

# FINEST

MMXVI

FITNESS & LIFESTYLE MAGAZINE

// HIGHLIGHT

## LAUFEN MIT FREUNDEN

9. Sportpark Heppenheim Altstadtlauf

SEITE 90

// TRENDS

## HIIT

High Intensity Interval Training

SEITE 45

// WISSEN

## GESUNDE FÜSSE

Fachartikel zum Thema Reha-Sport

SEITE 94



**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*

  
**Finest Fitness Club**  
Weinheim

 **Finest Fitness**  
Hemsbach *Express*

# VIP Gold Card

Alle Clubs  
Alle Leistungen  
20% auf alle Produkte



# Zeit ist relativ.

„Der Faktor Zeit wird von jedem Individuum unterschiedlich wahrgenommen“.



## IM PROFIL

### Oliver Engert

- Marketingleiter
- Veranstaltungen & Vermarktung
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Messe-, Kongress- & Eventmanagement (B.A.)

„Der Faktor Zeit wird von jedem Individuum unterschiedlich wahrgenommen“. In diesem kurzen Satz wird die Kernaussage der Erkenntnis „Zeit ist relativ“ von Albert Einstein auf den Punkt gebracht. Trotzdem unterliegen wir alle der Endlichkeit. Damit ist unsere Zeit auf diesem Planeten begrenzt und jeder Mensch hat die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, was er mit seiner Zeit anfängt. Die entscheidende Frage ist:

### „Was machen Sie mit Ihrer Zeit“?

Fast täglich führen unsere Trainer Gespräche mit Menschen, die sich entschieden haben, keine Zeit mehr für ihre Gesundheit aufzubringen. Es bleibt einfach keine Zeit mehr übrig am Ende eines Tages. Die Arbeit, das Hobby, die Kinder, die Erholung usw. Die Gründe sind vielfältig und nachvollziehbar. Aber es sind keine wirklichen Gründe. Es sind Ausreden!

Wir leben in einer Zeit, in welcher unsere Rehabilitationssportkurse ausgebucht sind. Wir kommen gar nicht hinterher, neue Kurse zu eröffnen. Fast täglich schicken uns Ärzte aus der ganzen Region ihre Patienten. Die Aussage ist immer die gleiche: „Der Arzt hat gesagt, ich muss mehr Sport machen...“. Wir freuen uns sehr über das Vertrauen der Ärzte, die wissen, dass wir speziell zertifizierte Trainer, Räume und Programme anbieten. Aber warum muss es erst soweit kommen? Warum sich nicht die Zeit nehmen und Sport und Krafttraining als Bereicherung der Lebenszeit verstehen? Und zwar bevor es zu spät ist!

Viele Unternehmen haben das mittlerweile verstanden. Der Weg zum Erfolg führt nur über einen gesunden und zufriedenen Mitarbeiter.

Ob mit einer ausgeglichenen Work-Live-Balance oder angebotenen Weiterbildungsmöglichkeiten - der erfolgreiche Mitarbeiter wird gefordert und gefördert. Auch wir bieten Firmenpartnerschaften an. Somit können die Mitarbeiter vergünstigt bei uns trainieren oder die Unternehmen nutzen die staatliche Steuererleichterung und bezuschussen das Training. Auch Gesundheitstage in den Firmen werden immer beliebter. Vor Ort können wir den Arbeitsplatz und die Pausengewohnheiten analysieren und vor allem durch unsere zertifizierte Ernährungsberatung wichtige Tipps zur Ernährung in der Mittagspause geben.

**Beginnen sollten Sie jedoch immer bei sich selbst. Am besten Sie starten damit, Ihre Zeitfresser zu analysieren.**

Oder Sie reden mit anderen Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden, darüber. Das hilft, seine eigene Lage besser zu erkennen und Lösungen zu finden. Sie wissen nicht wohin mit Ihren Kindern und können daher keinen Sport machen? Warum nicht bei uns in der Kinderbetreuung abgeben oder am Wochenende in die Ballschule? Sie verbringen zu wenig Zeit mit Ihren Liebsten? Wie wäre es mit einem gemeinsamen Kochkurs in unserer Finest Fit Küche in Weinheim? Vielleicht suchen Sie auch ein neues Hobby an der frischen Luft? Wie wäre es mit unserem Laufvorbereitungsprogramm für den Altstadtlauf, Beach-Volleyball oder Tennis auf unserer Anlage in Heppenheim und anschließender Entspannung in unserer Wellnesslandschaft mit Massageliegen, klassische Massagen und vielem mehr? Lernen Sie, es sich gemeinsam gut gehen zu lassen – nachhaltig und gesund!

Es liegt an Ihnen zu verstehen, wie wichtig es ist, sich die Zeit zu nehmen, seine Lebensqualität zu verbessern. Vielleicht finden Sie erste Anregungen schon in unserem Magazin? Nutzen Sie unsere Möglichkeiten weit über die einer klassischen „Muckibude“ hinaus und füllen Sie Ihre Zeit mit Leben. Ihr Körper, Ihr Geist und Ihr Umfeld werden es Ihnen danken.

Ihr

Oliver Engert



# 28

Fast  
Learning



## Inhalt

6 ALLES UNTER EINEM DACH

8 SPORTPARK HEPPENHEIM

14 ERNÄHRUNGS-LOUNGE

16 PERSONAL-TRAININGