zu lernen und mitzunehmen. Die Verwaltung ist aber ein junger und dynamischer Haufen, der trotzdem immer alles super im Griff hat und wo man viel aus allen Bereichen mitnehmen kann.

Zu meinen Aufgaben gehört alles, was mit dem klassischen Grafikdesign zusammenhängt, daneben aber auch immer wieder überraschende neue Thematiken und Dinge die mich in unbekannte Felder führen. Ich hoffe, so geht es weiter und ich kann hier viel neues Wissen mitnehmen.





Finest Fitness Club Weinheim

# Muskelkraft bis ins hohe Alter

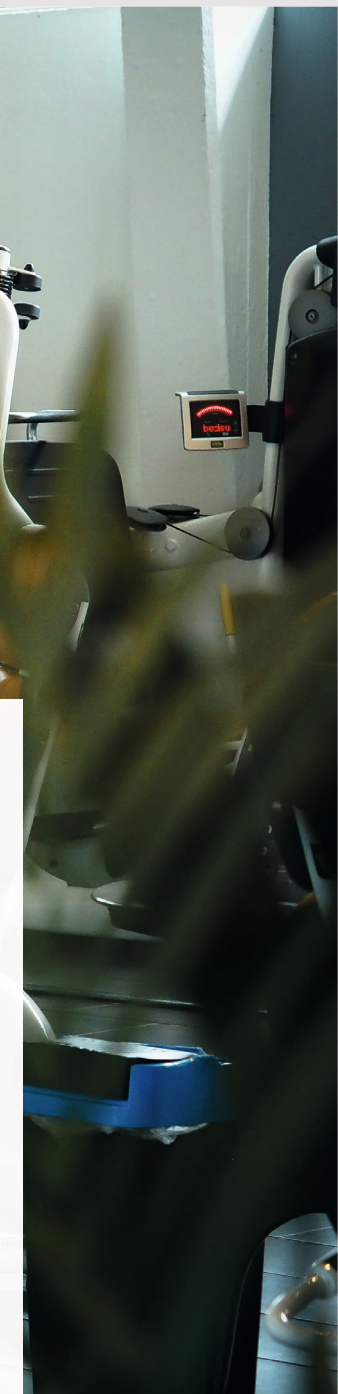
**Auf 1.650 Quadratmeter erwartet die Sportler ein vielfältiges und individuelles Trainings-, Wellness- und Ernährungskonzept.**

In unserer Fitness- und Gesundheitsanlage haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, die Notwendigkeit des Muskeltrainings und somit der Muskelkraft, gerade im Alter, zu thematisieren. Der Grundstein unseres Studios liegt bei unserem Personal, dessen Qualifikationen vom Fitnessökono-

men bis zum Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler reichen.

Unsere Mitglieder profitieren von fortschrittlichen Betreuungskonzepten, wie zum Beispiel ausführlicher Anamnese, gemeinsamer Zielsetzung und sogar Folgeterminen, die im Anschluss stattfinden.

Wegweisend und Richtungsführend dabei sind die immer wieder durchgeführten Tests wie Körperanalyse, Beweglichkeits-, Koordinations- und Krafttest.



Auch im Trainingsalltag haben die Mitglieder immer wieder die Möglichkeit Ihren Trainer zu Rate zu ziehen. Einen großen Stellenwert hierbei hat die Wissensvermittlung für die Trainierenden. Diese gewährleisten wir zum einen über den Fitnessführerschein, denn man monatlich buchen kann. Inhalt ist ein solides Trainerwissen beginnend bei Superkompensation bis hin zum Prinzip der steigenden Belastung. Dinge wie die passende Gewichtseinstellung steuern unsere Mitglieder dann in ihren aktuellen Trainingszyklen selbst.

Beim Trainertermin geht es dann vor allem um eine Engpassermittlung und die Trainingsplansteuerung, um so den Weg zum Trainingsziel zu ebnen. Auch hier setzen wir immer auf eine familiäre und freundschaftliche Trainingsatmosphäre. Wir kennen unsere Mitglieder und unterstützen sie bei ihrem Weg in ein sportlicheres, kraftvolleres und schmerzfreies Leben. Unsere Kernaufgabe sehen wir darin, dass Sie auch im hohen Alter ihre Bewegungs- und Schmerzfreiheit erhalten - ganz getreu unserem Motto: Kraft fürs Leben!



[finest-fitness-club-weinheim.de](https://www.finest-fitness-club-weinheim.de)



06201 – 3896223

Händelstraße 38, 69469 Weinheim

Momo im Finest Fitness GYM

# Wenn Leidenschaft zum Beruf wird

Das GYM ist ein Ort, an dem man gerne seine Freizeit verbringt. Es ist jedem freigestellt, ob er mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten trainieren möchte. Egal ob Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken oder Training am Rudergerät - im GYM sind den Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Der Raum ist schön hell und offen, durch die Klimaanlage auch im Sommer sehr angenehm und die Musik motiviert. Für alle, die nicht gerne alleine trainieren, gibt es ein tolles Kursangebot - von FitBoxen und ThaiKick über Freestyle und Functional Training bis hin zum Power-Zirkel ist für jeden etwas dabei.

Auch für Kids & Teens biete ich als Kursleiter Boxen / Selbstverteidigung an. Ein Kurs geht von 5 bis 11, der andere von 11 bis 14 Jahren. Mittlerweile trainieren um die 50 Kinder bei mir. Man merkt richtig den Spaß, den sie haben. Die Kinder lernen, sich im Alltag zu verteidigen und keine Angst zu haben. Und auch die Disziplin und das Selbstbewusstsein wachsen mit der Zeit. Das macht mich als Trainer richtig stolz.

In meinen Kursen gehe ich individuell auf die Bedürfnisse von jedem ein. Ich kenne meine Teilnehmer persönlich und nehme mir Zeit für jeden Einzelnen, das schätzen sehr viele an meinen Kursen. Ich kenne ihre gesundheitlichen Einschränkungen, gehe darauf ein und biete alternative Übungen an. Durch die spürbaren Erfolge sind meine Teilnehmer permanent angespornt. Und ja, ab und an schreie ich auch mal und Sorge so für die nötige Motivation.

Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, jeder kann an meinen Kursen teilnehmen, mein jüngster Teilnehmer ist fünf Jahre, der älteste über 60. Fortgeschrittene gehen ein höheres Tempo, Anfänger machen etwas langsamer und nehmen sich die Pausen, die sie brauchen.

Bei Verletzungen oder Einschränkungen finde ich immer Alternativen. Jeder folgt seinem eigenen Tempo. Und die Erfolge kommen schnell. Ich kann die Entwicklung jedes Einzelnen verfolgen und spüren.







## GIB ALLES ABER NIEMALS AUF

Im „GYM“ finden individuelle Trainings  
aber auch Kleingruppenkurse statt.

## Kurse

### FITBOXEN

Boxing meets Fitness. Durch das Erlernen von Box-techniken gepaart mit intensiven Fitnessübungen geht FitBoxen neue Wege. Ob alleine mit Sandsack oder im Partnertraining. Es werden vor allem Kraft, Ausdauer und Reaktionsvermögen trainiert. Der Spaß ist garantiert.

### THAIKICK

Bewegungen aus dem Thai-boxen werden mit Kraftausdauerübungen vereint. Durch die Mischung aus Einzel- und Partnerübungen entsteht eine energiegeladene Gruppendynamik, die jeden Teilnehmer fordert.

### FREESTYLE

„Freestyle“ bietet ein Ganzkörpertraining ohne und mit Zusatzgeräten. Diese intensive Trainingsform fördert Kraft, Ausdauer, Stabilität, Koordination, Sprungkraft und Schnelligkeit. Entdecke die ganze Welt des GYM.

### POWER ZIRKEL

Intensives Herz-Kreislauf-Training gepaart mit einfachen und schweren Kraftübungen in Zirkelform. Es werden stets neue Aufgaben gestellt, um eigene Grenzen zu durchbrechen.

### FUNCTIONAL TRAINING

Functional Training ist ein Ganzkörperworkout bestehend aus Stabilitätsübungen gepaart mit einem Herz-Kreislauf-Training zur Stärkung aller Muskelgruppen für den Alltag.



Finest Fitness Hemsbach

# Ihr persönliches Gesundheitsstudio

## Der erste Eindruck zählt! Ein Training nur für Sie.

Wenn Sie das erste Mal in unser Fitnessstudio kommen, sind sie vielleicht irritiert, denn es sieht auf den ersten Blick absolut nicht wie eines aus. Doch bei einem Rundgang werden Sie merken, dass das Studio alles Notwendige für ein effektives Training besitzt. Vorn angefangen mit dem Herzstück unseres Studios, dem Milon-Zirkel. In diesem ist es möglich, ein effektives Krafttraining in nur 30 Minuten zu absolvieren. Gefolgt von unserem „freieren Bereich“

mit TRX-Bändern, Kurzhanteln, einer Sprossenwand und Gymnastikmatten. Im hinteren Teil befinden sich auch noch wahre Zukunftsmaschinen wie der imoove und unsere PowerPlate, auf denen sowohl das Gleichgewicht als auch die Tiefenmuskulatur trainiert werden können. Um das Training effektiv zu beenden und den Regenerationsprozess zu beschleunigen, besitzt das Studio zudem eine Lymphdrainage und eine Massageliege. Als krönenden Abschluss verfügt das Studio über einen kleinen Kursraum, in dem aktuelle Kurse, wie z.B. Yoga, angeboten werden.

Bei uns stehen das Muskeltraining und die Beweglichkeitserhaltung an erster Stelle! Doch auch das allgemeine Wohlbefinden versuchen wir so gut es geht zu stärken. Unsere Kunden plaudern gerne nach ihrem Training noch mit anderen Trainierenden oder uns Trainern und halten sich so auf dem Laufenden. Dabei darf es auch gerne ab und zu eine Tasse Kaffee oder Tee sein. Bei uns im Studio kann man sich rundum wohlfühlen und den Alltag für eine gewisse Zeit vergessen. Das wird vor allem durch die sehr persönliche Beziehung der Trainer zu gleichzeitig nur wenigen Trainierenden gestützt.

Noch nicht überzeugt?

Dann kommen Sie uns doch einfach mal besuchen und machen sich ein eigenes Bild von unserem kleinen, aber feinen Fitnessstudio. Wir, das gesamte Trainierteam, freuen uns jetzt schon sehr auf Ihren Besuch!



[finest-fitness-hemsbach.de](http://finest-fitness-hemsbach.de)



06201 – 4690693

Gleiwitzer Straße 38, 69502 Hemsbach



## Alles andere als eine Muckibude!

In vielen Köpfen ist noch heute das Bild einer Muckibude verankert, wenn man das Wort Fitnessstudio hört. Doch über die Jahre haben sich Fitnessstudios sehr verändert. Von den ehemaligen Bodybuilding-Studios gibt es zwar immer noch ein paar, doch die breite Masse konzentriert sich heutzutage auf Leistungsfähigkeit und Lifestyle. So auch unser kleines, anschauliches Studio im Hebel-Zentrum in Hemsbach, welches sich vor allem auf die Gesundheit der Kunden spezialisiert hat.



Fitnessführerschein

# Wissen führt zum Erfolg

Nicht jeder erinnert sich gerne an die Zeit zurück, in der man seine Autoführerscheinprüfung nach etlichen Theoriestunden und nervenaufreibenden Autofahrten abgelegt hat. Dies ist bei unserem, alle vier Wochen stattfindenden, Fitnessführerschein in unseren Gesundheitsanlagen zum Glück nicht der Fall.

Mein Team und ich haben in den letzten Jahren festgestellt, dass es nicht ausreicht individuelle Trainingspläne zu erstellen und die korrekte Übungsausführung zu schulen, denn wer langfristig seine körperlichen Ziele erreichen möchte, benötigt weitaus mehr als einen guten Trainingsplan, nämlich Grundlagenwissen. Besonders für Trainingseinsteiger ist es wichtig, allgemeines Wissen zum Thema Krafttraining vermittelt zu bekommen, um Anfangsfehler zu vermeiden. Damit aus Bewegung Training wird, müssen verschiedene Regeln eingehalten werden. Zu diesen Regeln gehört zum Beispiel das Prinzip der Superkompensation, also dem richtigen Verhältnis zwischen Belastung und Regeneration. Der anfänglichen Motivation geschuldet befinden sich viele Krafttrainingseinsteiger nach geraumer Zeit im Übertraining und erzielen keine Erfolge mehr. Schlimmer als zu wenig ins Training zu gehen, ist nämlich, zu oft seine Muskulatur zu trainieren, ohne Einhaltung der nötigen Regenerationsphase.

Wann genau der richtige Zeitpunkt ist, um die Belastung des Trainings zu erhöhen, ohne sich dabei zu schaden, stellt eine weitere Frage dar, die während des Seminars beantwortet wird. Darüber hinaus werden die Themen Muskellängentraining und die Grundlagen der Ernährung thematisiert, um ein ganzheitliches Wissen zu vermitteln.

Der Fitnessführerschein ist die Grundlage eines jeden Trainierenden sowohl des Anfängers als auch eines Fortgeschrittenen und erklärt die wichtigsten Themen in Bezug auf euer Training und eure Ernährung in anschaulicher Art und Weise, ohne langweilige Power Point Präsentationen. Wir freuen uns auf eure Teilnahme!



Jeden Monat kostenlos im Sportpark Heppenheim und Finest Fitness Club Weinheim:

In der Lahrbach 44,  
64646 Heppenheim

Händelstraße 38,  
69469 Weinheim

”

**Schlimmer als zu wenig Training ist, zu oft die Muskulatur zu benutzen, ohne Pause zu machen.**



# Gruppenstärke

## Das beste Projekt sind Sie selbst.

Keine Angst vor Verletzung oder falscher Übungsausführung!

Jeder unserer Kurse wird von einem kompetenten, lizenzierten und eingelernten Kursleiter geführt, der immer auf Sie und Ihre Trainingsausführung achtet.

Sie werden lernen Übungen möglichst korrekt auszuführen und können schnell Trainingserfolge erkennen. Und keine Sorge, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!



### Gut zu wissen:

Ein Kurs pro Woche ist eine sehr gute Ergänzung zum herkömmlichen Krafttraining an den Trainingsgeräten!

## Brauchen Sie mal wieder Motivation ins Training zu gehen? Dann haben wir genau das Richtige für Sie!

Wir bieten Ihnen vielfältige Kurse an, die Ihnen die Möglichkeit geben, Ihren Körper nach Ihren Bedürfnissen zu trainieren und in der Gruppe Erfolge zu feiern. Schalten Sie in unseren Relax Kursen perfekt vom Alltag ab, bringen Sie Ihre Beweglichkeit auf ein neues Level und vergessen Sie alle Ihre Sorgen im Power-Kurs. Minimieren Sie Bewegungseinschränkungen und erlangen Sie mehr Qualität fürs Leben mit dem fle-xx-Zirkel oder Faszien- und Stretch-Kursen.

Es ist für Jeden etwas dabei. Feste Uhrzeiten helfen Ihnen, Ihre Trainingseinheiten in den Alltag zu integrieren. Durch unsere enorme Variation des großen Kursangebotes haben Sie die Möglichkeit, Ihren Kurs flexibel und frei nach Ihren Wünschen zu wählen. Leider lässt sich beobachten, dass der Luxus, sich die Trainingszeit fest einzurichten, immer seltener wird. Es kommt oft vor, dass die eigenen Trainingseinheiten verschoben oder ausgesetzt werden. Versuchen Sie daher, Ihren Lieblingskurs zu einem festen Termin zu besuchen. Lernen Sie Gleichgesinnte kennen und geben Sie zusammen Vollgas.



# Gutschein

## FÜR EINE KOSTENLOSE KURSTEILNAHME IHRER WAHL\*

Wir bitten um vorzeitige Terminvereinbarung



\* 1 GUTSCHEIN PRO PERSON EINLOSBAR

“Fitness bei Freunden!” ist das Gefühl, das wir immer schaffen wollen und gleichzeitig das Motto, für das wir leben. Egal wie trainingserfahren Sie schon sind, für Sie ist immer ein Platz in unseren Kursen frei!

Schauen Sie doch gerne durch unser Kursangebot. Bei Fragen steht Ihnen unser Trainerteam sehr gerne zur Verfügung. Gemeinsam finden wir den Kurs, der am Besten zu Ihnen passt!

**Durch Zusammenwachsen zusammen wachsen!**

Mehr als  
**500**  
Kurse im  
Monat

Kursangebot

**Mehr  
ist  
besser**



## **Beweglichkeit & Entspannung**

### **PILATES**

Pilates fördert die Kräftigung der Tiefenmuskulatur, löst Verspannungen und dehnt die Muskulatur. Außerdem stärkt es die innere Mitte und gibt Ihnen Kraft für den Alltag.

### **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Der perfekte Kurs, wenn Sie sich von kleinen Rückenbeschwerden lösen oder vorsorglich Ihre Rückengesundheit erhalten möchten.

### **YOGA**

Auf viele Menschen wirkt Yoga beruhigend und stresslindernd. Zusätzlich werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert.

### **FASZIEN/STRETCHING**

Mit unserem Kurzprogramm lernen Sie Verklebungen im Muskel zu lösen, die durch tägliche Bewegungsarmut und mangelnde Flüssigkeitsaufnahme verursacht sind.

### **FLE-XX**

Mit dem fle-xx- Zirkel gewinnen Sie an Beweglichkeit und dehnen verkürzte Muskulatur & Verspannungen.

### **BODY & MIND**

Bringen Sie Körper und Geist wieder in Einklang. Durch sanftes Muskeltraining wird Ihre Körperkraft und Ihr Gleichgewichtssinn großflächig geschult und verbessert.

Unseren aktuellen Kursplan finden Sie im Club oder auf unserer Homepage:  
[www.sportpark-heppenheim.de](http://www.sportpark-heppenheim.de)  
[www.finest-fitness-weinheim.de](http://www.finest-fitness-weinheim.de)



# Kraftausdauer

## TABATA

Eine Form des hochintensiven Intervalltrainings, bei der sich kurze Phasen der extremen körperlichen Ausdauerbelastung mit kurzen Erholungsphasen abwechseln.

## TRX®

Mit der Variationsvielfalt kann jeder Bereich des Körpers effektiv trainiert werden. In diesem Kurs erhöhen Sie Ihre Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer.

## EINFACH STARK

Dieses Workout beugt Rückenschmerzen im Alltag vor. Jede der einzelnen Übungen konzentriert sich auf die Kräftigung Ihrer Bauchmuskulatur und die Mobilisation Ihrer Wirbelsäule.

## BODY & MIND

Eine Kombination aus körperlicher und mentaler Fitness. Es werden alle Muskelgruppen optimal gestärkt und mit Wörtern und Tönen der Geist auf tiefere Regionen eingestimmt.

## BODYART®

Das bodyART-Training schult Balance, Flexibilität, Koordination, Stabilität und Koordination und regt das Herz-Kreislauf-System an.

## LANGHANTEL-WORKOUT

Ein energiegeladenes Ganzkörper-Workout mit Langhantel für alle Fitness-Levels.

## POWERZIRKEL

Intensives Herz-/Kreislauf-Training gepaart mit einfachen und schweren Kraftübungen in Zirkelform. Es werden neue Aufgaben gestellt, um eigene Grenzen zu durchbrechen.

## FREESTYLE

„Freestyle“ bietet ein Ganzkörpertraining ohne und mit Zusatzgeräten. Diese intensive Trainingsform fördert Kraft, Ausdauer, Stabilität, Koordination, Sprungkraft und Schnelligkeit.

## FITBOXEN

Boxing meets Fitness. Boxtechniken gepaart mit intensiven Übungen, ob alleine mit Sandsack oder Partner. Es werden vor allem Kraft, Ausdauer und Reaktionsvermögen trainiert.

## THAIKICK

Bewegungen aus dem Thaiboxen vereint mit Kraftausdauer-Übungen. Durch die Mischung aus Einzel- und Partnerübungen entsteht eine energiegeladene Gruppendynamik.

## FUNCTIONAL

Ein Ganzkörperworkout bestehend aus Stabilitätsübungen und Herz-Kreislauftraining zur Stärkung aller Muskelgruppen für den Alltag.

# Herz-Kreislauf

## BOUNCE & JUMP BELLICON

Bellicons sind spezielle Mini-Trampoline. Hier werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gleichzeitig trainiert. Durch den angeborenen Wiegereflex wirkt das Schwingen außerdem auch noch entspannend. Kaum ein anderes Trainingsgerät bringt Sie ähnlich rundherum so in Schwung und macht dabei auch noch so viel Spaß.

## CYCLING

Egal ob Anfänger oder Profi. Ihre individuelle Einstellung des Bikes bestimmt das Level Ihres Trainings. Cycling ist eine fantastische Methode, um das Immunsystem und die mentale Belastbarkeit zu stärken. Erleben Sie einen Kurs auf dem Bike, bei dem das Wetter keine Rolle spielt.

## ZUMBA®

Stress und überflüssige Pfunde einfach „wegtanzen“. In einer berauschenden Stunde aus hypnotischen Rhythmen und verlockenden Bewegungen verbrennen Sie Kalorien, Ihr Herz-Kreislauf-System wird gestärkt sowie Ihre Muskeln aufgebaut. Sie müssen nicht tanzen können und brauchen auch keinen Tanzpartner.

# Die positive Kraft

# von Yoga



Yoga wirkt sich nachweislich positiv auf Körper und Geist aus. Es beschreibt das Gefühl, wieder Wurzeln zu schlagen und mit sich und seiner Umgebung ins Reine zu kommen. Die Asanas-, Atem- und Meditationstechniken im Yoga stärken die Koordinationsfähigkeit, Flexibilität, Kraft und Ausdauer. Sie bringen den Stoffwechsel in Schwung, beugen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vor und stützen den Halte- und Bewegungsapparat. Die Wirkung hängt natürlich von der Dosis, der Übungsdauer, aber auch der Intention ab. Sonja Jarke leitet seit vielen Jahren die Yoga-Kurse im Sportpark Heppenheim. Im Interview erzählt sie uns gemeinsam mit den Kursteilnehmern Ingeborg und Özlem die Besonderheiten ihres Kurses.

## Wie seid ihr zum Yoga gekommen?

**Özlem:**

Ich habe Yoga zum ersten Mal während meiner Schwangerschaft in einer anderen Einrichtung getestet. Damals konnte ich mich durch meine innerliche, hektische Art nicht auf die Meditation und Ruhe einlassen. Seit ich den Kurs von Sonja besuche, habe ich endlich gelernt vom stressigen Alltag abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

**Ingeborg:**

Ich habe aufgrund eines Bandscheibenvorfalles mit Sport angefangen und mache seitdem regelmäßig Wirbelsäulengymnastik und Yoga. Ich finde Yoga sehr gut zum Entspannen und Dehnen. Ich fühle mich nach jeder Stunde richtig gut und befreit. Yoga ist für mich einfach etwas für die Seele.

## Was ist das Besondere an Sonja's Kurs?

**Ingeborg:**

Sonja strahlt eine unglaubliche Lebensfreude aus. Sie ist immer positiv, das spürt man direkt. Nach jeder Yoga-Stunde verlasse ich den Kursraum und merke, wie gut es mir tut.

**Özlem:**

Ich hätte nie gedacht, dass mir Yoga einmal Spaß machen würde. Aber jetzt bin ich richtig süchtig danach, man fühlt sich einfach gut!

**Sonja:**

Bei mir sind alle willkommen, es gibt keine Unterschiede. Durch die weichen Übungen in meinem Kurs können Menschen in jedem Alter teilnehmen. Wir bauen gemeinsam die Körpermitte wieder auf. Die einfachste Version einer Eintrittskarte in die Freiheit!

## Wie hat sich die Schließung aufgrund von Corona auf Eure Gemeinschaft ausgewirkt?

**Sonja:**

Wir haben uns in der Zeit danach noch besser kennen gelernt und Kraft für unseren Zusammenhalt gesammelt. Ich bin schon von Kind auf ein Teamplayer, daher ist mir eine kraftvolle Freundschaft zu meinen Kursteilnehmern sehr wichtig.

**Ingeborg:**

Mir ging es während der Pause körperlich nicht gut, erst durch die Wiedereröffnung und die Teilnahme an den Kursen konnte ich wieder eine Verbesserung meiner Beschwerden spüren. Außerdem ist mir der Kontakt zu den anderen Kursteilnehmern besonders wichtig geworden, weil sämtliche Veranstaltungen und soziale Events ausfallen.

**Özlem:**

Yoga ist nicht gleich Yoga. Bei Sonja ist alles ganz anders, das hat mir sehr gefehlt. Sie besitzt die Gabe, alle Charaktere zu bündeln und auch mich, als hektischen Menschen, mit einzubeziehen. Sie nimmt einen mit und baut einen auf. Sie ist einfach eine von uns, auf ihre ganz eigene Art und Weise.

**Sonja:**

Danke, das rührt mich sehr. Das ist wirklich unsere Stärke, unser Zusammenhalt! Wenn ich jemanden Neues treffe, sind für mich die ersten Sekunden entscheidend. Ich fühle direkt, ob sich derjenige wohl fühlt oder nicht und ob ich ihn abholen kann. Genauso geben mir die Kursteilnehmer die Kraft, wenn ich sie brauche.

**Vielen Dank für das Interview.**

Wenn auch Sie sich angesprochen fühlen, besuchen Sie gerne den Yoga-Kurs bei Sonja. Anmelden können Sie sich über unsere App oder bei unserem Service-Personal. Natürlich gibt es auch Yoga-Kurse im Finest Fitness Club Weinheim und im Gesundheitsstudio Finest Fitness Hemsbach.



Hallo Sonja,  
Ich möchte Dir heute einfach mal Danke sagen.  
Es ist so wunderschön, dass es Dich gibt.

Als ich Dich das erste mal traf, warst Du mir eine Fremde. Doch es fühlte sich sehr vertraut an.... „Schön, dass du da bist“, hast du gesagt und mich mit einem Lächeln begrüßt. Die aktuelle Situation hat vielen von uns zu denken gegeben. Für mich war es nicht einfach, damit umzugehen.

Dank Deiner Yoga-Stunden habe ich wieder zu mir selbst gefunden. So entsteht aus fünf tiefen Atemzügen eine ganz spontane Praxis, die mir genau das gibt, was ich brauche. Das tut mir so gut. Deine Stunden sind meine sicheren Rezepte.

Ich empfehle es jedem Einzelnen, Sonja kennenzulernen und ihre Stunden im Sportpark zu begleiten. Natürlich gibt es diese Tage, an denen alles zu viel ist und es sich anfühlt, als hätte man absolut keine Lust, Yoga/Sport zu machen. Gerade an diesen Tagen tut einem der Sportpark aber besonders gut. Danach kann ich mich meinen kommenden Aufgaben tiefenentspannt und erfrischt widmen.

Ich bin mit dem Sportpark mehr als nur zufrieden. Super freundliches, herzliches und gut gelauntes Personal mit toller Atmosphäre. Immer sauber und aufgeräumt. Tolle Trainingsfläche, für welche sich jedes Fitnessherz begeistern lässt.

Sehr sehr empfehlenswert. Ein großes Dankeschön!  
Democh O.

Zumba®

# Tanzworkout mit Spaß

Sind wir mal ehrlich, HIT-Kurse oder reines Gerätetraining sind nicht jedermanns Sache. Gerade hier kommt Zumba ins Spiel, denn bei diesem effektiven Tanz-Workout steht der Spaßfaktor im Vordergrund, man trainiert quasi sein Herz-Kreislauf-System und seine Muskulatur nebenbei. Warum die Kombination aus Fitness und Tanz so beliebt ist und welche verschiedenen Zumba-Arten es gibt, hat mir Claudia (Zumba Trainerin aus Weinheim) in einem netten und aufschlussreichen Gespräch erzählt.

Zumba gibt es mittlerweile in 186 Ländern und die Gemeinschaft ist auf ca. 15 Millionen Menschen angestiegen. Durch dynamische Bewegung, viel Spaß und exotische lateinamerikanische Sounds werden vor allem Stress und überflüssige Pfunde ganz einfach weggetanzt. Das Herz-Kreislauf-System wird ordentlich auf Touren gebracht und so ist Zumba vorrangig im Bereich Ausdauertraining einzuordnen. Wer von Zumba spricht hat oft ein genaues Bild vor Augen – manche wird es überraschen, dass doch noch einiges mehr dahinter steckt. Zum Beispiel unterscheidet man zwischen Zumba Fitness, Zumba Gold, Aqua Zumba, Zumba Toning, Zumba Kids und noch einige andere Unterformen. Man stellt also fest, Zumba ist nicht gleich Zumba.

Ich habe es mir nicht nehmen lassen und habe einen Kurs von Claudia besucht. Meine Bedenken, dass es für einen Laien zu schwer wäre, den komplexen Choreografien zu folgen, wurden gleich zu Anfang der Stunde entkräftet. Claudias erste Worte waren nämlich, dass es nicht darauf ankommt, wie genau man die Schritte ausübt, sondern dass man die ganze Zeit in Bewegung bleibt, Spaß hat und den sonst stressigen Alltag vergisst. Die Intensität kann von jedem individuell an den eigenen Trainingszustand angepasst werden, was schlussendlich ein Training selbst dann ermöglicht, wenn man durch kleinere Wehwehchen gehandicapt ist.

In den 60 Minuten der Zumba-Einheit, wurde mir auch bewusst wie facettenreich Zumba ist. Mit jedem neuen Lied gab es neue Bewegungsabläufe, die den kompletten Körper beanspruchten. So kann man sagen, dass die variantenreichen Dance Moves nicht nur die Ausdauer trainieren und die Koordination schulen, sondern auch alle großen Muskelgruppen des Körpers kräftigen. Besonders toll war, dass ich mich der guten Laune gar nicht entziehen konnte. Die Lieder waren so gewählt, dass der Beat mein Blut direkt in Wallung versetzte und automatisch jede Menge Endorphine ausgeschüttet wurden!

Zumba im Finest Fitness Club Weinheim bedeutet nicht nur, ein effektives und tolles Training zum Feierabend zu absolvieren, sondern auch sich mit Freunden zu treffen – denn mittlerweile sind aus Mitgliedern, die nur ein Tanzworkout am Abend besuchten, Freunde geworden, die sich jetzt auch außerhalb des Studios sehen und gemeinsam Zeit verbringen. Claudia erzählte mir, dass es schon eine eigene WhatsApp-Gruppe der Zumba-Mädels gibt, in der fast täglich fröhlicher Austausch herrscht. Circa alle zwei Monate treffen sich die knapp 15 Frauen und Männer jeder Altersgruppe, zu einem gemeinsamen Restaurantbesuch oder anderen Events wie z.B. Geburtstagsfeiern oder Cocktail-Abenden.



Bellicon®

# Glücklich Springen

**“Ich bin nicht mehr von den Trampolinen weg zu bekommen, seit ich es das erste Mal vor sieben Jahren ausprobiert habe.”**

Bellicon hat mich, wie viele andere auch, in seinen Bann gezogen. Doch was haben diese kleinen, wackeligen Dinger nur an sich?

Das Training auf den Trampolinen ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet. Die Trampoline gibt es je nach Level und Körpergewicht in unterschiedlichen Stärken.

Die Einsatzmöglichkeiten reichen von leichten Übungen beim Reha-Sport bis hin zu fortgeschrittenen Cardio- und Krafttraining. Da das Training wegen des weichen, federnden Untergrundes sehr schonend für Gelenke und Bänder ist, wird es immer wieder von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen.



Während des Hüpfens produziert der Körper Endorphine, die gleichzeitig auch Stress und Depressionen lindern können. Die Konzentration wird gefördert und man ist insgesamt ausgeglichener.

Es gibt nichts Schöneres als Teilnehmer, die den Kurs mit einem breiten Grinsen verlassen.

Beitrag von Isabel Merkel

Fitnesstrainerin B-Lizenz, Physio-Fitnesstrainerin, Trainerin-Leistungsdiagnostik



Mit dem Bellicon trainiert man gleichzeitig mehrere Dinge:

- Koordination und Gleichgewichtssinn wird geschult
- Herz-Kreislauf-System: Blutdruck wird auf natürliche Weise reguliert
- Stabilität in den Gelenken (bes. Knie, Füße und Wirbelsäule)
- Hilfe bei Osteoporose durch Aufbau und Erhalt der Knochendichte
- Stoffwechseltraining / Fettverbrennung: Bis zu 1.000 kcal können in einer Kursstunde verbrannt werden, da alle Muskeln gleichzeitig arbeiten müssen
- Förderung der Konzentration: Durch den Wechsel zwischen Schwerkraft und Schwerelosigkeit werden die Interaktionen zwischen den Gehirnhälften verbessert
- Sanfte Massage der Bandscheiben und Training tieferliegender Rückenmuskulatur
- Lymphfluss wird angeregt und der Körper entschlackt
- Verspannungen werden gelockert



# flexx®-Zirkel Die Revolution des Muskellängentrainings



## HÜFTE:

Eine gute Mobilität in der Hüfte ist sehr wichtig für den Rücken und die Knie. Durch das nach hinten Lehnen werden an dieser Station alle Muskeln vom Oberschenkel bis in den Bauch in die Länge gezogen und die Hüfte wird wieder mobilisiert.



## HASE:

Die Mobilität der Halswirbelsäule ist oft sehr eingeschränkt, da immer mehr Menschen Verspannungen in diesem Bereich durch zu viel Handy- und Computernutzung bekommen. An dieser Station wird die Halswirbelsäule wieder mobilisiert.



## SPAGAT:

Wie viele Menschen können heute noch bis hoch ins Alter einen Spagat? Kaum jemand, weil wir uns viel zu wenig dehnen. Mit dieser Station können Sie sowohl Ihren Hüft- als auch Ihren Beinbeuger in die Länge ziehen.



## BEINSTRECKER:

Wie viele Stunden verbringen Sie am Tag sitzend? Im Durchschnitt sind das ca. 7,5 Stunden! Kein Wunder, dass sich unsere Bein- und Hüftstrecker verkürzen! Bei dieser Station soll der Beinstrecker wieder in die Länge gezogen werden, um Hüft- und Rückenschmerzen zu verringern.



## BRUST:

Durch die Schwerkraft werden unsere Schultern nach vorne gezogen und somit verkürzt sich unser Brustmuskel immer weiter. Bei dieser Station wird die Brustmuskulatur wieder in die Länge gezogen, wodurch sich die Beweglichkeit in der Schulter und eventuelle Schmerzen bzw. Verspannungen im Rücken verbessern.



## PILZ:

Fast den ganzen Tag über nehmen wir eine gekrümmte Haltung ein. Sei es beim Frühstück, beim Autofahren, auf der Arbeit oder beim Schlafen. Dadurch entstehen oft Schmerzen vor allem im Rücken- und Hüftbereich. Bei dieser Station werden sowohl die äußeren und inneren Bein-, als auch die Rücken- und seitlichen Bauchmuskeln in die Länge gezogen, um der ständig gekrümmten Haltung entgegen zu wirken.



## BRÜCKE:

Bei vielen ist die Beweglichkeit der Schulter und der Wirbelsäule deutlich durch eine gekrümmte Körperhaltung im Alltag eingeschränkt. Hier kann man diese Beweglichkeit wiedererlangen.

### Wer kennt das nicht

Wir arbeiten oftmals im Sitzen, wir fahren Auto im Sitzen, abends sitzen wir auf dem Sofa und auch im Schlaf rollen wir uns zusammen.

Mit zunehmenden Alter passt sich unsere Muskulatur immer mehr dieser Haltung an. Die Folge ist eine verkürzte Brust-, Bauch- und Hüftbeugemuskulatur. Dies macht sich durch Schmerzen im Rücken und durch Verspannungen im sensiblen Hals-Nackenbereich bemerkbar.

Das Fle-xx Rückgrat-Konzept begegnet Schmerzen mit Bewegung und bringt therapeutische Qualität ins Training. Die Philosophie ist einfach, aber revolutionär. Rückenschmerzen sind das Ergebnis einseitiger Bewegungsmuster in der täglichen Routine im Alltag. Dieses Konzept ist die Gegenbewegung! Damit werden Muskeln in die Länge trainiert, Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken werden entgegengewirkt und die Beweglichkeit wird verbessert.

”

Ob neue Bestzeiten,  
eine gesündere Lebensweise  
oder körperliche Fitness:

TRX hilft Ihnen,  
Ihre Ziele zu erreichen.



## TRX® Bänder Effektives Ganzkörpertraining

Das TRX – sogenanntes Schlingen- oder auch Suspensionstraining ist ein hocheffektives Ganzkörper-Workout, bei dem Sie eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand nutzen. Die TRX-Bänder sind ein nicht elastisches Gurtsystem mit Schlaufen und Griffen, an denen Sie sowohl im Stehen als auch im Liegen trainieren können. Durch eine Variationsvielfalt von über 100 Übungen können Sie Ihren gesamten Körper von den Beinen über den Po bis hin zu Bauch, Brust, Rücken, Armen und Schultern effektiv trainieren. Da die Gurte des TRX beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelketten auch die kleinen gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität“ kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz.



## Die Krafteinheiten

Der Milon-Zirkel wird in zwei Runden absolviert und beginnt immer an einem bestimmten Gerät. Jede Übung (ausgenommen die Ausdauereinheiten) wird jeweils eine Minute (c.a 15 bis 20 Wiederholungen) ausgeführt. Die Bewegungsgeschwindigkeit sollte langsam und intensiv ausgeführt werden und dies in einem möglichst großen Bewegungsradius. Allerdings darf es hierbei zu keiner Überstreckungen der Gelenke (Knie, Ellenbogen) kommen.

Die Einstellung der jeweiligen Geräte erfolgt in allen Studios von ausgebildeten Trainern, die sie individuell auf die Kunden einstellen. Diese Einstellung der Geräte wird auf der persönlichen Milon®-Karte gespeichert. Somit kann der Fitnesswiedereinsteiger – wann immer er will – am Milon-Zirkel durchstarten. Die Einstellung von Sitz, Polster und Gewicht erfolgt beim Eingeben der Milon®-Karte am Gerät – ein weiterer zeitsparender Faktor. Einfach Milon®-Karte eingeben, „Start“ drücken und los geht es!

Auch die Gewichte werden so gewählt, dass es zu keiner Überlastung der Muskulatur führt, denn Muskeln müssen sich zuerst an eine Fitnessseinheit gewöhnen. Nach einigen Trainingseinheiten kann der Kunde die Gewichte erhöhen, um zielführend mehr Kraft und Ausdauer zu erlangen.

Starten Sie wieder durch!  
Mit Präventivmaßnahmen,  
die von der Krankenkasse  
bezuschusst werden.





# Milon Zirkel®

## Der Kraftausdauerzirkel

### Der Milon®-Zirkel als Wiedereinstieg ins Fitnessprogramm

Der Milon-Zirkel, auch Kraftausdauerzirkel, ist das perfekte Fitnesstraining für (Wieder-)Einsteiger, denn es ist ein vollkommenes Ganzkörpertraining – konzentriert, zeitsparend und sehr effektiv!

Der Vorteil des Kraftausdauerzirkels liegt auf der Hand: Arme, Beine, Rücken, Schultern, Bauch sowie die Brustmuskulatur werden an sechs Geräten jeweils rund eine Minute trainiert. Hinzu kommen zwei kleine Ausdauerseinheiten auf Bike und Stepper (jeweils vier Minuten). Eine komplette Milon-Einheit dauert somit rund 15 Minuten. Zwei Runden sollten absolviert werden, um eine Wirkung auf den Kreislauf und die Muskulatur zu erzeugen. Damit benötigt der Trainierende gerade einmal eine gute halbe Stunde für ein effektives Kraftausdauertraining. Das schafft nicht einmal ein Profi an freien Geräten, bei denen immer wieder Sitzhöhe, Polster und Gewichte neu eingestellt werden müssen. Diese Einstellungen entfallen beim Kraftausdauerzirkel, weil sie einmalig bei der Einweisung festgelegt und auf der persönlichen Milon-Karte gespeichert werden.

Besonders effektiv ist das Training im Milon-Zirkel, weil sowohl die aktive als auch die passive Bewegung mit individuell einstellbarer Kraft ausgeführt werden. Es wird also nicht nur in eine Richtung gedrückt oder gezogen, auch bei der Rückführung in die jeweilige Ausgangsposition wird ein Drittel der positiven Kraft in der negativen Bewegung (Rückführung) benötigt. Dies ist genau der effektive und zugleich zeitsparende Nutzen des Kraftausdauerzirkels: Jede Bewegung – positiv wie negativ – stärkt die Muskulatur und fordert einen Kraftaufwand. Deshalb ist es auch wichtig, ein Gewicht für sich zu wählen, das die Muskulatur beansprucht. Es sollte am Ende spürbar sein, dass trainiert wurde. Und wer auf Muskelaufbau setzt, bei dem darf der trainierte Muskel ruhig auch etwas "brennen".



**Wussten Sie schon, dass der Milon®-Zirkel bis zu 100% von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird?**

Der Ganzkörperkraftausdauerkurs zur besseren Belastbarkeit in Alltag und Beruf wird von qualifizierten Präventionstrainern betreut, die Ihre Teilnahme für Ihre Krankenkasse bestätigen. Sprechen Sie uns einfach darauf an.

### Die Ausdauerseinheiten

Wie bereits erwähnt, bietet der Milon®-Zirkel zwei Ausdauerseinheiten. Zum einen das Bike, also eine Spinningeinheit, und zum anderen den Stepper. Diese beiden Einheiten sind jeweils auf vier Minuten festgelegt. Die Kraft, die an den Geräten in Kilogramm angezeigt wird, entspricht bei den Ausdauerseinheiten Bike und Stepper der angegebenen Wattzahl. Einsteiger sollten bei 30 bis 50 Watt, Fortgeschrittene bei 60 bis 100 Watt trainieren.

Bei beiden Ausdauerseinheiten wird eine feste Umdrehungszahl eingehalten (Bike: 80 Umdrehungen/Minute, Stepper: 60 Umdrehungen/Minute) und entsprechend dem Kraftaufwand (Wattzahl) bei der Einweisung vom Trainer angepasst. Genau wie bei den Gewichten an den Geräten kann die Wattzahl der Ausdauerseinheiten nach einigen Trainingseinheiten erhöht werden, um auch hier stetig mehr Kraft und Ausdauer aufzubauen.



e-scan

# Mit Stoffwechselanalyse schneller zum Ziel

## **Stoffwechsel? Was ist das eigentlich?**

Unter Stoffwechsel versteht man den Transport und die chemische Umwandlung von Stoffen in einem Organismus. Einfacher ausgedrückt beschreibt der Begriff Stoffwechsel die Aufnahme der zugeführten Nährstoffe (Nahrung und die eingeatmete Luft) und die Verarbeitung in neue Produkte, die der Körper benötigt (Energie). Diese Energiegewinnung geschieht in den Zellen des menschlichen Körpers.

## **Stoffwechselleistung testen!**

Der Mensch atmet die Gase der Energiegewinnung aus. Wird der Atem gemessen, so lässt sich genau erkennen, welche Brennstoffquelle der Mensch für die Energiegewinnung benutzt. Der E-Scan, das Stoffwechselsystem verfügt über feinste Sensoren, mit denen sich die ausgeatmete Luft genau untersuchen lässt. Hierbei ist zu beachten, dass der Mensch in einer neutralen, bequemen Position sitzt um den Alltag zu imitieren. Die Testperson atmet mehrere Minuten über ein Mundstück ein und aus. Dabei wird

jeder Atemzug vom System unter die Lupe genommen. Das System wertet die Daten schließlich aus und macht den Stoffwechsel sichtbar.

## **Stoffwechselleistung stärken!**

Bei der Auswertung der Ergebnisse sieht der Trainer direkt, ob die Testperson derzeit Körperfett auf- oder abbaut. Außerdem ist ersichtlich, wie viel Sauerstoff die Person aus der eingeatmeten Luft in die Zellen bringt und des Weiteren zeigen sich gesundheitliche Risiken über solch eine Messung! Nachdem die Stoffwechselleistung nun ermittelt wurde kann der Trainer, um die individuellen Ziele der Person zu erreichen, gezielt das Training anpassen und der Person Ernährungstipps geben, denn beides spielt eine Rolle für die Stoffwechselleistung.

Du möchtest nun auch wissen, wie viel dein Stoffwechselsystem leistet? Sprich deinen Trainer an! Teste und stärke deinen Stoffwechsel!

Der milonizer®

# Wie fit und beweglich sind Sie?

**Testen Sie Ihre Mobilität mit unseren Beweglichkeitstests und fordern Sie sich regelmäßig heraus. Unsere Trainer weisen Sie gerne ein.**

Das innovative Scan-System ist ein biometrisches Erkennungssystem, das sekundenschnell die Körpermaße und Beweglichkeit ermittelt. Jetzt auch mit integrierten milon-Fitnesstests, welche Reaktionsschnelligkeit, Gleichgewicht und Sprungkraft erfassen.

Beweglichkeitstests:

- Overhead - Squad
- Schulterbeweglichkeit
- Lateralflexion - Hüfte
- Rückwärtsbewegung
- Abduktion
- Lateralflexion - Hals

## Kraft fürs Leben.

imoove®

# Balance aufbauen

Natürliche Körper- und Wirbelbewegungen begründen die Funktionsweise des imoove, wobei eine schwingende Platte Spiralbewegungen des Muskel- und Gelenksystems reproduziert. Eine bewusst erzeugte Instabilität stimuliert besonders Tiefenmuskulatur und Sensomotorik, um die natürliche Balance des Körpers wiederherzustellen. Koordination, Mobilisation sowie Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur werden durch eine bewegliche Fußplattform ermöglicht. Eine regelmäßige Nutzung des imoove ruft eine bessere Haltung und gesteigerte Beweglichkeit hervor. Bereiche vor allem um Sehnen und Bänder werden stärker durchblutet, und dadurch weicher und geschmeidiger. Vor allem Blockaden im Bereich der Wirbelsäule werden gezielt bearbeitet und in sanfte Bewegungen überführt. Nahezu die gesamte Körpermuskulatur kann dynamisch und somit in seiner effektivsten Form gedehnt werden und sorgt für ein entspanntes Körpergefühl. Je nach Geschwindigkeit und Neigung der Platte steigen die Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten.

Gleichzeitig wirkt das Training präventiv für eventuelle Verletzungen oder behandelt bereits aufgetretene Probleme:

- Rücken: z.B. Mobilisation der Brustwirbel und Zwischengelenk
- Schulter: z.B. nach Ruptur der Rotatorenmanschette
- Knie/Fuß: z.B. nach Kreuzband-OP
- Hüfte: z.B. bei Arthrose



## Faszien

# Kraftinstrument fürs Leben

Jahrhundertlang hat man ihnen wenig Bedeutung geschenkt, die Fußballnationalmannschaft gern belächelt, als sie sich mit Hilfe einer Faszienrolle vor den Spielen „wärmgerollt“ hat. Heute erlebt das Thema „Faszien“ einen nie dagewesenen Trend. Faszien-Gurus wie Roland Liebscher-Bracht und Dr. Robert Schleip sagen ihnen eine ganz besondere Bedeutung zu.

Ohne die Faszien wären menschliche und tierische Lebewesen eine schlafende Marionette. Denn die Faszien (lat. Fascia für „Band“, „Bündel“) bestehen aus Elastin und Kollagen und stellen die Weichteilkomponenten des Bindegewebes dar, die den ganzen Körper von Kopf bis Fuß als Bahnen durchdringen. Man findet sie im Inneren der Muskelfaserbündel. Sie trennen Muskeln und Organe. Zwischen ihnen liegt auch die Lymphe, die Abbauprodukte aus unseren Zellen, aber auch wichtige Aufbaustoffe zu den Zellen transportieren.

Jede Muskelbewegung unterstützt dabei den Transport der Lymphe.

Faszien sorgen dafür, dass der Mensch aufrecht gehen kann. Vor etwa 15 Jahren fanden Forscher heraus, dass sich im Bindegewebe sechsmal mehr Nervenenden als in den Muskeln befinden. Daher kann das fasziale Bindegewebe als größtes Sinnesorgan des Menschen betitelt werden. Ein Modell der Faszien findet man in der Plastinations-Ausstellung „Körperwelten“ von Herrn von Hagens.



Faszien sind jedoch sehr sensibel und fehleranfällig. Durch psychischen Stress, Operationen, Schonhaltungen und Bewegungsmangel können sich Faszien verkürzen oder verhärten. Der Grundtonus erhöht sich dabei um ein Vielfaches und Muskeln werden starr und unbeweglich. Der Druck auf Gelenken macht sich durch Schmerzen bemerkbar. Faszien besitzen viele Schmerzsensoren, besonders im Rücken. Die große Lendenfaszie besitzt viele kontraktionsfähige Zellen, die sich u.a. bei Stress zusammenziehen. Die Bandscheiben sind nur bei 15% der Rückenbeschwerden die Ursache. So mancher starrer „Büronacken“ ist auf ein verfilztes fasziales Gewebe im Schulter-Nackenbereich zurückzuführen.

Veränderungen der Faszien an einer Stelle, können sich auch in völlig anderen Bereichen bemerkbar machen. Wenn Verklebungen in der Plantarfaszie (in der Fußsohle) vorliegen, können Schmerzen im Rücken oder sogar Kopf entstehen. Faszien sagen viel über unsere Lebensumstände aus. Noch bis vor einigen Jahren wurden Sie bei Obduktionen entfernt und entsorgt. Heute werden sie genauestens untersucht.



## Warum sollte ich etwas für meine Faszien tun?

Durch das Training der Faszien können die Muskeln effizienter arbeiten, die Regenerationszeit nach einem Krafttraining verkürzt sich, die Leistungsfähigkeit steigt, die Koordination wird verbessert, Bewegungen werden geschmeidiger. Wer Faszien regelmäßig trainiert, wird weniger anfällig für Verletzungen. Das Training verleiht ein Gefühl von Jugendlichkeit und Spannkraft.

Schlussendlich sind wir so alt wie unser Bindegewebe. Bei Beschwerden wie Schmerzen im Rücken, im Knie, in der Schulter, Kopfschmerzen und Nackenverspannungen, oder Fersensporn kann das Training wahre Wunder bewirken! Abfallstoffe und entzündungsauslösende Stoffe werden abtransportiert. Natürlich gibt es heutzutage die Möglichkeit, sich in sämtlichen Bereichen operieren zu lassen. Aber warum gleich unter's Messer legen, wenn die Ursache vielleicht eher in einem überhöhten Muskeltonus liegt?

Man sollte dem Körper immer zuerst die Möglichkeit geben, sich selbst zu helfen. Selbst bei einer Arthrose kann das Faszientraining den Leidensdruck mindern.

Wer mehr für seine fasziale Fitness tun möchte, sollte nach dem Training immer ein Dehnprogramm der sogenannten „Dehnpflichtbereiche nach Albrecht“ einplanen (Oberschenkel, Vorder- und Rückseite, Hüftbeuger, Oberschenkelinnenseite, Brustmuskulatur, seitliche und hintere Halsmuskeln, Wadenmuskulatur, Gesäßmuskulatur und Bauchmuskulatur). Optimal, wer hier den fle-xx-Zirkel nutzt. Als Ergänzung und gut in den Alltag zu integrieren ist die Faszien-Fitness mit einer Schaumstoffrolle. Zweimal zehn Minuten in der Woche sind ausreichend.

Der Finest Fitness Club in Weinheim und der Sportpark Hepenheim bieten auch einen ausführlichen Kurs zu dem Thema an. Das Training eignet sich für jung und alt, und ist für alle Trainingsstufen geeignet.

Eiweißzufuhr im Training

# Grundbaustein für den Muskelaufbau

Sie trainieren, um stärker und fitter zu werden, doch nach ein paar Wochen merken Sie, dass Ihr Leistungsstand gleichgeblieben ist oder Sie sogar an Muskelmasse verloren haben. Sie zweifeln an Ihrer Motivation am Sport und stellen sich die Frage: Woran liegt das?

Genau diese Frage möchte ich Ihnen beantworten. Im Wesentlichen lautet das Schlüsselwort: Eiweiß. Denn Eiweiß ist ein Grundbaustein für den Muskelaufbau.

Stellen wir uns das Ganze vereinfacht an folgendem Beispiel vor. Sie möchten ein Haus bauen und benötigen hierfür zweierlei: Grundbausteine und die notwendigen Handwerker. Der Handwerker benötigt seine Baustoffe, um zu bauen. Hat er

nicht genug Baustoffe, wird er versuchen, mit weniger Material ein vergleichbar ähnliches Haus zu bauen. Fraglich ist dann die Stabilität dieses Hauses! Dieses Beispiel lässt sich übertragen auf Ihren Körper. Eiweiße sind Proteine, diese sind für den Körper wichtige Grundbausteine im Muskelsport. Im Kraftsport sind Eiweiße für die maximale Steigerung des Muskels notwendig. Sind diese jedoch nicht ausreichend vorhanden, wird der Muskel auf Proteine zurückgreifen, die er selbst hat. Er frisst sich also gewissermaßen selbst auf! Der Muskel wird nicht genügend versorgt und baut die Proteine aus seinem eigenen Baustoff ab! Es kann auch sein, dass die Muskelmasse erhalten bleibt und Sie daher keine Fortschritte machen.



## Was verbindet eigentlich Eiweiße und Muskeln?

Muskeln bestehen neben Wasser aus 20% Proteinen. Die Proteine sind für den Aufbau und den Erhalt der Muskulatur zuständig.

Darüber hinaus sind sie vor allem für die Reperatur des Muskels nach Belastungen verantwortlich. Eine ausreichende Energiezufuhr für den Muskel durch Proteine ist also eine nötige Pflicht.

# Wie kann ich Eiweiß zu mir nehmen?

Natürlich ist die Ernährung das A und O für die Eiweißzufuhr. Am meisten sind Proteine in Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, Hülsenfrüchten wie z. B. Erbsen, Linsen, Bohnen, Nüssen, Kernen und Soja-Produkten enthalten. Außerdem kann man Eiweiß durch Proteinshakes zu sich nehmen. Wichtig ist hierbei die Qualität der Proteine, anders ausgedrückt die biologische Wertigkeit.

Diese Wertigkeit ergibt sich aus der Menge und der Art der Aminosäuren (Baustein des Eiweißes). Hierbei gilt, dass tierische Eiweißquellen hochwertiger sind als pflanzliche Eiweiße. Schließlich macht aber eine optimierte Kombination beider Arten eine hohe Wertigkeit der Proteine aus.



## Wie viel Eiweiß sollte der Mensch zu sich nehmen?

Je nach Geschlecht, Körpergröße und Gewicht sollte man im Durchschnitt 1,5-2g pro Kilogramm Körpergewicht an Eiweiß pro Tag zu sich nehmen. Das sind beispielsweise bei einer Person, die 75kg wiegt, 113-150g Eiweiß. Das entspricht ca. 11 Hühnereier (1 Ei = 13g Eiweiß). Dass die Alltagsernährung des Menschen nicht nur aus Eiern besteht, ist natürlich klar. Die tägliche Abdeckung des Eiweißbedarfes ist zum Teil schwierig. Hinzu kommt, dass beim Sport zusätzlich mehr Eiweiß benötigt wird, als der normale Durchschnittswert vorgibt. Wenn also eine ausreichende Energiezufuhr für den Muskel durch Proteine eine wesentliche Pflicht ist und Sie nun wissen wie das funktioniert, möchte ich Ihnen den Sinn der Proteinshakes erläutern. Diese bestehen aus einem Proteinpulver und werden mit Wasser oder Milch zubereitet. Das Produkt ist ein Molkenprodukt, auch Whey genannt. Nach der Aufnahme liefert es dem Menschen schnell (d.h. ohne Umwandlung) das Protein und die biologische Wertigkeit ist sehr hoch. Des Weiteren beinhalten die Shakes meist 20-40g Eiweiß, womit Sie schon einen hohen Wert des Eiweißbedarfes abdecken können.

Unsere Empfehlung – der neue Bodyshakeautomat. Der Automat ist einfach zu bedienen und gibt einen Proteinshake mit 30g hochwertigem Eiweiß für nur 1€ aus. Zusätzlich kann man zwischen verschiedenen Geschmacksrichtungen wählen, die sogar miteinander kombiniert werden können. Für Sie liegt der Nutzen in einem verbesserten Muskelaufbau / -erhalt, einer schnelleren Regenerationszeit, besserer Kapselbandstrukturen und einem stärkeren Immunsystem. Machen Sie sich diesen Vorteil zu Nutzen!

## Funktionelles Training

# Was ist „Functional Training“?

Jeder Anfang ist schwer. Der erste Schritt für die meisten die größte Herausforderung – ich empfehle immer, sich langsam an den Sport zu gewöhnen und die Grundmuskulatur aufzubauen. Krafttraining an den Geräten eignet sich dafür als sicherste und einfachste Form durch geführte Übungen am besten. Mit Ehrgeiz und den ersten Erfolgen folgt der Wunsch, sich im Training weiter zu steigern und sich an Übungen mit freien Gewichten, sogenanntes funktionelles Training, heranzuarbeiten.



**Funktionelles Training ist für jeden geeignet, da die Trainingsintensität sowie der Schwierigkeitsgrad individuell an die Teilnehmergebietungen angepasst werden. Ob Sie nun Sporteinsteiger oder Leistungssportler sind, das sportliche Leistungsniveau spielt beim funktionellen Training keine Rolle. Denn der Schwierigkeitsgrad sowie die Trainingsintensität können individuell an Ihre Voraussetzungen angepasst werden.**



## Bewegungsmuster nutzen

Functional Training, auf Deutsch funktionelles Training, ist ein Trainingssystem aus komplexen, mehrgelenkigen Übungen, die in verschiedenen Ebenen oder mit unterschiedlicher Geschwindigkeit (Abbremsen, Beschleunigen usw.) ausgeführt werden. Das Ziel ist, das Training so natürlich und frei zu gestalten, dass ein hohes Maß an Alltagstransfer entsteht. Das heißt, dass der Trainierende auch im Alltag stärker, beweglicher und koordinativ sicherer wird. Die Übungen sind am natürlichen Bewegungsmuster angelehnt, bei denen mehrere Muskeln zusammenspielen müssen.

Springen, Laufen, Werfen, Tragen, Drücken oder Ziehen – diese Bewegungen waren früher essentiell für unser Überleben. Bewegungsmangel oder auch eine Überbelastung führen dazu, dass viele bei der Ausführung solcher elementaren Bewegungen Probleme haben. Der Körper verliert durch überwiegend sitzende und liegende Tätigkeiten die Kraft, dem Alltag standzuhalten. Mit Krafttraining können Sie Schmerzen und Fehlhaltungen vorbeugen. Funktionelles Training eignet sich dafür besonders gut, weil es außerordentlich zeitsparend und effizient ist und sich hervorragend in den Arbeitsalltag integrieren lässt. Gerade deswegen liegt es seit mittlerweile über zehn Jahren im Trend.





## Unsere Schutzmaßnahmen



### **Lüftungsanlage**

für eine gute Frischluftversorgung



### **Besucherbeschränkung**

für ausreichend individuellen Raum



### **App-gesteuerte Timeslots**

feste und garantierte Trainingszeiten



### **Wegeleitsystem**

zum Beispiel gekennzeichnete Einbahnstraßen



### **SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandard**

für unsere Mitarbeiter



### **weitere Hygienemaßnahmen**

finden Sie auf unserer Homepage



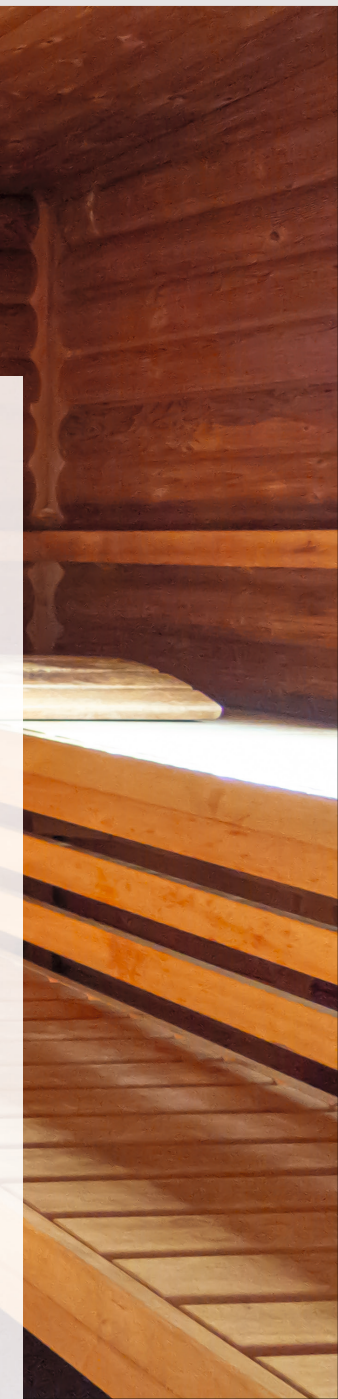
# Wellness Regeneration Entspannung

Egal ob Massageliege, Wellness oder Sauna, nach einer intensiven Sporteinheit benötigt jeder Körper eine Auszeit. Ohne Regeneration hat der Körper keine Chance, Muskeln aufzubauen oder die Ausdauer zu verbessern. Doch gerade dies sind die Ziele, die man sich durch den Sport erhofft.

Jedoch bedeutet Regeneration nicht gleich nichts zu tun. Eine bewusste Regenerationsphase ist hierbei von Vorteil. Diese sollte ein Abschalten des Alltags, der Psyche und des Stresses sein. Viele Sporttreibenden wissen gar nicht, dass sie durch ihren überladenen Sportplan ohne Pausen ihren Zielen nie näher kommen werden. Denn nur eine ausgewogene Regeneration

verhilft unserem Körper, entstandene Schäden, wie kleine Risse in den Muskeln, nach einer Sporteinheit zu beheben. Das geschieht vollkommen unbewusst und man merkt nichts davon. Doch gerade diese „Reparatur“ durch Regeneration ermöglicht dem Muskel ein nachhaltiges Wachstum.

Um dem Körper neben seinen eigenen Entspannungsmöglichkeiten einen noch größeren Regenerationsnutzen zu verschaffen, trägt ein Saunabesuch oder die Massageliege zur vollkommenen Regeneration bei, denn gerade Ruhe und Gelassenheit spielen in dieser Phase eine entscheidende Rolle.



**Das bietet Ihnen der  
Sportpark Heppenheim und  
Finest Fitness Weinheim**

- Finnische Sauna
- Klima-Dampfbad
- Damensauna
- Massagen
- Entspannungsbereich
- Ruheraum
- Wellnessduschen
- Wellnessbar
- Solarium
- Wellnessliege

Massage

# Hilfe bei der Selbstheilung

Durch eine Massage werden Endorphine ausgestoßen, die sogenannten Glückshormone. Das reduziert nicht nur die Schmerzen, sondern baut auch Stress ab. Es werden weniger Stresshormone gebildet, was automatisch das Immunsystem stärkt und dem Körper hilft, sich selbst zu heilen.

Ziele einer Massage sind daher Stressreduktion, Rückgang depressiver Verstimmungen oder Ängste, besserer Schlaf und ein stärkeres Immunsystem. Außerdem unterstützt sie die Entschleunigung nach einem harten Arbeitsalltag und Regeneration nach sportlicher Betätigung.

Als Massagetherapeutin im Sportpark Heppen-

heim biete ich entspannende Aromatherapien, beruhigende Hot-Stone-Massagen und wohltuende Fußreflex-Massagen an. Durch langsame und achtsame Bewegungen löse ich verspanntes Gewebe, rege die Durchblutung der Haut und Muskulatur an und verbinde damit Körper und Geist. Mein Kerngebiet ist die Triggermassage. Sie ist eine besonders effektive und wirksame Art, um verkrampte Muskelzellen mit lokaler Entzündungsreaktion zu lösen. Unser Massageraum lädt besonders bei Entspannungsmusik, angepassten Lichtverhältnissen und Öl mit ätherischen Duftnoten zum Abschalten ein.



Hallo Natascha!

Ich bin so glücklich, meine jahrelang bestehenden Schulterschmerzen endlich los zu sein. Jetzt sind meine Schultern wieder flexibel und beweglich. Auch Deine Empfehlung, eine 5er-Karte zu nutzen, erwies sich als perfekt. Dadurch konnten wir am Ball bleiben und den Triggerpunkten effektiv zu Leibe rücken. Deine Ruhe und Ausstrahlung haben mir geholfen, mich schnell zu entspannen. Du hast ein sehr gutes Gespür für das Nötige. Für mich war es enorm wichtig, Dir vertrauen zu können.

Deine Vorschläge waren immer goldrichtig und ich hatte diesen Winter kein einziges Mal Schmerzen!

Herzlichen Dank für Deine Hilfe und die wieder gewonnene Beweglichkeit. Eine Massage bei Dir bedeutet für mich immer die Seele baumeln zu lassen!

Patricia F.

## Was ist ein Triggerpunkt?

Ein Triggerpunkt ist ein kleiner verhärteter Punkt in einem verspannten Muskelfaserbündel. Dieses Bündel ist ein gespannter Muskelfaserstrang und fühlt sich an wie ein Bindfaden. Er entsteht zeitlich nach dem Triggerpunkt und verläuft vom Triggerpunkt aus in beide Richtungen. Er kann fälschlicherweise auch schnell für eine

kleine Sehne gehalten werden und behindert die Dehnfähigkeit des Muskels. Das verspannte Faserbündel ist in vielen Fällen tastbar, sogar wenn der Triggerpunkt selbst es nicht ist. Durch die gezielte Druckerzeugung werden die schmerzhaften Symptome reproduziert und die Verspannung gelöst.



## Für was sind Triggerpunkte verantwortlich?

Wird ein Triggerpunkt nicht erkannt und therapiert, kann er unter anderem für Bandscheibenvorfälle, Migräne, Schulterschmerzen, Knieschmerzen, Verdauungsprobleme, einen Hexenschuss oder Tinnitus verantwortlich sein. Nach der ersten professionellen Triggermassage geht es dem Patienten meist schon bedeutend besser und das ohne Unmengen an Tabletten geschluckt zu haben. Ich bin überzeugt davon, dass eine Triggermassage Blockaden löst, die Durchblutung und den Sauerstofftransport stabilisiert, nachhaltig zu mehr Wohlbefinden führt und somit die Muskeln entspannt.

## Können Triggerpunkte wiederkommen?

Je nach Auslöser können Triggerpunkte nach der Behandlung erneut auftreten. Bei einem Unfall oder Sportereignis als Ursache, ist die Behandlung der Punkte als kausal anzusehen – d. h. die Ursache ist beseitigt. Liegt allerdings eine chronische Fehlhaltung am Arbeitsplatz zugrunde, sollte der Patient zum Beispiel seine Haltung verbessern, um ein Wiederauftreten der Beschwerden zu vermeiden. Liegt eine strukturelle Veränderung des Skelettes vor, ist die eigentliche Ursache zwar nicht behandelt doch die Erfahrung zeigt, dass gründlich behandelte Triggerpunkte, auch bei einer Hüftarthrose oder Wirbelsäulenverbiegung, lange verschwunden bleiben und oftmals eine Operation hinausgezögert.

Massage

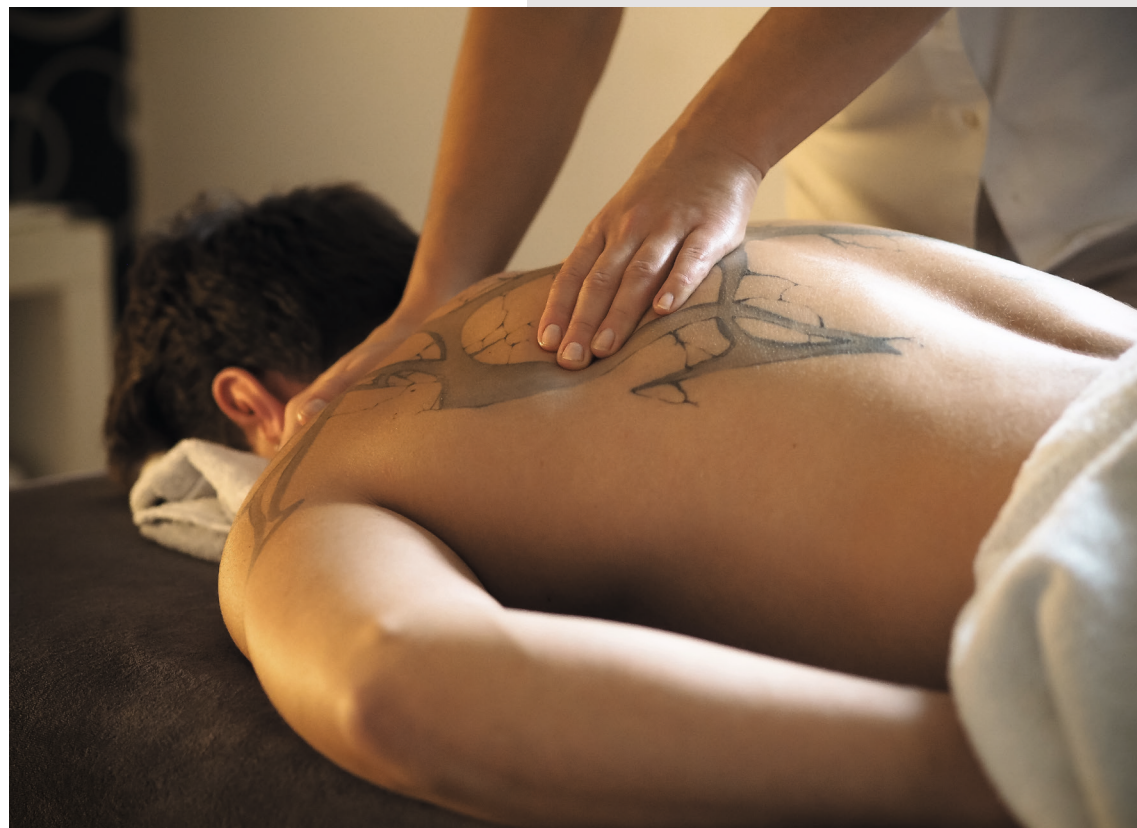
# Stärkung des Immunsystems

**Reduziert deutlich die Auswirkungen von Stress, Anspannung und Nervosität.**

Massage ist die älteste Heilkunst der Menschheit und schreibt Geschichte von über 5000 Jahren. Jeder Mensch, der leicht verletzt oder einfach verspannt ist, greift instinktiv nach der schmerzenden Stelle und versucht diese zu lockern und die Spannung zu mindern. Durch wissende Hände eines Masseurs werden die verklebten Muskelschichten gelöst, die Durchblutung und der Abtransport der Lymphe gesteigert und der Zellstoffwechsel im Gewebe somit verbessert.

Doch eine Massage ist mehr als nur eine mechanische Lockerung des verspannten Muskels. Eine Vielzahl an klinischen Studien bestätigt die positive Wirkung regelmäßiger Massagen auf psychischer Ebene. Begleitend eingesetzt reduziert eine Massage deutlich die Auswirkungen von Stress, Anspannung und Nervosität.

Der Körper ist mit unserer Psyche eng verbunden. Wenn wir Stress empfinden, verspannen wir automatisch. Die Schultern gehen hoch, der Nacken wird steif, wir knirschen mit den Zähnen oder haben andere Symptome. Oft merkt man nicht, dass man wieder die unerwünschte Haltung einnimmt. Massage schult dieses Empfinden und gibt uns eine neue Referenz, wie es sich anfühlen kann. „Das Geheimnis völliger Entspannung liegt auf unserer Haut“, sagt Karin Schütt, die einige Bücher über dieses Thema geschrieben hat. Auf einer Fläche von knapp zwei Quadratmetern ist die Haut mit Millionen empfindlicher Nervenenden versehen, die dem Gehirn jeden äußeren Reiz melden. „Sobald Haut auf Haut trifft, entsteht dieser Reiz, der im ganzen Körper Rausch und Ruhe zugleich bewirkt“.

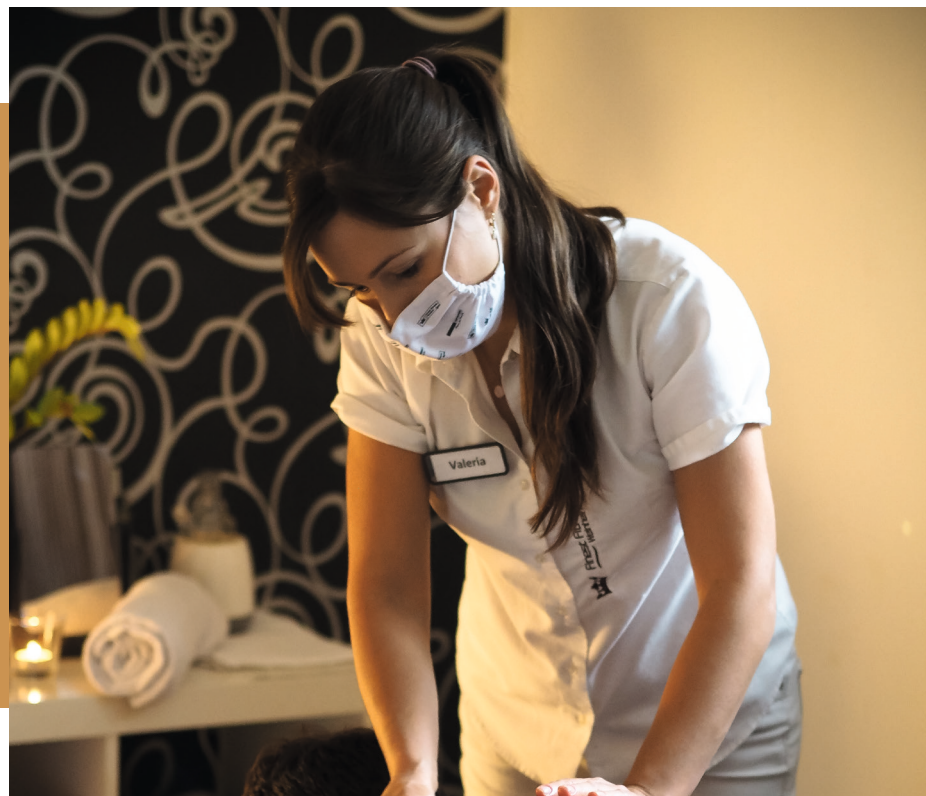


## **Dass Massage für Entspannung sorgt, ist klar. Doch wie kann Massage das Immunsystem unterstützen?**

Eine US-Amerikanische Studie untersuchte zwei Probandengruppen. Die Teilnehmer der ersten Gruppe haben eine 45-minütige Massage bekommen, während die Teilnehmer der zweiten Gruppe nur leicht durch die Kleidung berührt wurden. Beide Gruppen haben bereits vor der Massage intravenöse Katheter gelegt bekommen, damit die Blutproben vor, während und nach der Massage leicht entnommen werden konnten. Der Unterschied war gravierend. Man konnte einen deutlichen Anstieg der weißen Blutkörperchen im Blut der Probanden der ersten Gruppe beobachten, während bei der zweiten Gruppe kaum ein Unterschied festzustellen war. Nur eine einzige Massage hat schon einen messbaren Nutzen für den Massierten gehabt. Das Level an Cortisol und anderen Stresshormonen hat sich auch deutlich gesenkt. Bei jeder Massage reagiert der Körper allein durch die Berührung der Haut mit der Freisetzung von Oxytocin, dem körpereigenen Hormon, was für die Bindung und positive Emotionen gegenüber anderen Menschen sorgt. Zudem schüttet das Gehirn während einer Massage Endorphine aus.

Auch Düfte können die körpereigene Abwehr unterstützen. Genauso alt wie die Massagekunst ist die Geschichte der Aromatherapie. Ätherische Öle sind das „Blut“ der Pflanze, eine flüchtige Substanz, die ihr den Duft verleiht, aber auch Schädlinge fernhält oder Bienen anlockt. Seit Anbeginn nutzen die Menschen die Heilkraft der Pflanzen, um sich zu helfen und gesund zu bleiben. Gezielter Einsatz der Düfte kann die Entspannung unterstützen, Nervosität und Anspannung lösen oder die Muskulatur lockern und den Lymphfluss verbessern.

Neu ist dieses Jahr die „Immun-Stark“-Massage, die die Vorteile einer Fussreflex- mit einer Rückenbehandlung vereint und speziell das Immunsystem anspricht. Wir bieten zudem auch ein 5-er-Karten System an, was sich seit zwei Jahren bei regelmäßigen Behandlungen sehr bewährt hat. Die Hygienerichtlinien bei Wellnessmassagen halten wir streng ein. Wir möchten Ihnen einen Höchstmaß an Sicherheit und natürlich Entspannung bieten, denn Entspannung beginnt mit Vertrauen.



## Mesoporation

# Für die Seele

In unserem Studio in Weinheim bieten wir Mitgliedern in unserem Beauty-Bereich Mesoporation – Der sanfte Weg zu schöner Haut. Die Mesoporation ist eine Methode, um Wirkstoffe in tiefere Hautschichten zu transportieren. Durch elektrisch erzeugte Impulse werden Feuchtigkeitskanäle in der Haut geöffnet, somit können Wirkstoffe tiefer in die Haut gelangen. Die Mesoporation ist ohne Nebenwirkungen.



Das Gesicht wird mit einer Reinigung und einer Gesichtsmassage optimal auf die Mesoporation vorbereitet. Nach der Reinigungsphase wird das Liposomengel mit Hilfe eines Roll-on-Systems auf das Gesicht aufgetragen. Danach kommt eine spezielle Mesowalze zum Einsatz, die die Haut zusätzlich zur verbesserten Wirkstoffaufnahme anregen soll. Das Gel dient als intensiver Feuchtigkeitsspender und unterstützt die Hydratation der Haut. Im Anschluss wird ein Serum ebenfalls mittels Roll-on und Mesowalze eingearbeitet. Dieses Serum ist ein Premium-Gel, das wirkungsvoll und zuverlässig für die Erhaltung und Stabilisierung der Hydratation der Haut sorgt, die Haut praller erscheinen lässt



Durch diese sanfte und schmerzfreie Methode können folgende Ergebnisse erzielt werden:

- Verminderung von Falten und Linien
- Glättung und Verjüngung des Hautbildes
- Verminderung von Couperose
- Verringerung von Hautunreinheiten
- Reduzierung von Hyperpigmentierungen

und deren Festigkeit, Elastizität und Spannkraft langfristig erhöht.

Ein weiteres Serum, das Couperose-XS, eignet sich für alle Hauttypen mit Gefäßerweiterungen, Couperose, Augenringe und Tränensäcke. Es bekämpft die Hauptursachen bei Kapillarerweiterungen. Durch eine Herabsetzung der Mikrozirkulation können Rötungen massiv verhindert werden. Die Kapillaren werden gestärkt und inflammatorische Prozesse gemindert. Eine anschließende feuchtigkeitsspendende und kühlende Gesichtsmaske sorgt für eine wohltuende Tiefenentspannung der Haut. Als Abschluss wird eine Tagescreme aufgetragen. Die Mesoporation können sowohl Frauen als auch Männer genießen. Diese Behandlung dauert ca. 55 Minuten und ist schmerz- und komplikationslos. Im Gegensatz zu anderen Methoden treten weder Rötungen, Hämatome oder Schwellungen auf. Wenn auch Sie eine kleine Auszeit genießen möchten, sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin.



# Ultraschall vs. Problemzone

Kavitation ist eine Möglichkeit, störende Fettpolster in Problemzonen ohne operativen Eingriff zu entfernen. Bei der Kavitation wird das Fettgewebe in den Problemzonen mit dem Ultraschallgerät bestrahlt. Dabei werden Fettzellen durch die Strahlung zerstört, wodurch das darin gelagerte Fett in die Gewebsflüssigkeit gelangt. Nach der Behandlung ist eine Anwendung mit dem Lymphdrainagegerät eingeplant. Diese ist dazu gedacht, die Lymphdrüse so zu stimulieren, dass das Abtransportieren der Gewebsflüssigkeit mit dem gelösten Fett unterstützt wird.

Für jede Problemzone wird eine Behandlungszeit von ca. 20 Minuten empfohlen, die man alle zwei Wochen wiederholen sollte. Der Vorteil dieser Methode liegt darin, dass man unmittelbar nach der Behandlung die üblichen Aktivitäten ausführen kann. Ein Ergebnis, je nach Problemzone und Umfang, wird nach mehreren Sitzungen sichtbar. Die Behandlung kann mit einem Verzicht auf Kohlehydrate bis mindestens 36 Stunden nach der Behandlung, zusätzlich unterstützt werden. Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, sprechen Sie uns bei Ihrem nächsten Besuch an.

Anzeige | Werbung

## So anziehend:

### Ausgefallene Mode-Boutique in Weinheim

Trendige und ausgefallene Mode? „Si!“ In dieser Boutique in Weinheim gibt es alles was das exquisite Modeherz begehrt. Ein „Rundum-Wohlfühl“-Einkaufserlebnis, das ist hier das Ziel. Und das spürt man auch. Mit viel Herz und Leidenschaft hat die Eigentümerin Sandra Haidinger ihr Geschäft gestaltet. Atmosphäre wird hier großgeschrieben. Im Konzeptstore findet man neben Mode auch viele außergewöhnliche Accessoires. Das wichtigste ist Sandra aber jedem Kunden ein individuelles Einkaufserlebnis und eine zufriedenstellende Beratung zu bieten. Um immer ein neue Entdeckungen zu ermöglichen, wird die Kollektion kontinuierlich aktualisiert, selten also,

dass man hier nicht passendes findet. Sandra Haidinger freut sich auf Kunden aus der gesamten Region und entlang der Bergstraße.

# Si!

Bahnhofstraße 2, 69469 Weinheim

06201 2717230

<https://si-weinheim.de/>



### Das beste Projekt sind Sie selbst.

#### **SPORT:**

Treiben Sie Sport! Stärken Sie Ihre Muskulatur durch gezielten Muskelaufbau. Dadurch erreichen Sie fast automatisch eine aufrechtere Haltung. Außerdem sollten Sie ein Muskellängentraining integrieren, da die Muskeln möglicherweise verkürzt sind. Durch Verkürzungen entstehen Verspannungen! Eine gute Kombination von Muskelaufbau und Muskellängentraining wird Ihnen helfen, fit im Alltag zu sein und möglichen Krankheiten zu entgehen.

#### **BEWEGUNG:**

Bleiben Sie aktiv! Nutzen Sie Situationen in Ihrem Alltag. Nehmen Sie beispielsweise die Treppen statt eines Aufzugs oder das Fahrrad statt des Autos.

Rund die Hälfte der deutschen Angestellten arbeiten vorwiegend am Computer.

„Wir schauen täglich im Durchschnitt zwei bis drei Stunden auf unser Handy.“



# Sport als Therapiemethode

## Sie haben einen langen Arbeitstag am Computer? Sie leiden häufig unter Nackenschmerzen oder Ihnen schmerzt der Arm?

Die Ursache hierfür ist meist eine Fehlstellung des Körpers. Beim Schlafen, Autofahren, Arbeiten mit dem Computer oder bei der ständigen Handy-nutzung befinden wir uns unbewusst in einer krummen und unnatürlichen Haltung. Dadurch kommt es zu Verspannungen, Muskelverhärtungen, Verkürzungen und die Folge ist ein Schmerz, den wir umgehen können, wenn wir etwas dagegen tun.

Wir schauen im Durchschnitt täglich zwei bis drei Stunden auf unser Handy. Wir neigen unseren Kopf nach vorne und zwingen ihn so in eine Fehlhaltung. Unser Kopf wiegt ca. vier bis sechs Kilo. Wenn wir nun während der Nutzung eines Handys unseren Kopf nach vorne beugen, entstehen unheimlich große Lasten für unseren Nacken.

Beim Mausarm ist das Problem ähnlich. Durch ständig wiederholende, gleichförmige Bewegungen des Arms entsteht eine hohe Belastung, was ebenso zu Schmerzen führt. Die Ursachen für beide Schmerzarten sind also sichtlich ähnlich.



Was Sie gegen diese zwei Krankheitsbilder tun können ist recht einfach:

- Sport
- Bewegung
- Entspannung
- Pausen
- Körperhaltung verbessern

### **Körperhaltung:**

Versuchen Sie, eine natürliche Körperhaltung einzunehmen. Wenn Sie Ihr Handy nutzen, halten Sie Ihren Kopf gerade und nutzen Sie nur Ihre Augen. Auch am Schreibtisch gilt: nehmen Sie eine schonende Körperhaltung ein. Versuchen Sie möglichst gerade zu sitzen.

### **Entspannung:**

Gönnen Sie sich Ruhe. Lassen Sie sich massieren oder massieren Sie sich selbst. Drücken Sie mit leichtem Druck in die Muskelstränge. Ihre Fingerkuppen in die Regionen der Verspannungen. Zudem kann es helfen, öfter mal aufzustehen oder den Kopf in den Nacken zu legen.

### **Pausen:**

Legen Sie Pausen ein, sowohl bei der Nutzung des Handys als auch des PCs. Machen Sie Pausen, in denen Sie Lockerungsübungen oder Dehnübungen durchführen.

## Betriebliche Gesundheitsförderung

# Ziele für Ihr Unternehmen

Wir analysieren Ihre aktuelle Situation zum Thema Gesundheit, erarbeiten geeignete Maßnahmen und entwickeln in Zusammenarbeit mit Ihnen ein individuelles Konzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung, das auf Ihre Unternehmensphilosophie zugeschnitten ist und von dem Sie und Ihre Mitarbeiter gleichermaßen profitieren.



- ✓ Steigerung der Leistungsfähigkeit
- ✓ Erhöhung der Motivation
- ✓ Verbesserung der Lebensqualität
- ✓ Kostensenkung durch weniger Krankheitsfälle
- ✓ Steigerung der Produktivität und Qualität
- ✓ Imageaufwertung des Unternehmens
- ✓ Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit

## Vorteile

In allen Lebensbereichen sollen durch das Präventionsgesetz Krankheiten vermieden und Gesundheit erhalten werden. Auch der bisherige Arbeits- und Gesundheitsschutz wird enger mit der betrieblichen Gesundheitsförderung verknüpft, so dass Prävention als gemeinsame Anstrengung aller Beteiligten verstanden und umgesetzt werden soll.

Zukünftig werden die individuellen Risikofaktoren und Belastungen der Mitarbeiter stärker in den Fokus gestellt, um frühzeitig und somit präventiv entgegenzuwirken. Eine Schlüsselrolle kommt dabei den Ärzten und Betriebsärzten zu, die Präventionsempfehlungen für Leistungen der Krankenkassen in Form einer Bescheinigung ausstellen können. Leistungen des Arbeitgebers für Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung werden seit 2009 mit bis zu 500€ pro Beschäftigtem im Jahr nach § 3 Nr. 34 EStG von der Steuer befreit.

Darunter fallen Leistungen, die im Leitfaden „Gemeinsame Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 SGB V und § 20a SGB V“ aufgeführt sind.

### Dazu gehören Maßnahmen wie:

- Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung
- Prävention von Muskelskeletterkrankungen
- Gesundheitsgerechte Gemeinschaftsverpflegung
- Stresskompetenztraining
- Förderung des Nichtrauchens

# Ein Netzwerk für Gesundheit.

Das hauseigene Diagnostik-Center bildet ein „Netzwerk für Gesundheit“, dem mehrere Kooperationspartner rund um Heppenheim und Weinheim sowie der Reha- und Gesundheitssportverein Bergstraße Heppenheim e.V. angehören. Ergänzt wird das Netzwerk durch eine enge Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Sanitätshäusern sowie Fachärzten aus verschiedenen medizinischen Fachrichtungen (Orthopädie, Chirurgie).

Zusätzlich werden in der Ballschule in Heppenheim unterschiedliche Bewegungsprogramme für Kinder ab 3 Jahren angeboten. Dort können auch die ganz Kleinen vielseitige Erfahrungen über sich selbst und ihre Umwelt sammeln.



## Unsere Leistungen im Überblick.

Als Einstieg in die systematische, betriebliche Gesundheitsförderung empfiehlt es sich, einen Gesundheitstag in Ihrem Unternehmen einzuführen, um durch Interventionsmaßnahmen das Bewusstsein für das Thema Gesundheit bei Ihren Mitarbeitern zu stärken.

- Präventionskurse (WSG, Yoga, Pilates)
- Betriebliche Darmkrebsvorsorge
- Reha-Kurse
- Venenmessung
- Gesundheitskochkurse
- Tagungen / Koch-Events
- Gesundheitschecks
- Herz-Kreislauf-Training
- Koordinations- und Muskelfunktionstest
- Entspannung und Balance
- 3D-Fußplattenmessung
- Stressmanagement
- After Work Cooking
- Richtiges Sitzen am Arbeitsplatz

## Sonderkonditionen für Ihr Unternehmen:

- ✓ Premium-Mitgliedschaft
- ✓ Verkürzte Vertragslaufzeit
- ✓ Regelmäßige Vital- und Gesundheitschecks
- ✓ Sonderkonditionen für Ihre Mitarbeiter und deren Angehörige
- ✓ Nachweis der geleisteten Trainingseinheiten
- ✓ Dokumentation der Trainingserfolge
- ✓ Aufbereitete Rechnungsstellung nach Vorgaben des § 3 Nr. 34 EStG

# bKV - gesunder Bonus für die Belegschaft

Um Mitarbeiter in Zeiten des Fachkräftemangels zu finden und zu binden, reichen klassische Methoden und Argumente nicht mehr aus oder sind vergleichsweise teuer: Zunehmend wählen Fachkräfte ihren Arbeitgeber danach aus, ob er zu ihnen „passt“. Bei dieser Entscheidung spielen Zusatzleistungen eine große Rolle. In der Rangliste dieser „Goodies“ steht die betriebliche Krankenversicherung (bKV) bei Unternehmen und Arbeitnehmern inzwischen weit vorne – und zahlt sich doppelt aus.

Bei einer betrieblichen Krankenversicherung handelt es sich im Kern um eine klassische Krankenzusatzversicherung als Ergänzung zur bestehenden gesetzlichen Krankenversicherung. In diesem Fall finanziert jedoch der Arbeitgeber die Absicherung – entweder für eine spezielle Gruppe der Belegschaft oder sogar für alle Mitarbeiter.

Im Gegenzug entfallen dafür die üblichen Gesundheitschecks und Wartezeiten: Die Leistungen können vom ersten Tag an in Anspruch genommen werden. Durch eine bKV kann der Arbeitgeber seinen Mitarbeitern also Zugang zu besonderen Vorteilen ermöglichen, die sie im Rahmen einer herkömmlichen Zusatzversicherung gar nicht erhalten können.

Ein Unternehmen, das sich um die Gesundheit seiner Mitarbeiter kümmert, positioniert sich nicht nur als sozial und fortschrittlich. Es erhöht gleichzeitig die Motivation und Zufriedenheit in der Belegschaft – und zufriedene Mitarbeiter bleiben länger und engagieren sich stärker für ihr Unternehmen. Zugleich sorgt ein geringerer Krankenstand für weniger Fehltage und damit höhere Produktivität. Eine bKV ist als private Krankenzusatzversicherung deshalb ein

wesentlicher Baustein für ein betriebliches Gesundheitsmanagement, gerade weil eine gesetzliche Krankenversicherung längst nicht alles abdeckt. Mit einer bKV können Arbeitgeber ihre Mitarbeiter bei teuren Arztrechnungen unterstützen und zugleich mit einem festen Budget ohne Nachschussverpflichtungen kalkulieren. Ein zusätzlicher Anreiz ist die steuerliche Behandlung. Beiträge zur bKV können als Sachlohn angesehen werden und sind dadurch entweder bis zu 44 EUR im Monat steuer- und sozialversicherungsfrei oder es können vorteilhafte Möglichkeiten der Pauschalversteuerung genutzt werden. So ist eine bKV häufig auch günstiger, als eine vergleichbare Lohnerhöhung. Zusätzlich kann der Mitarbeiter diese Zusatzleistung kontinuierlich nutzen und Leistungen erhalten, die über eine übliche Lohnerhöhung hinausgehen. Damit bietet die bKV einen zusätzlichen Vorteil, vor allem bei geringen Budgets für Gehaltserhöhungen.

Mitarbeiter können außerdem selbst bestimmen wann und wo sie ihre bKV nutzen. Wenn sie zum Beispiel Vorsorgeuntersuchungen oder Gesundheitskurse nutzen möchten, sind sie nicht an einen Standort oder bestimmte Termine gebunden, wie es bei gängigen BGM-Maßnahmen oftmals üblich ist. Mit einer betrieblichen Krankenversicherung können die Mitarbeiter flexibel Ort und Zeit vereinbaren – ganz nach ihren Bedürfnissen. Wichtig bei der Tarifauswahl ist vor allem, dass keine Vorerkrankungen ausgeschlossen sind. Hatte etwa ein Mitarbeiter schon einige Jahre zuvor einen Herzinfarkt, sind so dennoch Untersuchungen, die Behandlung durch Spezialisten oder eine bessere Unterbringung nach einer Herz-OP versichert. Auch bei Zahntarifen sollten deshalb keine Zahnstapeln enthalten sein.

Nur so sind finanzielle Risiken für Mitarbeiter auch wirklich umfassend abgesichert. Ebenso laufende oder bereits angeratene Behandlungen sollten abgedeckt sein. Musste sich etwa ein Versicherter kurzfristig einen Zahn ziehen lassen und will ihn drei Monate später ersetzen, erstattet die zwischenzeitlich abgeschlossene Versicherung den Zahnersatz trotzdem im vollen Tarifumfang.

Bei der Entscheidung für einen bKV-Anbieter kommt es nicht nur auf die Leistungsbausteine an – auch das Drumherum ist wichtig, von der Betreuung bis zur Kostenstruktur. Einheitliche Beiträge etwa sichern die Gleichbehandlung der Mitarbeiter und vermeiden so Unmut. Angesichts der Bedeutung von Vorsorgemaßnahmen sollte die bKV umfassende Untersuchungen abdecken und alle Präventionsleistungen transparent für die Mitarbeiter darstellen. Da die steuer- und arbeitsrechtlichen Fragen bei bKV-Leistungen oft komplex sind, ist hier eine kompetente Beratung für Arbeitgeber und Arbeitnehmer unerlässlich. Damit eine betriebliche Krankenzusatzversicherung bei der Belegschaft ankommt, müssen die Weichen von Anfang an richtig gestellt werden: Infoveranstaltungen, Imagefilme, Plakate und Flyer präsentieren die bKV-Vorteile nicht nur bei der Einführung im Unternehmen, sondern halten auch das Interesse an diesem Angebot dauerhaft wach. Besonders wichtig im Alltag sind Transparenz und Kommunikation auf

allen Ebenen, damit

Mitarbeiter nicht von Versicherungsjargon und Formalien abgeschreckt werden, sondern die Angebote tatsächlich nutzen. Beispielhaft ist hier die Allianz bKV, die in dieser Hinsicht in Benchmark-Tests regelmäßig Bestnoten erhält. Und erhalten die Mitarbeiter dann auch noch schnell ihr Geld zurück, weil sie ihre Rechnungen unkompliziert digital einreichen können, trägt dies zur Zufriedenheit mit der bKV bei – eine positive Erfahrung, die auch auf das Image des Arbeitgebers ausstrahlt.

Mit unserer Erfahrung im Vorsorgebereich, unserem Team sowie den hervorragenden Produkten beraten und unterstützen wir Sie gerne. Ihr Weg zu uns:

Allianz Generalvertretung Albert Klee  
Rathausplatz 7, 69221 Dossenheim  
[www.allianz-klee.de](http://www.allianz-klee.de) | Tel./WhatsApp +49 (0)6221.866798

Sportpark Heppenheim | Finest Fitness Club Weinheim  
Ansprechpartner Oliver Engert  
In der Lahrbach 44, 64646 Heppenheim  
Tel. +49 (0)6252.9594148

**Allianz** 



## ► Konservative Behandlungsmöglichkeiten Kraft- und Beweglichkeitstraining

In der Regel wird zu Beginn eine rein konservative Therapie angestrebt. Zum einen mit Medikamenten, sogenannten Antiphlogistika zur Entzündungs- und Schmerzlinderung, zum anderen durch Physiotherapie (Krankengymnastik), um aus schmerzbedingten und ungesunden Schonhaltungen zu gelangen und die stützende und entlastende Muskulatur aufzubauen. Parallel dazu (durchaus auch nach operativen Eingriffen) sollte auf alle Fälle mit einem gerätegestützten Krafttraining und Beweglichkeitstraining (Muskellängenwachstum) zum optimalen Aufbau der stabilisierenden Muskulatur begonnen werden, um eine bestmögliche Entlastung der Kniegelenke zu erreichen und somit wieder eine höhere Belastbarkeit, größeren Bewegungsradius und Lebensqualität zu erlangen.

Dabei sollte man generell mit niedrigen Gewichten und hohen Wiederholungen einsteigen und dann die Belastung langsam im schmerzfreen Bereich, mit Hilfe eines speziell ausgebildeten Trainers (Sporttherapeuten), steigern.

Diese Belastungen und Übungen sind empfehlenswert:

- Kräftigung der Bauchmuskulatur,
- der unteren Rückenmuskulatur,
- der Gesäßmuskulatur.
- der Abduktoren und Adduktoren.
- der knieführenden und stabilisierenden Muskeln
- der gesamten Strecker- und Beugerkette und
- der Wadenmuskulatur
- sowie Koordinationsübungen, z.B. Einbeinstand
- Verbesserung der Beweglichkeit (Muskellängen- und Faszientraining) v.a. von Gesäß, Adduktoren, Hüftbeuger, Kniestrecker, und Waden z.B. durch den Flexzirkel
- Gangschulung mit Hilfe des Laufbandes

**„Wenn die Zeit kommt, in der man  
könnte – ist die vorbei in der man kann“**

**(Marie von Ebner-Eschenbach)**





## Bewegung - der einzig sinnvolle Weg

# aus der Zuckerfalle

### **Bewegung gleicht einem Medikament, ist aber Nebenwirkungsfrei.**

Die positiven Effekte von körperlicher Aktivität sind heute unbestritten. Richtig dosiert und auf das Individuum angepasst, sind die Effekte von körperlicher Bewegung zur Vorbeugung oder Behandlung bei Diabetes den Effekten von Medikamenten mindestens ebenbürtig. Das ist die Hauptbotschaft eines Symposiums zur Sportmedizin der Bundesärztekammer in Berlin. Für körperliche Aktivität gibt es im Vergleich mit Medikamenten eine Empfehlung zur Dosierung und eine positive Dosis-Wirkungsbeziehung – mit einem Unterschied: Bewegung ist FREI von Nebenwirkungen. Ein ausreichender Bewegungsumfang zählt zu den wichtigsten nicht-medikamentösen Maßnahmen zur Vermeidung aber auch zur Therapie des Typ-2-Diabetes. Dabei verbessert regelmäßige körperliche Bewegung nicht nur die Blutzuckerkontrolle sondern senkt auch das Risiko an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu versterben. Gleichzeitig unterstützt Bewegung bei der Gewichtsabnahme, verbessert und stabilisiert die körperliche Fitness und Mobilität.

Zusammenfassend senkt ein ausreichender Umfang an körperlicher Bewegung bei Typ-2-Diabetikern sowohl die Gesamtsterblichkeit als auch die kardiovaskuläre Sterblichkeit. Diese kann bis auf das Niveau von Nicht-Diabetikern gesenkt werden. Allein das sollte Anlass genug sein jetzt anzufangen, sich zu bewegen.

#### Wie übersetzt sich Bewegung auf Typ-2-Diabetiker?

Grundsätzlich sollten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert werden, beginnend mit leichten gymnastischen Übungen und dynamischen Dehnungen zum Aufwärmen. Der Trainingsumfang richtet sich nach der körperlichen Verfassung und gesundheitlichen Einschränkungen. Neben den bereits erwähnten Effekten auf die Wahrscheinlichkeit von Erkrankungen und die Sterblichkeit sind noch weitere positive Effekte von Bewegung bekannt. Leichtes Ausdauertraining reduziert beispielsweise auch die Auftrittswahrscheinlichkeit von Dickdarm- und Mammakarzinomen und auch deren Wiederauftrittsrate sowie die Krebssterblichkeit und Gesamtsterblichkeit im Allgemeinen.

## **Minimum: 15min Bewegung am Tag**



Die Frage ab welchem Minimum an Bewegung ein nachweisbarer Effekt auf die Sterblichkeit zu erwarten ist, wurde in einer groß angelegten Studie mit 416.000 Teilnehmern untersucht. Ab einer leichten Aktivität von 92min pro Woche bzw. 15min am Tag fand sich im Vergleich zu Inaktivität eine signifikante Reduktion der Sterblichkeit (-14%) und eine um drei Jahre verlängerte Lebenserwartung. Jede Viertelstunde leichter Bewegung zusätzlich am Tag reduziert das Sterblichkeitsrisiko um weitere 4%.



**Dr. med. Klaus Edel**  
Kardiologe | Diabetologe | Hypertensiologe DHL | Sportmediziner

Landessportarzt von Hessen im hessischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband

Leitender Landessportarzt DBS e.V.

Chefarzt Kardiologische Rehabilitation und Prävention am Herz

Heinz-Meise-Str. 100 | 36199 Rotenburg  
T: +496623-88-6105 | F: +496623-88-6114  
Mail: k.edel@hkz-rotenburg.de



### **Schon ganz wenig Bewegung senkt die Sterblichkeitsrate.**

Viele von Ihnen werden sich die Frage stellen, wie intensiv muss ich mich als Typ-2-Diabetiker bewegen um mein Leben zu verlängern?

Dieser Fragestellung ist eine Studie eines großen deutschen Instituts nachgegangen. Körperliche Aktivität nützt allen Menschen, besonders aber Diabetikern. Unzureichend sind bis dato die Informationen über die Dosiswirkungskurve, d. h. für Sie übersetzt, welches Ausmaß von Aktivität ist erforderlich um einen messbaren Nutzen zu generieren? Die hier vorgestellten Daten stammen aus der sogenannten EPIC-Studie, einer europäischen Studie, in der kränkere Menschen und deren Ernährung und Bewegung an mehr als 23 Zentren in 10 europäischen Ländern untersucht wurden. Dabei wurden die Daten von 520.000 Teilnehmern im Alter von 35-70 Jahre beobachtet. Darunter fanden sich 5.900 Diabetiker. Die gesamte körperliche Aktivität wurde berechnet aus der beruflichen Beanspruchung zuzüglich Gehen und Radfahren, die Freizeitaktivitäten, bestehend aus Gehstrecke, Radfahren, Gartenarbeit, Sport, Haushaltsarbeit und sogar handwerklicher Betätigung. Die Einteilung erfolgte in vier Aktivitätskategorien.

Im Ergebnis fanden sich bei einer Studiendauer von annähernd 10 Jahren folgende Ergebnisse: Im Vergleich zur Gesamtgruppe nahmen sowohl die Gesamtsterblichkeit (-30%) als auch die kardiovaskuläre Sterblichkeit (-54%) bereits bei den am wenigsten aktiven Diabetikern nachweislich ab. Typ-2-Diabetiker profitieren ab einem Bewegungsumfang von 2 - 4,5 Stunden pro Woche. Der Hauptnutzen wurde bereits in der geringsten aktiven Gruppe erreicht. Deswegen schlussfolgern die Autoren, dass bei Diabetes bereits durch geringe körperliche Aktivität in Beruf und Freizeit oder jenseits des Erwerbslebens eine deutliche Lebensverlängerung zu erreichen ist. Zusammenfassend aus mehrerer Metaanalysen mit Teilnehmerzahlen zwischen 300.000 - 880.000, fand man eine nicht-lineare Dosiswirkungsrelation. Das bedeutet: Das Sterblichkeitsrisiko sinkt zwar mit zunehmender Intensität, der Gewinn aber ist am Größten beim Übergang von körperlicher Inaktivität zu leichter bis moderater Bewegung.

## **Übergewicht und Diabetes**

Die Auftrittswahrscheinlichkeit von Übergewicht und extremem Übergewicht hat insbesondere in Deutschland in den letzten Jahren dramatisch zugenommen. Weniger als die Hälfte von uns Deutschen hat ein normales Gewicht, etwas mehr als 30% haben Übergewicht und ca. 20% fallen in den Bereich von extremem Übergewicht (Adipositas). In Abhängigkeit vom Körpergewicht steigt die Auftrittswahrscheinlichkeit von Typ-2-Diabetes, so dass insgesamt bezogen auf die Gesamtbevölkerung 6-8% Typ-2-Diabetiker in Deutschland leben, von den 80-90% übergewichtig sind. Betrachtet man die biologischen Zusammenhänge, so ist klar erkennbar, dass das körpereigene Insulin bei Typ-2-Diabetikern nicht mehr wirken kann und eine relative Insulinresistenz auftritt, relativ deswegen, weil noch genügend Insulin produziert wird. Im Verhältnis zur Körperfülle reicht die Insulinmenge nicht aus um den Blutzuckerspiegel im Normalbe-

reich zu halten. Die Insulinresistenz wird gefördert durch Substanzen, die durch Fettgewebe gebildet und freigesetzt werden (Leptin, TNF- $\alpha$ , Resistin, Adiponektin). Diese Hormone behindern die Wirkung des Insulins an der Muskelzelle. Es ist deswegen nicht klug Typ-2-Diabetiker mit Insulin zu behandeln, da dadurch die ursächliche Problematik der Insulinresistenz nicht behandelt wird. Im Gegenteil: die Patienten werden durch Insulin noch übergewichtiger. Die Therapie des Übergewichtes und des Typ-2-Diabetes muss demzufolge ein multimodales Konzept beinhalten. Dieses sollte zusammengesetzt sein aus einer Reduktion der Energiezufuhr, der Modifikation des Essverhaltens und der Steigerung der körperlichen Aktivität sowie einer so gering wie möglichen medikamentösen Unterstützung. Aus Platzgründen möchte ich hier nicht auf die beiden erstgenannten Therapien zu sprechen kommen. Dies ist bereits in anderen Ausgaben des vorliegenden Magazins hinreichend erfolgt.

## **Wirkung von Bewegung**



Ein ausreichender Umfang an körperlicher Aktivität zählt zu den wichtigsten nicht-medikamentösen Maßnahmen zur Vermeidung und zur Therapie des Typ-2-Diabetes. notwendig sind hier nur kleine Maßnahmen. Mithilfe körperlichen Trainings kann es Typ-2-Diabetikern gelingen, die gestörte Zuckerregulation wieder zu normalisieren. Wichtiger erster Schritt könnte sein, sich einer Gruppe von Gleichgesinnten anzuschließen. Unter kontrollierten Bewegungsprogrammen, so zeigen es die Studien, fällt es den Betroffenen leichter körperlich aktiver zu werden und die erreichte Aktivität über längere Zeit beizubehalten. Muskuläre Arbeit führt zu Senkung des Blutzuckers, da die Muskeln deutlich mehr Energie verbrauchen als im Ruhezustand. Gleichzeitig werden die Zellen empfänglicher für das körpereigene Insulin.

Folgende Wirkung einer regelmäßigen körperlichen Bewegungstherapie sind wissenschaftlich fundiert erwiesen:

- Durchbrechen der Insulinresistenz
- Gewichtsabnahme
- Blutdrucksenkung
- Positive Auswirkung auf den Fettstoffwechsel (z.B. Senkung des Cholesterins)
- Senkung des Thromboserisikos
- Abnahme der Sympathikus - Aktivität (Abbau von Stresshormonen)
- Ökonomisierung der Herzfunktion
- Leistungssteigerung
- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung des Wohlbefindens

## **Was müssen Typ-2-Diabetiker bei körperlicher Belastung beachten?**

Diabetiker die Insulin spritzen können bei körperlicher Bewegung unterzuckern. Dies kann aber auch bei Patienten passieren, die Medikamente in Form von Sulfonyl-Harnstoffen oder Gliniden einnehmen. Alle anderen Diabetesmedikamente führen bei geringer körperlicher Belastung nicht zu Unterzuckerung. Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten eine Unterzuckerung zu vermeiden:

1. Für insulinpflichtige Diabetiker empfiehlt sich eine -zusätzliche Aufnahme von Kohlenhydraten, sogenannten Sport-Broteinheiten bei kurzfristig höheren Belastungen. Bei langsam steigender körperlicher Bewegung in einem Fitnessstudio ist nicht davon auszugehen, dass Typ-2-Diabetiker zusätzlich Kohlenhydrate aufnehmen müssen.
2. Durch Reduktion der Insulineinheiten bzw. der Diabetestablettendosis. Dieses ist mit dem zuständigen Diabetologen zu besprechen, der ja möglicherweise die Verordnung für den Reha-Sport ausstellt und dem Typ-2-Diabetiker idealerweise bereits entsprechende Tipps mit auf den Weg gegeben hat.

Sollten sie als Typ-2-Diabetiker im Zweifel nicht wissen, wie sich ihr Blutzucker entwickelt, so empfehle ich vor und nach einer Übungseinheit im Sportstudio oder zuhause den Blutzucker zu messen. Ihr Blutzucker sollte vor der sportlichen Aktivität 150-160 mg% (8,6-8,9mmol/l) betragen. Sollte der

Blutzuckerspiegel niedriger liegen, so sollten Sie vor Beginn der Bewegungseinheit schnell wirkende Kohlenhydrate (Traubenzucker oder Fruchtsaft) zu sich nehmen. Nach Ihren ersten Sporteinheiten werden sie sich fitter fühlen und Ihr Körper gewöhnt sich an körperliche Belastung und wird nicht mehr mit starken Blutzuckerschwankungen reagieren. Dies konnten wir in einer Studie zeigen, in der wir sporttreibende Typ-2-Diabetiker mit nicht bewegungsgewöhnten Diabetikern im Rahmen eines Aufenthaltes einer Reha-Klinik verglichen haben. Der Abfall des Blutzuckers ist umso stärker, je mehr Muskelgruppen an einer Bewegung beteiligt sind und je länger die körperliche Aktivität dauert. Wenn sie als Neuling im Reha-Sport Diabetes starten, ist es ratsam die Belastung sehr gering zu halten. Die in der Reha-Sportgruppe zuständigen Übungsleiter wurden in der Ausbildung „Innere Organe Herzsport“ des Hessischen Behinderten und Rehabilitationssportverbandes intensiv auf die Betreuung von Typ-2-Diabetikern vorbereitet, so dass Sie sich in einer Reha-Sportgruppe gut aufgehoben fühlen können. Sicherheitshalber wird bei dem einen oder anderen eine Blutzuckermessung durchgeführt werden. Der Start in der Reha-Sportgruppe wird immer auf einem sehr niedrigen Belastungsniveau stattfinden, sodass alle Teilnehmenden den positiven Effekt der Blutzuckersenkung gefahrlos erleben können.

## **Welche Sportarten sind besonders geeignet für Diabetiker?**

Grundsätzlich sind alle Ausdauersportarten gleich gut geeignet: Gehen, Wandern, Nordic-Walking, Joggen, Radfahren, Ergometer Training, Schwimmen, Aquajogging, Skilanglauf und Inlineskating. Ausdauersportarten sind aus meiner Sicht auch deswegen besonders günstig, weil:

- sie anhand der Pulsfrequenz die Intensität Ihrer Belastung sehr gut dosieren können,
- weil man je nach Dauer und Intensität der Belastung ihr Blutzuckerverhalten sehr gut abschätzen kann,
- weil positive Effekte auf das gesamte Herz-Kreislaufsystem erreicht werden,
- weil Bewegung nicht nur Kohlenhydrate verbraucht sondern auch Fett verbrennt und
- weil der Blutdruck nicht oder nur mäßig ansteigt.

Darüber hinaus sind gymnastische Übungen geeignet, die Beweglichkeit und die Koordination verbessern. Leichte kräftigende Übungen stabilisieren die Gelenke und den Rücken. Da viele Diabetiker Probleme mit ihren Füßen haben, ist eine regelmäßige Fußgymnastik zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Kräftigung der Füße absolut von Nutzen.



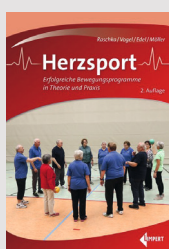
### **Zum Abschluss noch ein paar praktische Tipps für Sie:**

- Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen Spaß macht.
- Treiben Sie Ihren Sport mäßig aber regelmäßig.
- Planen Sie wenn möglich Ihre körperliche Aktivität rechtzeitig in den Tagesablauf ein, so haben Sie die Möglichkeit Ihre Insulin- oder Medikamentendosis entsprechend anzupassen
- Versuchen Sie viel Bewegung in den Alltag mit einzubauen. Nehmen Sie z.B. öfter die Treppe anstatt des Aufzugs oder das Fahrrad anstelle des Autos.
- Verabreden Sie sich mit Ihren Freunden zum Wandern, Radfahren oder Schwimmen.
- Schließen Sie sich einer ambulanten Diabetesgruppe oder auch einer Herzportgruppe an, in der Gemeinschaft macht alles mehr Spaß.

### **Zusammenfassung:**

Körperliche Bewegung wirkt wie ein Medikament. Gerade bei Typ-2-Diabetes ist erwiesen, dass Sie länger leben können, weil die Auftretungswahrscheinlichkeit von Herz-Kreislaufkrankungen aber auch von Krebs durch körperliche Aktivität stark reduziert ist. Es gibt eine positive Dosiswirkungsbeziehung: je aktiver sie werden können, desto höher ist der Effekt einer körperlichen Aktivität. Sie benötigen pro Woche 2 Stunden Bewegung, wobei jede Tätigkeit zählt. Ab 15 min. Bewegung pro Tag zeigen sich messbare Effekte wie z.B. eine Lebensverlängerung. Deswegen mein Tipp: Verlieren Sie keine Zeit, schließen Sie sich umgehend einer Diabetessportgruppe in Ihrer Umgebung an.

## **Unsere Buchempfehlung für Sie:**



### **Herzsport - Erfolgreiche Bewegungsprogramme in Theorie und Praxis**

ISBN/EAN978-3-7853-1977-2

Christoph Raschka und Klaus Edel vermitteln im Theorieteil des Buches das Basiswissen über den Herzsport und damit die notwendige Sicherheit zum souveränen und kompetenten Umgang mit Koronarpatienten. Im Praxisteil stellen Marie Louise Vogel und Ludwig Möller eine Vielzahl von bewährten und ausgewogenen Übungsbeispielen (Ausdauer, Kräftigung, Koordination, Spiele, Entspannung) für eine erfolgreiche Durchführung von Herzsportstunden vor.

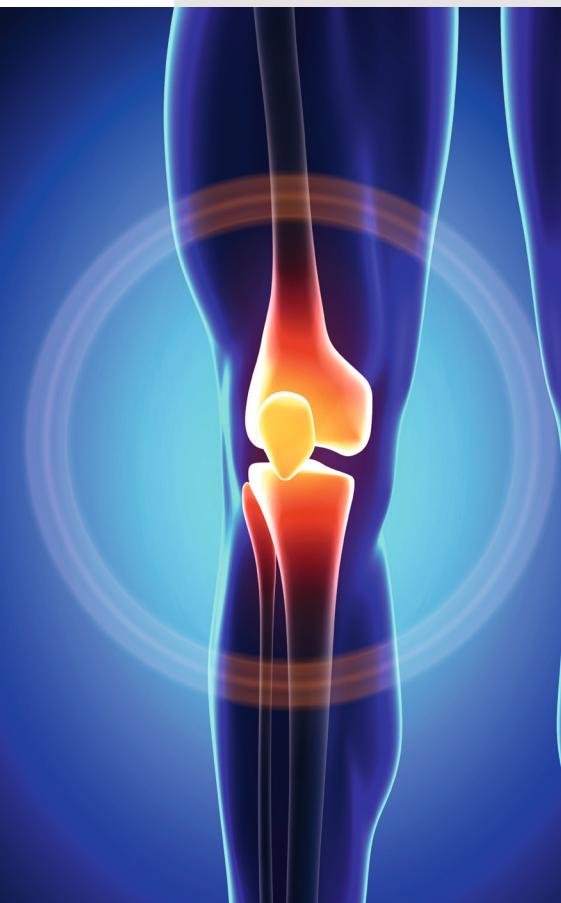


### **Ein Ratgeber für Typ-2-Diabetiker**

ISBN/EAN978-3-7985-1573-4

Die Diagnose Zuckerkrankheit stellt keinesfalls den Beginn einer ausweglosen Krankheit dar. Es gibt Mittel und Wege, dem Diabetes die Stirn zu bieten. Deshalb stehen in diesem Ratgeber Tipps zur Ernährung und zu einem gezielten Bewegungsprogramm im Mittelpunkt. Ein spezieller Übungsteil leitet zu regelmäßigem, selbstständigem Üben an. Der Band richtet sich in erster Linie an Menschen, die an Typ-2-Diabetes erkrankt sind, aber auch an ernährungs- und bewegungstherapeutisch interessiertes Fachpersonal.

# Lebensqualität erhalten



Das Kniegelenk ist häufig von degenerativem Knorpelabrieb, einer Arthrose, betroffen. Bei den Betroffenen handelt es sich nicht nur um ältere Menschen, sondern immer häufiger auch um jüngere, aktive Personen. Denn das Knie ist das größte Gelenk des Menschen und ist vielfältigen Belastungen ausgesetzt: Rollbewegungen beim Gehen und Laufen, Rotationsbewegungen bei Drehungen, Stöße bei Sprüngen und nicht zuletzt dem Körpergewicht. Diese Lasten auf das Knie, die Verbindung von Oberschenkel (Femur) und Unterschenkel (Tibia) können sich je nach Bewegung auch potenzieren.

Doch auch Unfälle können eine Rolle spielen, wenn es dabei zu einem Knorpelschaden gekommen ist. Selbst wenn dieser vergleichbar klein ist, solange er unerkannt und unbehandelt bleibt, stellt er eine Schwachstelle dar. Über einen Zeitraum, der Jahre bis Jahrzehnte umfassen kann, wird dort immer mehr Knorpel abgerieben. Es kommt zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Unter Umständen behindern zusätzlich Abriepteile des Knorpels (freie Gelenkmäuse) das reibungslose Aneinandergleiten der Gelenkpartner. Selbst wenn es bei einem Sturz oder einem anderem Unfall nicht zu einem direkten Schaden am Knorpel gekommen ist, können andere Verletzungen das Arthroserisiko erhöhen. So beispielsweise bei einem Kreuzbandriss oder anderen Instabilitäten des sonst so stützenden Bandapparates am Knie. Sie bewirken eine Annäherung der Enden von Femur und Tibia und führen somit zu mehr Druck auf die Knorpelschicht. Meniskusschäden sind zudem ein möglicher Grund für eine spätere Gonarthrose. Stark übergewichtige sollten im Idealfall als Prävention vor Kniearthrose versuchen, das auf die Gelenke drückende Körpergewicht zu reduzieren.

Weitere Ursachen von Kniebeschwerden bis hin zu einer Arthrose, können Überlastungen durch Fehlstellungen von Gelenken oder Gliedmaßen sein. Bei X-Beinen (Valgusarthrose) liegt der Belastungsschwerpunkt auf der äußeren Knieseite, sodass der Knorpelabrieb meist einseitig auftritt. O-Beine (Varusarthrose) führen dementsprechend eher zu einer langsamen Arthrose an der inneren Seite vom Kniegelenk. Eine Arthrose verläuft immer schleichend und in unterschiedlichen Stadien. Erst bei einer weit fortgeschrittenen Gonarthrosen ist der schützende Knorpel so weit abgenutzt, degeneriert, dass eine sogenannte Knorpelglatze vorliegt. Dann reibt schmerzhaft Knochen auf Knochen und es kommt mitunter zu Entzündungen, Reizungen der Gelenkinnenhaut oder gar einer völligen Versteifung.



### Kräfte im Kniegelenk

- Gehen 1-3 x Körpergewicht
- Treppe 3-4 x Körpergewicht
- Rennen 7-11 x Körpergewicht
- Kniebeuge 7-10 x Körpergewicht
- Gewichtheben 17-20 x Körpergewicht
- Sprung 24 x Körpergewicht

## Diagnose der Arthrose und die Ursachen

Die schmerzhafte und auch mit einem knirschenden und reibenden Gefühl verbundene Kniearthrose wird in der Regel klinisch und über bildgebende Verfahren wie Röntgen, CT und MRT diagnostiziert. Ein MRT kann dabei, neben den knöchernen Strukturen, auch den Zustand der Weichteile darstellen. Dies ist besonders wichtig, um den genauen Umfang und die Stelle des Knorpelschadens zu zeigen, da mittels Röntgen nur eine Verkleinerung des Gelenkspaltes zu sehen ist, sofern die Arthrose schon weiter vorangeschritten ist. Zusätzlich kann das Verfahren des MRT den Zustand von Menisken, Bändern und Sehnen zeigen, was sowohl Aufschluss über die ursächlichen, als auch über begleitende Verletzungen geben kann. Mittels einer Arthroskopie (Kniegelenksspiegelung) kann das Gelenkinnere noch genauer begutachtet werden und zeitgleich bereits bestehende Verletzungen oder Degenerationen im Kniegelenk behoben werden. Damit können z.B. Knorpeloberflächen geglättet oder freie Gelenkkörper entfernt werden.

## Kleinste Eingriffe bis Gelenkersatz, Schlitten bis TEP

Mit Injektionen ins Kniegelenk können z.B. Hyaluronsäure und/oder spezielle schmerz- und entzündungshemmende Medikamente gespritzt werden. Auch mit sogenannten minimalreversiven Behandlungsmöglichkeiten, wie der bereits erwähnten Arthroskopie, können knorpelregenerative Verfahren eingesetzt werden (Glättungen, Knorpeltransplantationen, Bohrungen, Meniskusteilresektionen, bis Mosaikplastik). Können gelenkerhaltende Therapien nicht mehr die gewünschten Ergebnisse erzielen, wird in der Regel ein Gelenkersatz in Betracht gezogen.

Die moderne Endoprothetik bietet dafür verschiedene Prothesenmodelle, die passend zur Größe und Arthrostadium genutzt werden können. Diese Möglichkeiten reichen von einer sogenannten Teil- bzw. Schlittenprothese bis zu einem TEP (Totalendoprothese). So können die Patienten mit dem für sie passenden Gelenkersatz, und mit inzwischen sehr schonenden Operationswegen, wieder zu deutlich mehr Belastbarkeit, Aktivität und somit auch wieder zu einer deutlich besseren Lebensqualität gelangen.



## Rehabilitationssport und -kurse

# Lange Fit im Alltag



**Aufgrund des demografischen Wandels und der damit verbundenen längeren Erwerbstätigkeit, nimmt die Anzahl an chronischen und altersbedingten Erkrankungen immer weiter zu. Somit besteht ein immer höherer Rehabilitationsbedarf - die Selbstständigkeit soll erhalten bleiben**

Außerdem wandeln sich Infektionskrankheiten, begründet durch verhaltensgebundene Risikofaktoren, wie Bewegungsmangel und falsche Ernährung, immer mehr zu chronischen Leiden. Hierzu zählen unter anderem Erkrankungen des Bewegungsapparats, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und onkologische Erkrankungen. Für Patienten einer chronischen Erkrankung gilt Sport als Teil der Therapie. Während Medikamente chemisch die Prozesse im Körper verändern, regt die Bewegung die physikalischen Abläufe an. Die Rehabilitation gilt als wiedereinsteigende Maßnahme in den Sport und ist kein Heilmittel, sondern eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation und Teilhabe am Arbeitsleben (SGB IX §§ 2,44).

### **Warum bei uns?**

Üblicherweise sieht das Angebot traditioneller Reha-Sportvereine nur gymnastische Einheiten zur Förderung der Genesung vor. Bei uns steht dem Teilnehmer zusätzlich die freiwillige Teilnahme am Milon- oder fle-xx-Zirkel zur Verfügung. Hierbei werden durch ein gezieltes, individuelles und elektronisch gesteuertes Training alle großen Muskeln des Bewegungsapparates professionell trainiert. Die Zusatzleistung beinhaltet zudem freie Mineralgetränke während des Aufenthalts.

### **Was sind die Ziele von Sport in der Rehabilitation?**

- Lebensqualität nachhaltig steigern
- Schmerzen lindern oder beseitigen
- Ausdauer und Muskelkraft stärken
- Koordination und Flexibilität verbessern
- Selbstbewusstsein stärken
- Mobilität auch im Alter erhalten
- Arbeitsfähigkeit wiederherstellen
- Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit steigern



### **Rehakurse bei uns:**

- Orthopädie
- Rückenschule
- Herzsport
- Neurologie
- Sport nach Krebs

Nähere Informationen über das Kursangebot finden Sie unter:

<https://reha-rhein-neckar.com/>



# **5 Schritte zur Teilnahme am Reha-Sport**

## **Was bedeutet „Sport in der Reha“?**

Die vom Arzt verordnete Rehabilitation ist ein sogenanntes Bewegungstraining, welches auf die individuellen körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen jedes Einzelnen abgestimmt ist. Sport in der Rehabilitation bietet Ihnen die Möglichkeit, mit anderen Patienten in der Gruppe durch Bewegung und gezieltes Training die Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und somit eine neue Lebensqualität zu erlangen.

## **Wie kann ich teilnehmen?**

Haben Sie körperliche Beschwerden, können Sie sich von Ihrem Arzt eine Verordnung über die Reha-Sportmaßnahme ausstellen lassen. Auf der Verordnung vermerkt Ihr Arzt Ihre individuellen Diagnosen. Im Regelfall umfasst so eine Verordnung 50 Übungseinheiten á 45 Minuten, welche innerhalb von 18 Monaten absolviert werden. Für Patienten der Inneren Medizin (Herzsport) verordnen die Ärzte in der Regel 90 Übungseinheiten á 60 Minuten zu Absolvieren innerhalb von 24 Monaten. Die Verordnung wird bei der Krankenkasse eingereicht, welche die Unterlagen prüft, die Verordnung genehmigt und somit die Kostenübernahme bestätigt. Kontaktieren Sie uns einfach nach der Genehmigung Ihrer Reha-Verordnung.

Wir vereinbaren gemeinsam mit Ihnen einen Termin mit einem unserer qualifizierten Mitarbeiter an einem unserer 3 Standorte. Hier werden Sie vor Ort ausführlich zum Ablauf Ihres Reha-Kurses beraten und haben die Möglichkeit, Ihre individuellen Fragen zu stellen und unsere Räumlichkeiten zu sehen.

## **Reha-Verordnungen der Deutschen Rentenversicherung**

Es besteht außerdem die Möglichkeit, sich von der Deutschen Rentenversicherung Sport in der Rehabilitation verordnen zu lassen. Die Verordnung gilt ab der ersten Teilnahme am Rehabilitationssport für sechs Monate. Sie müssen spätestens 3 Monate nach Ihrem Entlassungsdatum mit der Verordnung beginnen, damit diese ihre Gültigkeit nicht verliert.

## **Kann ich auch als Privatpatient am Reha-Sport teilnehmen?**

Für Privatversicherte ist es ebenfalls möglich, am Rehabilitationssport teilzunehmen. Es gibt bereits die ein oder andere private Krankenkasse, die eine solche Reha-Maßnahme finanziell unterstützt. Es ist zu empfehlen, vor Beginn mit der Verordnung direkt mit Ihrer Kasse bzgl. der Unterstützung zu sprechen.



**Reha- & Gesundheitssportverein  
Bergstraße Heppenheim e.V.**

In der Laurbach 44 | 64646 Heppenheim  
06252 - 9594146 | [www.reha-rhein-neckar.com](http://www.reha-rhein-neckar.com)



CHRONISCHE BESCHWERDEN



ARZTBESUCH



ÄRZTLICHE VERORDNUNG FÜR DIE  
REHA-SPORTMASSNAHME



DIREKTE TERMINVEREINBARUNG



INFORMATIONEN ZUR TEILNAHME  
AM REHA-SPORT

# Was Bewegung tun kann

Im August 2018 begannen wir mit unserem onkologischen Reha-Sport mit drei Teilnehmerinnen. Inzwischen bestehen im Sportpark Heppenheim und Finest Fitness Club Weinheim verschiedene Reha-Kurse mit mehreren Teilnehmern/innen. Der überwiegende Teil der Teilnehmer/innen stammt aus der Region Bergstraße, wie z.B. Heppenheim, Bensheim, Hemsbach und Weinheim sowie der näheren Umgebung im Odenwald. Das Alter der Teilnehmer/innen liegt zwischen 26 und 79 Jahren. Der Anteil der Frauen (61%) liegt höher als der der Männer (39%). Von allen onkologischen Erkrankungen überwiegt die Anzahl der Brustkrebspatientinnen gefolgt von myeloiden und lymphatischen Leukämien und anderen Ausprägungen. Der überwiegende Teil der Teilnehmer/innen unterzog sich bereits einer Operation mit anschließender Chemo- und Antikörpertherapie. Eine Strahlentherapie erfolgte im Anschluss.

Wir bieten wöchentlich einen Reha-Kurs sowie ein moderates Programm am Milon®-Zirkel an. Die Reha-Kurse werden von der Rentenversicherung wie auch von gesetzlichen Krankenkassen per ärztliche Verordnung bewilligt. Ein individuelles onkologisch orientiertes sporttherapeutisches Training im Rahmen eines Personal Trainings ist empfehlenswert und ebenfalls möglich. Durch unseren regelmäßigen Kontakt und Austausch zu onkologischen Facharztpraxen sowie niedergelassenen Fachärzten und Kliniken ist der Zuwachs von Teilnehmern stets gewährleistet.



Auf ärztliche Empfehlung hin erfolgt der Erstkontakt zu uns. Eine große Gewichtung liegt auf dem Beratungsgespräch. Hierbei geht es um Erfassung tumorspezifischer Daten auf Basis medizinischer Dokumentation sowie therapeutischer Maßnahmen. Dies unterliegt den Datenschutzbestimmungen und wird dem Teilnehmer mitgeteilt. Das bewegungstherapeutische Programm richtet sich nach den Empfehlungen des Konzeptes für onkologische Patienten. Bei spezifischen medizinischen Maßnahmen, wie Chemotherapie oder Bestrahlung, ist eine Rücksprache mit dem behandelten Onkologen sinnvoll.

Im Umgang mit onkologischen Patienten ist unser primäres Ziel, das Vertrauen des Patienten mittels Empathie und Verständnis zu gewinnen und zu erhalten. Im Verlauf des bewegungstherapeutischen Programms ist das Erfragen nach möglichen Beschwerden jedes einzelnen Teilnehmers wichtig. Bei jedem Nachsorgetermin wird das Befinden auf Basis medizinischer Datenlage der Teilnehmer/innen im Hinblick auf eine mögliche Verschlechterung des Gesundheitszustands erfragt und dient zur gegenseitigen Absicherung bei eventuell entstandenen Komplikationen. Hierbei geht es um eventuelle Auswirkungen auf Blutbildveränderungen, wie die Verringerung des roten Blutfarbstoffes, der weißen Blutkörperchen oder der Blutplättchen. Bei Metastasen ist grundsätzlich eine ärztliche Rücksprache in Bezug auf Krafttraining und Rotationsbewegungen u.a. im Bereich der Wirbelsäule notwendig und im sporttherapeutischen Programm zu berücksichtigen.

Neben der Beachtung von wichtigen medizinischen Parametern, sind der Beratungs- und Betreuungsaspekt sowie die psychosoziale Zuwendung auch außerhalb des regulären Sportprogramms unabdingbar wichtig. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass onkologische Patienten durch körperliches Training ihre Leistungsfähigkeit steigern sowie Spätfolgen der Therapien reduzieren können. Im gesamten Verlauf der Sportprogramme und der Betreuung von onkologischen Patienten ist eine konstante Qualifizierung der Therapeuten sowie kommunikativer Austausch notwendig. Die Beachtung und Durchführung des Konzeptes für onkologische Patienten sichert die Optimierung unserer Standards.

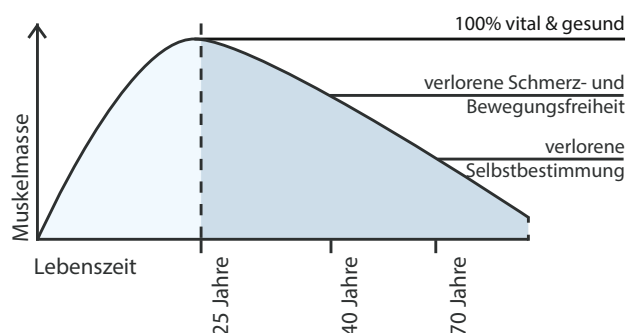


## Sarkopenie Muskelchwund im Alter

Als ich meine Eltern gefragt habe, ob sie schon einmal den Begriff Sarkopenie gehört haben, bekam ich nur ein ahnungsloses Schulterzucken als Antwort. So ähnlich erging es mir, als ich zum ersten Mal unseren Mitgliedern in der Anlage davon erzählt habe. Die Sarkopenie beschreibt, den durch den alterungsprozessbedingten Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft. Die Meisten werden sich jetzt denken, dass dies völlig normal sei. Lasst mich euch vom Gegenteil überzeugen.

Ab dem Zeitpunkt unserer Geburt bis hin zu unserem 26. Lebensjahr steigert sich jährlich unsere Muskelkraft. Bereits ab dem 27. Lebensjahr beginnt dieser Prozess allerdings rückwärts abzulaufen. Wir verlieren also ab diesem Zeitpunkt jedes Jahr einen gewissen Prozentsatz unserer Muskulatur. Mit 80 Jahren haben wir sogar fast die Hälfte davon verloren. Ich gebe euch Recht, ein Muskelabbau im Alter ist völlig normal, allerdings verliert ein Drittel aller Personen über 50 Jahren mehr Muskelkraft und Muskelmasse, als dem altersbedingten Abbau entspricht. In fortgeschrittener Form beeinträchtigt dieser Verlust jedoch alle motorischen Funktionen und schränkt unser selbstständiges Leben im Alltag stark ein. Der übermäßige Abbau hängt zum größten Teil mit unserem Alltag zusammen, der zunehmend stressiger und sportlich inaktiver wird.

Jetzt stellt sich aber natürlich zu Recht die Frage, was wir tun müssen, um diesem gefährlichen Abbau entgegenzuwirken. Bei dieser Frage gehen die Meinungen leider stark auseinander. Es gibt immer noch die Theorie, dass Joggen und Radfahren vollkommen ausreichen. Joggen und Radfahren ist in jedem Fall positiv, da es unserem Körper zu mehr Bewegung verhilft. Es reicht jedoch nicht, um dem Abbau an Kraft und Muskulatur entgegenzuwirken. Was wir benötigen sind Wachstumsreize und diese Reize entstehen durch regelmäßiges Training. Nach dem Training sollte außerdem noch darauf geachtet werden, dass dem Muskel die nötigen Nährstoffe zur Verfügung gestellt werden, um zu adaptieren. In diesem Sinne sollte jedem bewusst sein, dass regelmäßiges Krafttraining genauso ein fester Bestandteil unseres Lebens und Alltags sein sollte, wie die Selbstverständlichkeit sich jeden Morgen die Zähne zu putzen.



# Beratung und Vernetzung

### Jedes Jahr erkranken 500.000 Menschen in Deutschland neu an Krebs.

Bewegung bzw. ein körperliches Training kann nachweislich dazu beitragen, vor, während und nach einer Krebstherapie Komplikationen und Nebenwirkungen abzumildern oder zu vermeiden. Erste Daten legen nahe, dass vermehrte körperliche Aktivität die Therapieverträglichkeit und Rehabilitationszeiten verbessert sowie die Rezidivwahrscheinlichkeit senkt und die Krankheitsprognose verbessert. Je nach Situation ist jedoch nicht jede Bewegungsform oder Sportart für Patientinnen und Patienten mit Krebs geeignet. Das Netzwerk OnkoAktiv steht hier beratend zur Seite. Es ermöglicht Menschen mit einer onkologischen Erkrankung vor, während und nach einer Therapie an wohnortnahen, qualitätsgesicherten sport- und bewegungstherapeutischen Angeboten teilzunehmen. In dem Verbund arbeiten Rehakliniken, Ärztinnen und Ärzte, Kranken- und Rentenversicherungsträger eng zusammen, um gemeinsam eine lückenlose Versorgung mit Bewegungsangeboten für Patientinnen und Patienten zu schaffen: von der Akutbehandlung über die Rehabilitation bis zur Nachsorge. Um langfristig Erkenntnisse über diese nichtmedikamentösen Behandlungsmöglichkeiten zu gewinnen, werden alle Aktivitäten von OnkoAktiv wissenschaftlich untersucht.

OnkoAktiv beitreten können Trainings- und Therapieinstitutionen, Kliniken oder Vereine, die sich in der Sport- und Bewegungstherapie für onkologische Patientinnen und Patienten engagieren und Pionierarbeit leisten möchten. Über 1.500 Patientinnen und Patienten hat OnkoAktiv seit der Gründung 2012 an kooperierende regionale und überregionale Einrichtungen vermittelt. Mit 55 zertifizierten Trainings- und Therapieinstitutionen an über 60 Standorten ist bereits ein großer Teil Deutschlands abgedeckt, wobei das Netzwerk stetig wächst. Um dieses Angebot nicht nur den Patientinnen und Patienten des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg anbieten zu können,

werden zunehmend regionale OnkoAktiv Zentren aufgebaut, welche ihrerseits Trainings- und Therapieinstitutionen rekrutieren, schulen und Vermittlungen initiieren. Das Klinikum Coburg und das UCT - Universitäres Centrum für Tumorerkrankungen Frankfurt/Krankenhaus Nordwest sind seit 2017 die ersten beiden zertifizierten regionalen OnkoAktiv Zentren. Neu hinzugekommen und somit weitere Standorte für den Ausbau und die Entwicklung des Netzwerkes sind das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, das Universitätsklinikum Schleswig-Holstein/Campus Kiel/Krebszentrum Nord CCC, der Standort Potsdam durch den Brandenburgischen Verein für Gesundheitsförderung e.V., der mit onkologischen Kliniken eng kooperiert, das Universitäre Centrum für Tumorerkrankungen Mainz (UCT Mainz), das Universitätsklinikum Tübingen mit der Abteilung Sportmedizin sowie jetzt die Charité Universitätsmedizin Berlin mit der Abteilung Sportmedizin. Trotz Distanz besteht eine enge Kooperation, es werden Lehrgänge und Qualitätszirkel in regelmäßigen Abständen durchgeführt. Die gemeinsamen Erfahrungen werden genutzt, um die Versorgung von Krebspatienten mit Sport- und Bewegungsangeboten stetig optimieren.

Durch die enge Zusammenarbeit mit regionalen zertifizierten OnkoAktiv Zentren und Trainings- und Therapieinstitutionen kann den Patienten eine professionelle und unterstützende wohnortnahe Betreuung ermöglicht werden. Sie haben Fragen oder interessieren sich für Angebote bzw. wollen Partner werden?

Melden Sie sich gerne bei uns!

The logo for OnkoAktiv features the word "Onko" in a blue, sans-serif font and "Aktiv" in a bold, blue, sans-serif font. A green checkmark is positioned to the right of the word "Aktiv".

Netzwerk für onkologische  
Sport- und Bewegungstherapie  
*Eine Initiative des NCT*

OnkoAktiv am NCT Heidelberg e.V.  
Im Neuenheimer Feld 460  
69120 Heidelberg  
Tel.: 06221-56 5918  
Email: onkoaktiv@nct-heidelberg.de




# FITNESS, BONUS, ZUSCHUSS

## Trainieren und kassieren mit der BKK Freudenberg

Egal ob Laufen, Abnehmen oder Muskelaufbau – mit dem richtigen Trainingspartner klappt es meistens besser. Wie auch immer Ihre Ziele aussehen, als Fitnesskasse möchten wir Ihr Begleiter, Sponsor und Motivationscoach sein und Sie mit unseren Angeboten unterstützen. Für mehr Gesundheit, mehr Wellness, mehr im Geldbeutel.

### Fitness zahlt sich aus

Wir möchten Sie belohnen und fördern, wenn Sie aktiv für Ihre Gesundheit sind:




- 
**200 EUR Fitness-Bonus:** Sie im Fitness-Studio? Dann sind Sie schon auf dem besten Weg, Ihren jährlichen Fitness-Bonus als Belohnung zu kassieren.
- 
**200 EUR für Gesundheitskurse:** Bewegung, Ernährung, Entspannung – für Ihre Teilnahme an zertifizierten Gesundheitskursen vor Ort oder online spendieren wir Ihnen einen satten Zuschuss.
- 
**125 EUR für den Fitnesscheck:** Sie haben neue Trainingsziele im Blick? Gehen Sie auf Nummer sicher mit einem sportmedizinischen Fitness-Check. Von uns gibt es dafür alle zwei Jahre bis zu 125 EUR.

Mehr lohnende Fitnessangebote finden Sie auf unserer Website:

 [www.bkk-freudenberg.de](http://www.bkk-freudenberg.de)

### Kostenfreie Online-Angebote

Wir möchten Sie belohnen und fördern, wenn Sie aktiv für Ihre Gesundheit sind:

- 
**Online-Laufcoach:** Kleiner Aufwand, großer Trainingseffekt – mit dem Premium-Online-Training machen wir Sie fit in zehn Wochen.
- 
**Online-Nichtraucher-Coach:** Werden Sie Nichtraucher in zehn Tagen mit NichtraucherHelden.de. Die Kosten für den Online-Kurs erstatten wir zu 100 Prozent.
- 
**Profi-Training mit Fitness@Home:** Unser Markenbotschafter, Profi-Triathlet Florian Angert, zeigt Ihnen auf [www.bkk-freudenberg.de/fitness-at-home](http://www.bkk-freudenberg.de/fitness-at-home) seine besten Fitness-Übungen für daheim.



Die Fitnesskasse

Freudenberg



**IHR ANSPRECHPARTNER**  
**GERHARD SAUERWEIN**

Telefon: 06201 80 3635 · Mobil: 0151 25989832  
E-Mail: [gsauerwein@bkk-freudenberg.de](mailto:gsauerwein@bkk-freudenberg.de)

# Stressbewältigung



## Was ist das eigentlich Stress?

Als Stress bezeichnet man die körperliche und psychische Reaktion eines Menschen auf eine als nicht bewältigbar wahrgenommene Situation, die zu Schädigungen der Gesundheit führen kann. Wenden wir uns zu Anfang den neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zur Entstehung von Stress zu: Unser Gehirn ist das Organ, das entscheidet, welche Erfahrungen stressig sind. Die Amygdala – ein kleiner, mandelförmiger Körper von Nervenzellen – steuert zusammen mit anderen Hirnregionen unsere psychischen und körperlichen Reaktionen auf stress- und angstausslösende Situationen. Ab einer bestimmten Schwelle der Nervenaktivität setzt die Amygdala die Stressreaktionen in Gang und aktiviert so die Kampf- und Fluchtreaktion. Die Amygdala kennt zwei Wege der Stressreaktion. Der schnellere Weg läuft über das sympathische Nervensystem im Rückenmark zum Mark der Nebenniere. Dort werden Adrenalin und in geringerem Maß Noradrenalin ausgeschüttet. Beim langsameren Weg informiert die Amygdala den Hypothalamus, dass Gefahr in Verzug ist. Der Hypothalamus schüttet wiederum hormonelle Botenstoffe, u.a. das Stresshormon Kortisol, aus. Zusammen sorgen die Hormone und das sympathische Nervensystem dafür, dass unser Körper mehr Sauerstoff und Energie bekommt, um schneller zu handeln. Dauerstress kann sowohl zu erheblichen psychosomatischen als auch somatischen Beschwerden und ernsthaften chronischen Erkrankungen führen. Stress ist zudem eine der Hauptursachen für ein Burnout und sollte nicht bagatellisiert werden.

## Stressbewältigung/ -abbau:

- Stressabbau ist Einstellungssache. Wenn man optimistisch und selbstbewusst ist, kann man Stress reduzieren
- Planung und Organisation z.B. durch Zeitmanagement
- Entspannungstechniken regelmäßig anwenden, um eine innere Gelassenheit zu erlangen

Hier bieten sich Yogakurse, Meditationskurse, Thai Chi und Chi Gong, aber auch Ausdauertraining an der frischen Luft sowie moderates Kraftausdauertraining an.

In meinen Vortragsreihen zu diesem Thema werden noch detailliertere Informationen aufgeführt. Gerade in der gegenwärtigen Situation gilt es, mit der stressigen Situation und Belastung gelassen und kreativ umzugehen.



Die Ausschüttung der Hormone bewirkt u.a., dass:

- der Atem beschleunigt und der Blutdruck steigt
- die Leber mehr Blutzucker produziert
- Zellen immunrelevante Botenstoffe produzieren
- die Milz mehr rote Blutkörperchen ausschwemmt, die den Sauerstoff zu den Muskeln transportieren und somit für eine bessere Durchblutung sorgen
- das Blut schneller gerinnt und sich der Körper damit vor Blutverlust schützt

# Mentale Stärke durch mentales Training

Mentale Stärke ist dieser Tage nicht mehr nur im Sport ein Begriff, der in aller Munde zu sein scheint. Auch wenn von Gesundheit und Lebenserfolg im Allgemeinen die Rede ist, wird man immer häufiger damit konfrontiert. Wenn man sich so umhört, scheint fast jeder Mensch eine bestimmte Vorstellung davon zu haben, was mentale Stärke ist und wofür man sie benötigt. Je nach Kontext, kursieren deshalb unterschiedlichste Ideen darüber, was mental stark sein bedeutet und wodurch sich diese Eigenschaft auszeichnet. Meist ist man sich einig, dass mentale Stärke sich durch gute Konzentrationsfähigkeit und Emotionskontrolle, gepaart mit starkem Durchhaltevermögen und stabilem Vertrauen in den eigenen Erfolg, beziehungsweise durch großes Vertrauen in sich selbst, bemerkbar macht. Deshalb wird sie mitunter auch sehr häufig mit Wettkampfsituationen in Verbindung gebracht. Gerade im Sport ist diese Grundidee oft bezeichnet als das Merkmal, welches einem Athlet für die Erreichung seines Ziels, den entscheidenden psychischen Vorteil gegenüber einem anderen verschafft. Ein starker Wille und gesundes Selbstbewusstsein sind in sportlichen Hinsicht deshalb ein wichtiger Bestandteil mentaler Stärke. Dennoch umfasst mentale Stärke mehr als das und

spielt deshalb auch in sehr vielen anderen, auch alltäglichen, Lebensbereichen eine bedeutende Rolle. Nicht nur in solchen, in denen es darum geht, bestmögliche Leistungen zu bringen. Für ein erfolgreiches Leben ist sie essenziell. Aber mindestens genauso essenziell ist sie auch für den guten Umgang mit Krisen und Niederlagen. Gerade in Situationen in denen plötzlich Schwierigkeiten auftreten, in Phasen in denen ersehnte Erfolge ausbleiben, besonders dann, wenn kleinere oder größere Rückschläge uns in besonderer Weise herausfordern, gerade dann erst zeigt sich oft, durch welche Merkmale sich eine mental gestärkte Persönlichkeit außerdem auszeichnet. Mentale Stärke, als eine besondere Fähigkeit, ist das Ergebnis von persönlichen Überzeugungen und Einstellungen. Dazu gehören Denkprozesse, die mit sich bringen, dass es einem Menschen gelingt, auch in unerwarteten und negativen Situationen, die psychologische Kontrolle über sich selbst zu gewinnen. Nicht zuletzt sind wir mental stark, wenn es uns gelingt mit Stress, Ängsten und Drucksituationen so umzugehen, dass wir die Nerven behalten, optimistisch bleiben und den Glauben an uns selbst nicht verlieren. Wenn von mentaler Stärke die Rede ist, muss es also nicht immer um Höchstleistung gehen.

**Wer über mentale Stärke verfügt, hat einen starken Erfolgswillen.**

Beitrag von C. Stephen Madukanya  
Heilpraktiker, Personal Training, Mental- & Athletiktraining





## Mentales Training

Wie eignet man sich mentale Stärke an? Geht das überhaupt? Handelt es sich um etwas Angeborenes oder um eine Charaktereigenschaft, die hauptsächlich auf frühkindlicher Prägung beruht? Manch einer scheint ja durchaus von Kindheit an mit großem Selbstvertrauen gesegnet zu sein. Manch anderer hat sich seine Fähigkeiten und seine Haltung schmerzlich erarbeitet. Inzwischen ist jedenfalls längst bewiesen, dass unzählige Verhaltensweisen und Techniken erlernbar sind, welche die mentale Stärke verbessern. Mentale Stärke lässt sich gezielt trainieren. Wenngleich nicht jedes Mentaltraining in gleicher Weise aufgebaut sein muss.

Ziele des Mentaltrainings sind:

- Selbstwirksamkeit auf geistiger, körperlicher und emotionaler Ebene zu verbessern
- Die mentale Belastbarkeit zu stärken
- Das Selbstvertrauen und Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit zu stärken
- Das körperliche und das geistige Wohlbefinden zu steigern
- Die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern

Mentaltraining ist nicht mit Motivationstraining gleichzusetzen, wenngleich es innerhalb beider Ansätze auch Gemeinsamkeiten gibt. Nicht zuletzt weil Motivation für mentale Stärke durchaus eine nicht unbedeutende Rolle spielt. Heute kommt mentales Training deshalb in einer Vielzahl von Lebensbereichen zum Einsatz. Nicht nur in Bereichen, in denen es darum geht optimale Leistung zu bringen. Man begegnet ihm nicht mehr nur im Hochleistungssport. Sondern auch im Rahmen von Berufs- & Mitarbeitertraining, in der Einzelberatung oder im Privatcoaching. Je nach Kontext und Zielsetzung kann es deshalb inhaltlich sehr unterschiedlich und individuell aufgebaut sein. In der Sportpsychologie, vor allem im Leistungssport, aber auch im Rehabilitationssektor beispielsweise, beinhaltet mentales Training häufig das wiederholte Sich-Vorstellen von Handlungsabläufen, um mental auf tatsächlich angestrebte Bewegungsabläufe einzuwirken und diese zu verbessern. Nur selten wird es allerdings ausschließlich um das Optimieren von Bewegungsabläufen gehen. Es umfasst einiges mehr.

**„Was ein Mensch glaubt und woran er zweifelt, ist gleich bezeichnend für die Stärke seines Geistes.“**

**Marie von  
Ebner-Eschenbach**

”



Im Individualbereich finden sich sehr häufig auch folgende Trainingselemente:

#### **Training zur Emotionalen Selbststeuerung:**

Hierbei wird eingeübt, wie man positiven Einfluss auf das eigene psychische Erregungsniveau nimmt. Geht es um die Behandlung von Überreizung dieses Niveaus, werden beispielsweise systematisch effektive Entspannungstechniken trainiert. Möchte man hingegen ein zu geringes Erregungsniveau anheben, werden sogenannte Mobilisierungstechniken trainiert.

#### **Training zur Aufmerksamkeitssteuerung:**

Hierbei wird die Wahrnehmung trainiert, beziehungsweise die Fähigkeit seine Aufmerksamkeit konsequent nur auf das zu richten, was für eine bestimmte Aufgabe oder Herausforderung überhaupt relevant ist. Das gilt es dann zunächst gemeinsam mit dem Klienten herauszuarbeiten, um dann die Aufmerksamkeit auf die im Moment zu verrichtende Tätigkeit konzentrieren zu können, ohne währenddessen voraus- oder zurückzudenken oder gar in Zweifel zu verfallen. Selektive Aufmerksamkeit ist eine effektive mentale Fähigkeit, die trainierbar ist.

#### **Selbstgesprächsregulation und Suggestionstraining:**

Hierbei werden individuelle Selbstgespräche erarbeitet und trainiert, die wirksam motivierend sind und das Vertrauen in die eigene Leistungs- und Handlungsfähigkeit stärken. Selbstgespräche, die für das Erreichen eines Ziels hinderlich sind, werden akribisch enttarnt und abtrainiert.

#### **Prognosetraining:**

Dieses Training dient vor allem zur Stärkung des Bewusstseins der Selbstwirksamkeit. In jedes systematische Mentaltraining fließen je nach Kompetenz des Trainers und je nach Thematik und Zielsetzung unterschiedliche Methoden und Techniken, wie Mind-Mapping, Gesprächstherapie, die Arbeit mit dem Vision-Board, Hypnose, Meditation, Autogenes Training und vieles mehr, mit ein.

## **Auch Körpertraining ist Mentaltraining.**

Ein guter Fitnesstrainer und Personal Coach ist im Idealfall auch ein versierter Mentaltrainer. Gerade wenn man einen ganzheitlichen Ansatz vertritt, lässt sich beides hervorragend miteinander verbinden. Es ist weithin bekannt, dass Körpertraining einen immensen Einfluss auf das geistige Wohlbefinden hat. Das lässt sich schon rein physiologisch erklären. Der Grund dafür liegt im Gehirn. Regelmäßige körperliche Aktivität sorgt nachweislich dafür, dass überschüssige Stresshormone abgebaut werden und die Ausschüttung von Glückshormonen spürbar angekurbelt wird. Schult man gleichzeitig seine Aufmerksamkeit, werden durch gezieltes Körpertraining Gedankenblockaden gelöst, der Kopf wird frei und die Kreativität kommt in Fahrt. Auch Entspannung fällt nach physischer Anstrengung leichter. Sport ist nicht nur der perfekte Stresskiller, sondern birgt ein hohes therapeutisches Potenzial. Deshalb kann individuelles Fitnesstraining elementarer Bestandteil eines Mentaltrainingsprozesses sein und gezielt für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und für die Ausbildung mentaler Stärke genutzt werden. Nicht nur die formale Qualifikation, die Ausbildung und das Fachwissen des Coaches, sind bei der Trainerwahl entscheidend. Auch die Trainerattitüde und die Persönlichkeit, die sich deutlich auf die Beziehung zwischen Trainer und Klient auswirkt, spielt für den Erfolg des Coachings eine tragende Rolle.



# Wiederherstellung und Stärkung

**KRAFT FÜRS LEBEN ist ein sehr großes und auch wichtiges Ziel für die Teilnehmer der neurologischen Kurse im Reha-Sport.**

Gerade bei dieser Patientengruppe, abhängig von der Diagnose und dem Verlauf, kann ein gut geplantes individuelles und gezieltes, auf den Patienten abgestimmtes Krafttraining auch stärkeren Muskelabbau hinauszögern, oder sogar verhindern. Hier sind die regelmäßigen individuellen Rücksprachen mit unseren Teilnehmern, und auch den Ärzten eine sehr wichtige Information für uns. Gerade die sportliche Betätigung bei diesen Diagnosen sind sehr sinnvoll. Bewegung ist wichtig, um die erlernten Bewegungsmuster zu verbessern und die Bewegungsabläufe immer wieder neu zu trainieren. Auch macht das Training in der Gruppe viel mehr Spaß.

Der Reha- & Gesundheitssportverein Bergstraße Heppenheim e.V. bietet im Gesundheitsstudio Finest Fitness Hemsbach spezielle Kurse genau für diese Erkrankungen an. Diagnosen & Störungen im zentralen und peripheren Nervensystem

(Polyneuropathien, Schlaganfall, Parkinson, Demenz, Cerebralparese, Epilepsie, Multiple) sind für diese Teilnehmer in der Gruppe oft mit einem großen Schock verbunden. Viele neue Hürden, die auf sie zukommen, müssen von ihnen erst einmal überwunden werden. Unter anderem müssen sie sich mit körperlichen Symptomen wie extreme Einschränkungen im Gleichgewicht und der Feinmotorik, Gangunsicherheit, Taubheitsgefühle, generelle Störungen in der Koordination- und Motorik auseinandersetzen. Muskelatrophien (Muskelabbau) werden ebenfalls gefördert. Im Reha-Sport Team, und mit unseren Teilnehmern zusammen, arbeiten wir konstant ohne Leistungsdruck und Überforderung.

Dazu werden Übungen, beispielsweise die Prophylaxe von Stürzen im Sinne der Schulung von Gangsicherheit und Orientierung im Raum, trainiert. Um die Bewegungsfunktionen zu erhalten, zu stärken sie eventuell auch wiederzuerlangen, werden die Übungen im Sitzen, Stehen, Gehen (auch auf instabilen Untergründen etc.) und Liegen ausgewählt.

■ ■  
Es gibt kein „Ich kann das nicht“, höchstens ein „Ich kann das NOCH nicht“





“Endlich habe ich eine Gruppe gefunden, die mir gut tut. Sie verstehen, wie man sich fühlt. Immer eine tolle Truppe - tolle Leitung!”

## **Stimmen aus dem Kurs**

“In der Gruppe, die sich ja aus ganz unterschiedlichen Teilnehmern und Krankheitssymptomatikern zusammensetzt, herrscht immer eine Solidarität untereinander. Das empfinde ich als sehr menschlich. Auch Du liebe Chris, erkennst gleich, welche Trainingsmaßnahmen jetzt wichtig sind, um bestimmte Ausfälle wieder zu trainieren, damit der Status verbessert wird.”

“Der Reha-Sport ist eine runde Sache: eine super motivierte Trainerin, die sich um unsere Fitness sorgt und uns mit den verschiedensten Sportgeräten fit hält. Sie hilft uns bei unserem Kampf gegen eine Verschlechterung der Krankheit. Danke für deinen Einsatz, liebe Chris.”

“Als wir Dich gefunden haben, wussten wir, dass wir jetzt endlich richtig sind. Deine Lebensfreude und Motivation, Dein Kümmern und Vorschlägen, Deine Übungen und Rücksicht springt so sehr über, dass wir keinen Donnerstag vermissen möchten. Auch die Gruppe hat uns so toll aufgenommen, als wären wir schon immer dabei gewesen. Dafür möchten wir Dir Danke sagen. Wir hoffen so sehr, dass die Coronazeit bald vorbei ist und wir uns alle gesund wiedersehen werden. Bis dahin wünschen wir Dir alles Gute und freuen uns auf die wöchentlichen Übungen, die Du uns immer schickst.”

“Der Reha-Sport tut mir sehr gut. Ich mache, wenn möglich, jeden Tag meine Übungen. Ich finde, Du machst das super toll, wie Du uns das alles zeigst. Wir sind eine gute und lustige Truppe, in der man zusammen lachen kann. Ich freue mich, wenn wir wieder alle zusammen mit Dir Übungen machen können. Danke, dass Du so eine tolle Trainerin bist.”

“Ich trainiere hier schon mit der 2. Verordnung und bin immer noch begeistert über die besondere individuelle Trainingsweise. Für mich als Kursteilnehmerin mit mehreren Erkrankungen, ist das sehr von Vorteil. Das vielseitige Training fördert die Durchblutung. Die Muskulatur bleibt erhalten, Beweglichkeit und Gleichgewicht werden geschult. Außerdem erhalten wir noch Übungspläne für zu Hause. Alles ganz toll!!!!”

**Beitrag von Christine Ganster**

Sport-Fachübungsleiterin für Fitness- & Gesundheitssport, Prävention & Rehabilitation

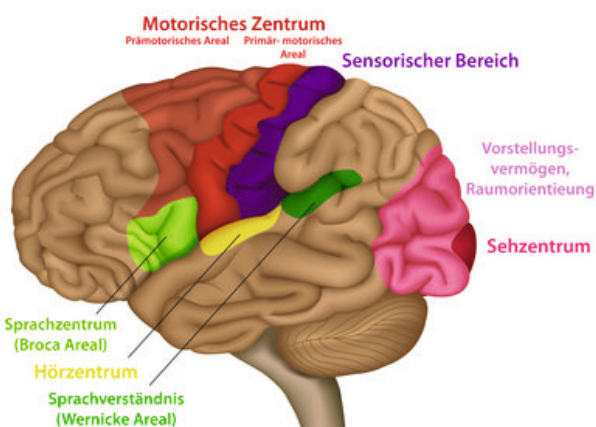
## **Ziele der Teilnehmer:**

- Verloren geglaubte Lebensqualität wieder erlangen
- In der Gruppe Angst vor ungewohnten Situationen abzubauen
- Wiedererlernen beeinträchtigter Fertigkeiten
- Training von Kraft und Ausdauer
- Verbesserung von Gleichgewicht und Stabilisation
- Schulung von Koordination und Motorik
- Wieder den Spaß an der Bewegung zu gewinnen und vieles mehr

# Zentrales und peripheres Nervensystem

## Gehirn & Neurologische Erkrankungen

Unser Gehirn und Nervensystem des Menschen, gehört wohl mit zu den erstaunlichsten Organen die das Leben hervorgebracht hat. Es verleiht uns Fähigkeiten wie Bewusstsein, aber auch Unbewusstes spielt sich hier ab, Fühlen, Erinnern, Lernen, Empfinden und Denken. Unser Gehirn kann sich aber auch bis ins hohe Alter an neue Situationen anpassen und lernen. Unsere grauen Zellen sind genauso anspruchsvoll wie unsere Muskeln. Wenn wir sie erhalten möchten, müssen wir sie fordern. Bewegung steigert die Durchblutung im Gehirn, wodurch die Nervenzellen besser mit Sauerstoff versorgt werden. Der Spruch „Wer rastet, der rostet“ gilt nicht nur für unseren Körper, sondern vor allem auch für unser Gehirn.



Bewegen Sie sich so gut wie es geht. Ob in der Frühphase oder im fortgeschrittenen Stadium. Mittlerweile zeigen zahlreiche Erfahrungen auf, dass durch körperliches Training die Durchblutung und die Verschaltungen im Gehirn verbessert werden können. Dadurch erhalten und verbessern Sie Ihre Motorik und können weiteren Einschränkungen sogar entgegenwirken.

### Aufbau und Funktion

Das **Kleinhirn** ist zuständig für das Körperbewusstsein und steuert das Gleichgewicht sowie die Koordination. Der Teil des Gehirnes, ist für die Feinsteuerung von Bewegungen verantwortlich. Das **Zwischenhirn** (Thalamus) fungiert als Filter des Großhirns. Alle eingehenden Informationen werden hier vorverarbeitet. Der Hypothalamus fungiert als Schaltzentrale zwischen Hormonhaushalt und Nervensystem, und steuert Hunger, Durst, Schlaf, Temperaturregulation, und Schmerzempfinden. Das **Großhirn** stellt den größten und am weitesten entwickelten Teil des Gehirns dar. Es ist zuständig für das Handeln, Denken und Fühlen, empfängt alle Sinneseindrücke, und verarbeitet und wertet Informationen aus. Das **Stammhirn** ist entwicklungsgeschichtlich der älteste Teil des Gehirns. Es verbindet das Gehirn und das Rückenmark, und steuert lebenswichtige Funktionen wie die Atmung, Herzschlag und Blutdruck. Es reguliert auch Reflexe wie Husten und Schlucken, und den Lidschluss.

Eine Vielzahl der verschiedenen neurologischen Erkrankungen betrifft entweder das zentrale oder das periphere Nervensystem. Das zentrale Nervensystem umfasst das Gehirn und das Rückenmark. Schlaganfall - Apoplex ist eine plötzlich auftretende Durchblutungsstörung im Gehirn. Alle Zellen unseres Körpers benötigen permanent und regelmäßig Sauerstoff, der über das Blut zu den Zellen gelangt. Unsere Zellen im Gehirn sind hochempfindlich. Wird die Blut- und damit die Sauerstoffzufuhr unterbrochen, sterben die Nervenzellen sehr schnell ab.

## Morbus Parkinson ist eine langsam fortschreitende neurologische chronische Erkrankung, die auch unter dem Begriff Schüttellähmung bekannt ist.

Sie ist eine der bekanntesten und häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems (ZNS). Sie betrifft vor allem bestimmte Teile des Gehirns. Meistens tritt die Parkinson-Krankheit erst im Alter auf, in seltenen Fällen trifft sie aber auch jüngere Menschen. 1817 beschrieb der britische Arzt James Parkinson in seiner Abhandlung "Über die Schüttellähmung" erstmals die Hauptsymptome des Leidens, das später nach ihm benannt wurde. Bei der Parkinson-Krankheit liegt vor allem ein Mangel an dem Nervenbotenstoff Dopamin vor. Dazu kommt es, weil spezielle Nervenzellen im Gehirn nach und nach absterben. Zusammen mit anderen Botenstoffen ist Dopamin an der Bewegungssteuerung beteiligt. Ein Mangel an Dopamin bringt das empfindliche Gleichgewicht der Botenstoffe durcheinander. Die Folgen, die dadurch entstehen, sind Bewegungseinschränkungen im Alltag, die die betroffenen Menschen immer steifer werden lassen, bis hin zur Bewegungsstarre. Allgemein verändert sich das Gangbild. Kleine Schritte, Probleme beim



### Symptome von Parkinson:

**Gesichtsstarre:** Die Ausdrucksmöglichkeiten (Mimik und Gestik) verarmen, auch Schreiben und Knöpfen gelingen nicht mehr.

**Rigor (Starrheit)** ist ein medizinischer Ausdruck für Muskelstarre, oder ein steifes Gefühl in Armen und Beinen.

**Posturale Instabilität:** Mangelnde Stabilität der aufrechten Körperhaltung. Erhöhtes Sturzrisiko

In der Regel tritt auch das **charakteristische Zittern (Fachbegriff: Tremor)** auf. Zittern, meist der Hände - in Ruhe phase (**Ruhetremor**).

Umdrehen, auch ein vermindertes Mitschwingen der Arme beim Laufen sind hier sehr auffallend. Die Bewegungen beim Laufen sind häufig schlurfend, und der Oberkörper ist sehr nach vorne gebeugt. Obwohl Parkinson bislang nicht heilbar ist, kann man mit einer medikamentösen Behandlung die Beschwerden relativ gut in den Griff bekommen. Für betroffene Menschen ist es also sehr wichtig, sich gut zu informieren. Somit besteht die Möglichkeit ein langes, weitestgehend normales Leben trotz Parkinson zu führen.

### Das periphere Nervensystem

So bezeichnet man die Teile des Nervensystems, die außerhalb des zentralen Nervensystems, d.h. außerhalb des Gehirns und des Rückenmarks, liegen.

#### Polyneuropathien

Dieser Begriff bezieht sich auf Erkrankungen des peripheren Nervensystems. Eine Polyneuropathie liegt vor, wenn gleichzeitig mehrere periphere Nerven im Körper nicht richtig funktionieren. Betroffene beschreiben diese Symptome sehr oft als Kribbeln (Ameisenhaufen), Missempfindungen (Schmerzen, brennen, stechen), Taubheitsgefühle oder vermindertes Schmerz- und/oder Temperaturempfinden. Häufig beginnen die Beschwerden an den Füßen oder Unterschenkeln. Die Schmerzen treten auch in den Händen auf. Außerdem berichten sie über Muskelschwäche. Gangbild und auch Feinmotorik können betroffen sein und Ihre Lebensqualität sei dadurch natürlich sehr eingeschränkt. Hier ist vor allem die Bewegung als Heilmittel sehr sinnvoll. Das Gehirn benötigt vor allem körperliche Aktivität.

Bewegung hat in der Regel immer positive Auswirkungen auf die Lebensqualität, mildert die psychische Belastung und stärkt unter anderem das Selbstvertrauen. Für unsere Kursteilnehmer ist es sehr wichtig ihre Mobilität und Selbstständigkeit und somit ein hohes Maß ihrer Lebensqualität zu erhalten. Trainingsschwerpunkte beziehen sich unter anderem auf das Gangtraining, und das sensomotorische Training. Besonders bei unseren neurologischen Teilnehmern ist es wichtig ein Gangbild zu erarbeiten, mit dem sich der Teilnehmer wieder sicher im Alltag fortbewegen kann.

Das sensomotorische Training dient der Bewegungsschulung bzw. Bewegungsförderung und dem Wiederaufbau von gestörten sensomotorischen Funktionen. Die Sensorik setzt sich aus 2 Wortteilen zusammen: Senso - Sinn was sich auf die Sinneswahrnehmungen fühlen, sehen, hören, riechen und schmecken bezieht und Motorik: die gesteuerten Bewegungen des Körpers.

# Essen kann heilen

**Der Arzt und Begründer der Medizin als Wissenschaft, Hippokrates von Kos sagte „unsere Nahrungsmittel sollten Heilmittel, unsere Heilmittel sollten Nahrungsmittel sein“**

Gesundes Essen ist einfach. Es erfordert eine Vielfalt an Nährstoffen, was saisonale Variation und bevorzugt regionale Auswahl zur Grundlage hat. Mutter Natur ist in ihrer Genialität der beste Garant für Vielfalt. Aber es bedeutet auch, dass nicht alles eine Frage der Vielfalt ist. Denn gesundes Essen ist etwas sehr persönliches, individuelles nach Vorlieben, Verträglichkeit, Tradition und Alltagssituation. Das Wissen um die optimale Ernährung nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist bedeutsam. Aber nicht weniger wichtig ist eine gesunde Esskultur, in der einfache vollwertige Zutaten und das gesunde Kauen unabdingbar sind und eine Mahlzeit in guter Gemeinschaft auch eine Rolle spielt. Um langfristig gesund zu bleiben, genügt etwas Wissen über moderne Ernährungslehre und über die einfache unkomplizierte Art der Umsetzung im Alltag.

Dr. med. Anne Fleck, Fachärztin für innere Medizin veröffentlichte 2017 ihr Buch „Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte“. Hier schildert sie u.a. wie Erkrankungen durch Ernährung positiv beeinflusst werden können. In der Folge hat Sie mit der Sterneköchin Su Vössing Rezepte entwickelt, die mit minimalem Aufwand ein besonders gesundes und dabei geschmacklich perfektes Essen auf den Teller zaubern. Anne Fleck beschreibt neben 70 tollen Rezepten auch, welches die sog. Superfoods aus unserer Region sind und was sie können.

## **Beispiele für regionale Superfoods:**

**Kohlgemüse:** Sehr viel Vitamin C, Folsäure und Kalium sowie Sulforaphan, was die Abwehr von Krebs und Entzündungen stärkt.

**Grünes Blattgemüse:** Reich an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Es wirkt positiv auf Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechsel, Blutbildung und Immunsystem. Bitterstoffe (Rucola) fördern die Verdauung.

**Dunkle Beerenfrucht:** Vitalstoffträger erster Güte und hoher Anteil an Anthocyanen. Sorgt für antioxidativen Zellschutz und Verbesserung der Zellabwehr. Blaubeeren helfen bei Durchfall und Blaseninfektionen.

**Apfel:** Mineralienreich. Reguliert den Wasserhaushalt und fördert die Blutbildung. Die Schale wirkt verdauungsfördernd, cholesterinsenkend und blutzuckerregulierend.

**Knoblauch:** Selenreich. Hilft der Blutzirkulation und dem Cholesterinspiegel. Stärkt das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend sowie antiseptisch.

**Hülsenfrüchte:** Reich an Eiweiß, Zink und Eisen sowie gesunden Ballaststoffen, Folsäure und Kalium, Phosphor und div. Vitaminen. Studien belegen, dass der Verzehr der sog. Leguminosen mit einer längeren Lebensdauer verbunden ist.

**Walnuss und Haselnuss:** Vitalstoffbomben. Reich an Eiweiß und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Wirken entzündungshemmend. Stärken Gehirn, Nerven und Herz.

**Kräuter und Gewürze:** Petersilie und Basilikum sind sehr reich an Vitaminen, Betakarotin, Folsäure und Eisen.

Wichtige Tipps für die Zubereitung und Lagerung der absoluten Nr.1 unter unseren Vitalstofflieferanten: dem Gemüse. Ähnlich den Omega-3-Fettsäuren aus Pflanzenölen, haben die sensiblen Vitalstoffe aus Gemüse das tödliche Trio der natürlichen Feinde: Licht, Hitze, Sauerstoff.



# Frühstücks- Rezepte:

## Apfel-Gurke-Smoothie für 2 Personen

1 Handvoll	Eiswürfel
¼	Salatgurke (geschnitten)
½	grüne Paprikaschote (entkernt, geschnitten)
1	Apfel (entkern, geschnitten)
1 Handvoll	Feldsalat (gewaschen)
3-4 Stängel	Petersilie
Saft von ½	Zitrone
150-200 g	Kokos –oder Mineralwasser



## Doc Flecks Frühstück für 1 Person

Magerquark	3 EL
Biokuhmilch (alternativ Hafer oder Mandeldrink)	3 EL
Ölmischung aus Lein- und Weizenkeimöl	20 g
Honig nach Wahl	1TL
Spritzer Zitronensaft	1 Spritzer
Früchte nach Belieben (z.B. Banane oder Äpfel)	
gehackte Nüsse nach Wahl	

Quark, Milch, Öl, Honig nach Geschmack mit Zitronensaft mixen.  
Die Früchte und Nüsse und auf die Mischung geben.

## Feldsalat mit Süßkartoffeln

150 g Feldsalat  
3 St Frühlingszwiebeln  
8 kl Champignons  
1 Süßkartoffel  
10 kl Rispen Tomaten  
Salz, Pfeffer, Olivenöl, Kürbiskernöl, Kerne-Mix, Rote Rettich-Kresse



Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Süßkartoffel mit der Gemüsebürste säubern, die Enden abschneiden. Die Kartoffel in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf dem Backpapier auslegen, mit Olivenöl betupfen und salzen. Ca. 15 Min im Backofen garen lassen.

In der Zwischenzeit: Feldsalat waschen, Frühlingszwiebeln schneiden, Champignons putzen, und vierteln, Tomaten waschen, und vierteln.

Feldsalat in Salatschüssel geben. Frühlingszwiebeln, Champignons, Tomaten unter den Salat mischen. Das Ganze mit Kürbiskernöl übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.

Den Salat auf einem Teller anrichten. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, und die Scheiben vierteln. Zusammen mit Kerne-Mix und Roter Rettich-Kresse garnieren und genießen.

# FOOD CLUB COMMUNITY

Im Bereich Ernährung gibt es täglich neue Trends und Informationen, die verwirren können und Fragen aufwerfen. Die Ernährung ist ein sehr sensibles Thema, bei dem viele Menschen bestimmten Sehnsüchten folgen.

Auf dieser Suche stürzen sie sich auf vermeintliche Lösungen, die Ihnen einfach und umsetzbar erscheinen. Oftmals, sind diese aber nur kurzzeitig erfolgreich. Schon bald folgt die Ernüchterung und man ist wieder im Teufelskreis gefangen. Die Foodclub Community bietet eine Möglichkeit sich

regelmäßig mit neuen Erkenntnissen zu versorgen, die wertfrei vorgestellt, aber zugleich auch hinterfragt werden. Unter der Leitung von Jan Kahlert wird Wissen vermittelt, dass die Teilnehmer aufmerksam und wach macht gegenüber Meldungen, die Tag für Tag öffentlich gemacht werden. In Form von regelmäßigen Treffen, einem monatlichen Newsletter, einer Facebook und Whatsapp-Gruppe werden Informationen geliefert und auch diskutiert. Rezeptideen runden das Angebot der Community ab. Seien Sie dabei und sichern Sie sich Ihr Ernährungswissen aus erster Hand.



# Herzlich willkommen im FRISCHE-PARADIES



*Sie wollen sich bewusst ernähren?*  
**BEI UNS FINDEN SIE ALLES, WAS DAZU GEHÖRT.**

Von Bio-Rind, über unser Hofglück-Schweinefleisch von glücklichen Schweinen, Geflügel aus kontrollierter Aufzucht, bis hin zu Bio-Produkten namhafter Hersteller in allen Bereichen.



*Sie wollen sich vegan oder vegetarisch ernähren?*  
**BEI UNS FINDEN SIE ALLES, WAS DAZU GEHÖRT.**

Besuchen Sie uns und überzeugen Sie sich von unseren Stärken!  
Wir freuen uns, Sie kompetent zu beraten.

69469 WEINHEIM  
GEWERBESTRASSE 7  
TEL.: 06201 259850

ÖFFNUNGSZEITEN:  
MONTAG BIS SAMSTAG  
VON 8.00 BIS 22.00 UHR



# Bewegungsdrang gezielt fördern

**Kinder verspüren einen natürlichen Drang, sich zu bewegen. Sie nutzen jede Gelegenheit, um zu rennen, zu springen, zu klettern oder zu balancieren.**

Dennoch sieht man seit einigen Jahren immer weniger Kinder, die sich im öffentlichen Raum bewegen. Die Zeit am Computer, an der Konsole sowie am Smartphone nimmt hingegen zu. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO sollte sich ein Kind mindestens eine Stunde pro Tag bewegen. Alles darüber hinaus ist für die Gesundheit zusätzlich förderlich. Eine Stunde Bewegung klingt erst einmal nicht viel. Dennoch erfüllen in Deutschland 84% unserer

Kinder und Jugendlichen dieses Soll nicht, wie eine aktuelle Langzeitstudie zeigt. Die Folgen von Bewegungsmangel reichen von mangelnder körperlicher Fitness, Haltungsschäden bis hin zu geringerer Leistungsfähigkeit. Fakt ist, dass sich die motorischen Fähigkeiten der heutigen Kinder um etwa 10% verschlechtert haben im Vergleich zu den Gleichaltrigen von vor 40 Jahren. Doch woran liegt das? Zum einen an der immer größer werdenden Belastung in den Schulen, zum anderen an der Digitalen Revolution, wodurch die Kinder und Jugendlichen auch zu Hause am Smartphone, am Computer oder an der Konsole sitzen. Wir als Trainerteam vom Sportpark Heppenheim haben uns deshalb als Ziel gesetzt, den Kindern und Jugendlichen die Bewegung wieder näher zu bringen. Hierfür haben wir den Junior Fitness Club (JFC) fest in unser Konzept mit einge-



Abschließend möchten wir nochmals darauf hinweisen, wie wichtig die Bewegung für die Kinder ist. Da viele durch den Bewegungsmangel Spätfolgen im Erwachsenenalter erfahren, wollen wir bereits in den frühen Jahren damit beginnen, diesen vorzubeugen und den Spaß am Sport zu vermitteln, damit die Kinder auch nachhaltig fit und gesund bleiben.

## Durch eine positiv gestimmte Gruppendynamik wird das Vorgehen zusätzlich erleichtert.

baut. Dreimal in der Woche für je eine Stunde versucht das qualifizierte Trainerpersonal, den JFC-Teilnehmern das Verständnis und den Spaß am Sport zu vermitteln.

Wichtig ist hierbei, dass die Trainingseinheiten so abwechslungsreich wie möglich gestaltet und verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden. Vom Herz-Kreislauf-Training, Koordinations- sowie Beweglichkeitsübungen, über das gemeinsame Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht bis hin zu Gruppenspielen wird von

uns jeder wichtige Bereich abgedeckt. Die Trainingseinheit beginnt mit dem Warmmachen, wodurch der Kreislauf langsam hochgefahren wird und die Körpertemperatur steigt. Diesen Teil der Stunde können wir beispielsweise mit dem Rad-Ergometer, dem Seilspringen oder durch Laufspiele frei gestalten. Im Hauptteil stellt das Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht eine elementare Größe dar. Die Qualität der Übungsausführungen ist äußerst entscheidend.



## Während des Trainings werden Fehler durch regelmäßige Korrekturen des Trainerteams verhindert.

Training im jungen Alter führt mit der Zeit zu einem verbesserten Wahrnehmungsempfinden des eigenen Körpers. Ebenso wird das Entstehen von Haltungsschwächen, Fehlhaltungen sowie muskulären Dysbalancen frühzeitig vorgebeugt. Die Knochen, Knorpel, Sehnen und Bänder der Kinder und Jugendlichen sind noch nicht vollständig ausgebildet und dementsprechend weniger belastbar. Deshalb werden die Kinder behutsam an die Belastungen herangeführt, um so ein gesundes Körpergefühl und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Die Übungen können vom Schwierigkeitsgrad so geändert werden, dass jedes Kind, egal ob Einsteiger oder bereits Fortgeschrittener, sie durchführen kann. Dies fördert die Gruppendynamik zusätzlich. Es werden dabei sowohl freie Übungen, wie Ausfallschritte oder Unterarmstütz, als auch Übungen an den TRX-Bändern, wie Rudern oder Liegestütz, durchgeführt. Den runden Abschluss einer jeden Trainingseinheit bildet ein spielerisches Element. Die beliebtesten Übungen sind bei uns Feldhockey und Tennis.

## **Sport im Notfall zur Selbst- verteidigung nutzen:**

Beim Kampfsport für Kinder und Erwachsene spielen sowohl physische als auch psychische Gesichtspunkte eine wichtige Rolle. Da immer mehr Erwachsene und Kinder unter Übergewicht und mangelnder Bewegung leiden, häufen sich motorische Defizite. Kinder und Erwachsene, die die Sportart Boxen erlernen, müssen sich über ihre koordinativen Fähigkeiten keine Sorgen mehr machen. Folgende Aspekte stehen im Zentrum des Trainings. Zunächst müssen die Teilnehmer lernen, zu stehen und sich geschmeidig zu bewegen. All dies erfordert ein hohes Maß an Aufmerksamkeit. Um Schlag- und Ausweichbewegungen optimal durchzuführen, sind zahlreiche Trainingsstunden notwendig. Zugleich fördert das Boxen das Selbstbewusstsein der Kinder und verhilft ihnen in der Schule zu mehr Willensstärke und Durchsetzungsfähigkeit – selbstverständlich ohne Gewalt. Nicht zu verachten ist die generelle Fähigkeit, den Sport im Notfall zur Selbstverteidigung nutzen zu können.



**Kinder-Boxkurse  
mit Momo finden  
regelmäßig im  
Finest Fitness Club  
Weinheim statt**

Kinderboxen

# **Koordination und Physis**



# REWE CENTER KINDERWELT

unterstützt vom

**SPORTPARK HEPPENHEIM**



- ✓ **Betreute** Kinderwelt.
- ✓ **Direkt neben dem Sportpark Heppenheim.**
- ✓ **Auch für Mitglieder nutzbar.**



## Wussten Sie schon?

Der Sportpark Heppenheim bietet in seinen Räumlichkeiten auch eine eigene, kostenlose Kinderbetreuung für seine Mitglieder an.

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*



# BE A SUPERHERO

## CYBER JUMP - DAS INTERAKTIVE TRAMPOLIN

### EINMALIG IN DEUTSCHLAND



#### Das Trampolin mit interaktivem Element.

Tauche ein in die virtuelle Cyber-Jump-Welt und verteidige Deine Burg oder springe so hoch Du kannst und versuche Rekorde zu brechen. Ist Dir das noch zu einfach? Dann stelle unterschiedliche Posen nach und fühl Dich wie ein Superheld. Habe Spaß, power Dich aus und teile Deine Ergebnisse mit Deinen Freunden.

### SKYTALE



1

Komm so hoch du kannst!

### TOYWATCH



2

Verteidige die Burg!

### TRAX



3

Triff alle Kreise!



Während der Schließung im Frühjahr waren wir nicht unproduktiv und haben für unsere Besucher auch in Mörlenbach den Cyber Jump installiert. Und das sogar in doppelter Ausführung. So könnt Ihr auch zu zweit gegeneinander spielen. Für den Umbau mussten wir einige Attraktionen neu anordnen und umbauen. Aber letztendlich hat sich die Mühe gelohnt und die Kinder sind total begeistert!

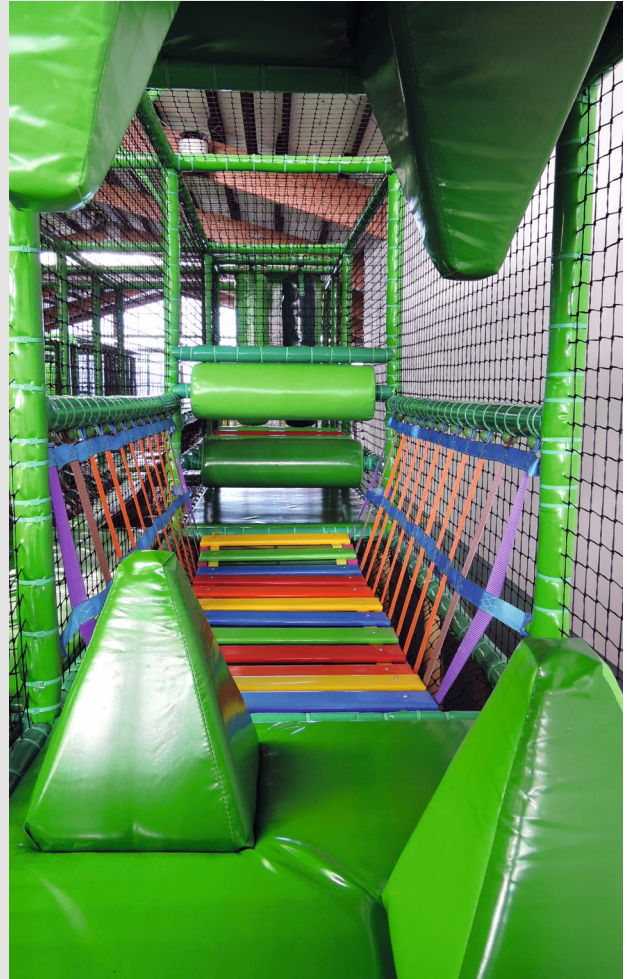


Powerplay Indoor-Spielarks

# Spiel, Spaß und Bewegung

**Unsere Erfolgsformel:  
Wir wollen Kinder glücklich machen!**

Für uns ist Kinderlachen die Musik der Zukunft. Unsere Philosophie ist denkbar einfach: Wir möchten, dass alle Besucher von Jung bis Alt den Aufenthalt im Powerplay genießen. Es ist die Freude über die täglich strahlenden Kinderaugen und erst recht die der Eltern, die uns in unserer Arbeit bestärkt und uns jeden Tag mit Spiel, Spaß und Bewegung bereichert. Auf Sie warten eine Vielzahl von innovativen Attraktionen zum Klettern, Rutschen, Springen und Spielen: Eine große Trampolinwelt, computergestützter Cyber Jump, bunte Hüpfburgen, sensationelle Soccer-Arena, eine rasante E-Kart Bahn, ein riesiges Klettergerüst, ein farbenfroher Kleinkindbereich und vieles mehr! Lassen Sie sich überraschen!



  **POWER**  
  **PLAY**

Indoor-Kinderspielark  
Mörtenbach • Zwingenberg

**GUTSCHEIN**  
FÜR EIN KOSTENLOSES  
SLUSH-EIS DEINER WAHL





Unsere Indoor-Spielparks liegen im idyllischen Mörlenbach im Odenwald und in Zwingenberg an der hessischen Bergstraße. Mit viel Liebe zum Detail haben wir die Anlagen bunt und kindgerecht gestaltet und die Wände mit lustigen Jungle- und Unterwasserbildern verkleidet.

Für die Erwachsenen gibt es einen speziellen Bereich mit Massagesesseln und Sitzmöglichkeiten zum Entspannen. Von dort aus können Sie Ihren Kindern beim Spielen zuschauen und mit Ihren Freunden einen Kaffee trinken.

Bei unseren legendären Power Nights kommen auch die Erwachsenen voll auf ihre Kosten: Nach der Pause in der heißen Jahreszeit öffnen wir in der Herbstsaison unsere Türen für die Ü18-Partys mit Cocktails und Musik. Genauere Termine und Infos finden Sie auf der Homepage und in den sozialen Medien.

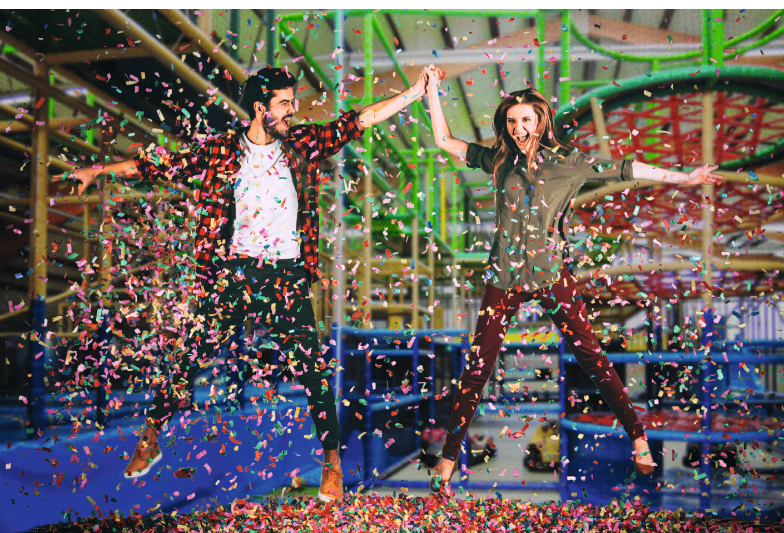
Für mehr Informationen besuchen Sie uns im Web unter:



<https://powerplay-moerlenbach.de>



<https://powerplay-zwingenberg.de>



#### Darauf können Sie sich verlassen:

- Hohe Motivation und Kompetenz unserer Mitarbeiter
- Einhaltung von Sauberkeits- und Sicherheitsstandards
- Exzellenter Service und individuelle Angebote
- Sehr viele kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür
- Naturnahe und ruhige Lage im Grünen
- Individuelle und kindgerechte Gestaltung der Anlage
- Vielfalt der Spielgeräte (auch für Erwachsene)
- Hohe Qualität des Essens
- Erfüllung individueller Wünsche

#### Powerplay Zwingenberg

In der Tagweide 1 | 64673 Zwingenberg  
+49 6251 9447759 | kontakt@powerplay-zwingenberg.de

#### Powerplay Mörlenbach

Schulstraße 12 - 14 | 69509 Mörlenbach  
+49 6209 2723635 | kontakt@powerplay-moerlenbach.de

 **POWER  
PLAY**  
Indoor-Kinderspielpark  
Mörlenbach • Zwingenberg





# Events und Veranstaltungen

## Immer auf Trab

Sie planen Ihren Geburtstag mit Ihren Fitnessfreunden im kleinen Kreis zu feiern? Dann wenden Sie sich gerne an uns. Auf Wunsch bereiten wir Ihnen nach dem Sportprogramm eine Snack-Platte zu.

In unseren Studios finden außerdem regelmäßig Vorträge, Gesundheitstage und Betriebsausflüge statt, zum Beispiel der Fitnessführerschein, Vorträge über Krankheiten und Prävention sowie vieles Weitere. Informieren Sie sich auf unserer Internetseiten oder melden Sie sich zum Newsletter an, so verpassen Sie keine Neuigkeiten.

### Unsere Räume kann man auch als Event Location nutzen!

Um alle Fragen rund um Ihr Event in unseren Studios Sportpark Heppenheim, Finest Fitness Club Weinheim und Finest Fitness Express Hemsbach kümmert sich für Sie Oliver Engert.

#### Kontakt:

Tel.: 06252 - 9594148 oder  
[o.engert@sportpark-heppenheim.de](mailto:o.engert@sportpark-heppenheim.de)



# Altstadtlauf Heppenheim

Der Altstadtlauf Heppenheim ist nicht nur ein anspruchsvoller und attraktiver Rundkurs entlang aller Sehenswürdigkeiten der wunderschönen Heppheimer Altstadt. Es ist viel mehr ein Event für die ganze Familie. Schon Mittags, sammeln sich die Schülerinnen und Schülern verschiedener Altersklassen an der Ziellinie und Moderator Florian Schmanke ist zunächst bemüht, die Kinder von der Start- und Ziellinie fernzuhalten, damit die Messbarkeit der Ergebnisse nicht beeinträchtigt wird. Kurz vor dem Startsignal ertönt ein Chor aus Kinderstimmen, um den Countdown herunterzuzählen.

Der Sportpark Heppenheim Altstadtlauf- eine Veranstaltung, die den Spaß am Sport erlebbar macht. Mit Formaten, die auch die Gemeinsamkeit und Verbundenheit einer Klasse durch Teamwertungen stärken und eine Schulgemeinschaft zusammenwachsen lässt, wenn beispielsweise die Fünftklässler von Achtklässlern angefeuert werden. Schon während der Siegerehrung mischen sich dann Hobby-, Amateur- und Profiläuferinnen und Läufer unter die erschöpften Kinder und Jugendlichen. Kurz darauf ertönt auch schon der erste Startschuss für die „großen“ Läufe. Begleitet von einem attraktiven Rahmenprogramm und bei

meist schönem Wetter kann sich so die ganze Familie am Laufsport begeistern. Neben den Einzelwertungen nutzen zahlreiche Firmen den angebotenen Staffellauf auch als Teambuildingmaßnahme. Aber auch Laufgemeinschaften nutzen diese Chance um ihre Bestzeiten zu verbessern.

## **Eine Möglichkeit, die dieses Jahr leider nicht genutzt werden kann**

Nach langen Gesprächen mit allen Beteiligten haben wir uns im Jahr 2020 schweren Herzens dazu entschieden, den Sportpark Heppenheim Altstadtlauf abzusagen.

Wir konnten aufgrund der Corona Bedingungen die Durchführung dieses Jahr nicht verantworten und sahen uns nicht in der Lage, unser Hygienekonzept auch beim Altstadtlauf in die Praxis umzusetzen.

Wir blicken aber voll Zuversicht in die Zukunft und hoffen den Altstadtlauf 2021 erneut stattfinden lassen zu können. Denn die Idee, einen prestigeträchtigen Stadtlauf in unserem schönen Heppenheim zu etablieren, gab es bereits im Jahr 2004 und diese Idee wollen wir weiterhin bewahren.



## Eine starke Gemeinschaft

Gegenseitige Unterstützung gewinnt seit Covid19 immer mehr an Bedeutung. Gesellschaften wachsen zusammen, Länder arbeiten weltweit gemeinsam an Lösungen und Politiker besinnen sich auf mehr Gesundheit und Kraft fürs Leben.

Jedoch überwiegt die Angst in unserer Gesellschaft. Eine Gesellschaft, die bisher keine Angst kannte. Covid19 beherrscht uns. Unfreiwillig und unberechenbar.

Dabei ist es gerade jetzt wichtig eine starke Gemeinschaft zu bilden. Wichtig, um gemeinsam die Menschheit wach rütteln zu können. Wir müssen ihnen aufzeigen, dass Sport und eine gesunde Ernährung die Grundbausteine zur Stärkung von körpereigenen Abwehrkräften sind. Nur diese können uns nachhaltig vor Infektionskrankheiten schützen. Also warum sollten wir unsere Gemeinschaft nicht nutzen, aktiv unsere Freunde, Kollegen und auch unsere Kinder zu animieren sich mehr zu bewegen und etwas für ihre Gesundheit zu tun?

Übernehmen Sie Verantwortung und werden Sie Sponsor. Ohne das Engagement der Unternehmen, Vereine, freiwilligen Helfer und Teilnehmer in Heppenheim und Umgebung wäre es nicht möglich, eine solche sportliche Veranstaltung durchzuführen. Daher sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.





Solardraisine

# Marketing im Wandel der Zeit

Wie eine erfolgreiche Kooperation funktionieren kann



Seit Jahrhunderten verändert sich das Marketing ständig. Manche Dinge blieben jedoch gleich bzw. werden seit den ersten Großwandplakaten in den 1860 Jahren bis heute genutzt. Trotzdem gab es immer wieder Quantensprünge in der Geschichte des Marketing. Beispiele sind die Erfindung des Radiospots in den 1920er Jahren und die des Fernseh-Werbepots in den 1950er Jahren. Bis in den 1990er Jahren mit dem Internet das Marketinginstrument Nummer 1 seinen Siegeszug antrat. Bis heute übergeordnet und unangefochten an erster Stelle, durchlebt jedoch auch das Internet seinen natürlichen Entwicklungsprozess. Das einfache schalten von Online Werbebannern ist schon wieder überholt. Influencer und Social Media Werbung sind der neueste Trend. Da jegliche Werbeform im Grundsatz auch mit hohen Kosten verbunden ist und die Zielgruppen sich

mehr verteilen, ist es von Vorteilen nach Kooperation auf einer B2B Basis zu schauen.

Ein gutes Beispiel hierfür ist die Zusammenarbeit zwischen der Überwaldbahn gGmbH und dem Sportpark Heppenheim sowie den Powerplay Indoor-Spielparks. Neben der regionalen Lage und dem Einzugsgebiet, ist der unterschiedliche Saisonelle Schwerpunkt (Sommer/Winter) von Vorteil. Während die Solardraisine gerne bei schönem Wetter genutzt wird, kommen die Leute bei schlechtem Wetter lieber in die Indoor-Spielparks. Darüber hinaus gibt es kaum eine vergleichbare Aktivität im Odenwald bzw. entlang der Bergstraße. Es wird also gegenseitig Werbung gemacht und gemeinsame Aktionen geplant. Somit entsteht eine klassische Win-Win Situation.

# Perfekte Zielgruppenabdeckung

**Es wird immer wichtiger sich als Marke offensiv und gut sichtbar zu platzieren. Corona hat vielen Unternehmen, Veranstaltungen und Kulturstätten vor neue Probleme gestellt. Umdenken, neue Wege einschlagen und auch neue Werbemittel testen, für viele eine Herausforderung.**

Sämtliche Marketing Empfehlungen zielen in dieser Zeit auf Social Media (TikTok, Instagram und Co.) und Online Marketing ab. Aber was machen, wenn die eigene Zielgruppe dort nicht vertreten ist oder die nötigen Ressourcen fehlen? Brand Awareness als Schlüsselstrategie: Legen Sie ihren Fokus auf traditionelle Marketing Maßnahmen wie Kooperationen und Sponsoring. Auch wir arbeiten ganz getreu dem Motto Zusammenhalt und Unterstützung – Gemeinsam sind wir stark!



Digitalisierung, sprunghaftes Verbraucherverhalten und wachsende Preissensibilität zwingen alle zu höchster Flexibilität. Wer für die Zukunft gut aufgestellt sein will, sollte über Kooperationen und Sponsoring nachdenken. Wir ermöglichen Ihnen, Ihre Zielgruppe mit einfachen und günstigen Mitteln zu erreichen und zusätzlich dazu Ihre Markenbotschaft zu stärken.

### Ziele von Sponsoring

- Image transferieren
- Kunden binden
- Kontakt zur Zielgruppe pflegen
- Sichtbarkeit steigern
- Reichweite erhöhen
- Marke stärken
- Umsatz fördern

Der Altstadtlauf ist in Heppenheim ein sehr beliebter Lauf, welcher bei der Bevölkerung positive Gefühle hervorruft, sogar Begeisterung. Ihr Sponsoring bezweckt, diese Emotionen und das damit verbundene positive Image auf Ihre Marke zu übertragen. Seien Sie Vorort und nehmen Sie direkt Kontakt zu Ihrer Zielgruppe auf.

Aber nicht nur der Altstadtlauf könnte für Sie interessant sein. Als Netzwerk aus drei Fitness- und Gesundheitsstudios, einem Reha Sport Verein, einer Kochschule und zwei Indoor Spielparks erreichen wir täglich tausende von Menschen. Von Sportbegeisterten, über Familien mit Kindern bis hin zu Senioren. Andere Werbemöglichkeiten gibt es in unseren Anlagen sowohl intern als auch extern. Auf Bildschirmen werden stetig wichtige Informationen und Werbeanzeigen für unsere Kunden abgespielt. In den Powerplays hängen Werbebanner, Plakate und es liegen Flyer aus. Einmal jährlich erscheint unser Finest Magazin, mit aktuellen Themen, Gesundheitstipps und Fachvorträgen. Sie können regelmäßig Stände aufstellen und unsere Mitglieder direkt ansprechen.

## Firmenkooperation

Mit Kooperationen lassen sich vielfältige Ziele erreichen. Oberstes Ziel sollte dabei sein, Vorteile für Ihre Kunden und auch Mitarbeiter zu generieren. Die Synergie der Kooperationspartner spielt dabei eine besonders wichtige Rolle, um eine Win-Win-Situation zu schaffen! Kerngedanke ist ein ausgewogenes Geben und Nehmen.

Es gibt vielfältige Möglichkeiten mit uns Kooperationen einzugehen. Beginnend beim Auslegen eines Flyers bis hin zur gemeinsamen Promotion - Die Bandbreite ist groß. Sie können selbst entscheiden, was Sie an Zeit, Geld und Initiative investieren möchten. Sprechen Sie uns einfach an.

**Altbewährtes**  
**währt am längsten!**  
**Mit uns erreichen**  
**Sie kontinuierlich**  
**Ihre Zielgruppe, auf**  
**sympathische Weise.**



**Sie besitzen ein Grundstück zu einer Straße hin? Einen Gartenzaun? Oder einen ähnlichen anderen Standort? Gerne würden wir dort einen Banner platzieren.**

### Wie ist der Ablauf?

Wir schauen uns Ihren Standort an und erstellen dann ansprechende/passende Banner (z.B. 2x1 m), Flaggen, Aufsteller oder ein auf Ihre Vorgaben abgestimmtes Medium

### Was haben Sie davon?

Als Dankeschön bieten wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten. Darunter fallen zum Beispiel

- Gratis Training in unseren Studios,
- Gutscheine,
- Bargeld,
- gegenseitige Kooperationen

Gerne gehen wir individuell auf Ihre Wünsche ein. Sprechen Sie dazu einfach Oliver Engert (Marketingleiter) an. Erreichbar unter 06252-9594148 oder unter [o.engert@sportpark-heppenheim.de](mailto:o.engert@sportpark-heppenheim.de)

Denken Sie an Ihre Mitarbeiter und informieren sich noch heute auf Seite 64 dieses Magazins über unser BGF Angebot und investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.

**Haben Sie Interesse an einer Kooperation, kennen Sie ein Thema, dass unbedingt ins nächste Magazin muss oder wollen uns als Sponsor beim Altstadtlauf unterstützen? Dann sprechen Sie uns an?**

Auch über Sachspenden oder Gutscheine als Preise für Gewinner vom Altstadtlauf freuen wir uns jederzeit.



Solaranlagen für Sunyani

# Strom soll fließen

Was es in Afrika im Überfluss gibt, ist Sonne. Mit der Nutzung von Solarenergie soll wenigstens EIN Missstand auf diesem Kontinent etwas reduziert werden. Darum geht es bei der aktuellen Aktion des Mörlenbacher Unternehmers Peter Stadler und seiner Lebensgefährtin Lilo Neumann. Von Mörlenbach aus wurden, dank zahlreicher Helfer, 600 Solarmodule nach Ghana verschickt.

Dieses Engagement fokussiert sich auf Ghana, den Staat im Westen Afrikas zwischen der Elfenbeinküste und Togo. Peter Stadler war immer neugierig, wohin das auch von ihm generierte Spendengeld fließt und wie es eingesetzt wird. So entstanden bei den Reisen nach Ghana immer neue Eindrücke und Themen, an denen man arbeiten konnte. Neben Schulen und Brunnen wurde so die Idee zu den Solaranlagen geboren.

Die Hauptaufgabe dabei war die Versorgung mit Elektrizität einigermaßen zuverlässig aufrecht zu erhalten. Das Glück war auf Herrn Stadlers Seite. Das Dach einer nahegelegenen Halle sollte neue Solarmodule bekommen, die alten, noch funktionsfähigen überlies man seinem Projekt.

Diese Module wurden anschließend unter Aufsicht von Lilo Neumann in Container einer Mannheimer Spedition gepackt - stoßgesichert durch Autoreifen, die am Zielort ebenfalls Verwendung finden würden. Die von Herrn Stadler und Frau Neumann im Jahresverlauf generierten Spenden wurden unter anderem für die Überseefahrt benötigt. Bei der Sammlung von Spenden helfen Freunde und Familie. Bei großen Geburtstags- oder Jubiläumsfeiern wird auf Geschenke verzichtet. Stattdessen wird um Spenden gebeten. Das funktioniert sehr gut, wie die jetzige Aktion mit den Solarmodulen offenbart.



## Spendenbox

Sie möchten das Projekt unterstützen? Spenden Sie!

Konto der Kolpingfamilie Mörlenbach

Stichwort „Brunnen für Afrika“

IBAN: DE70 5095 1469 0008 0015 06

Sparkasse Starkenburg



**Afrika**  
DIREKTHILFE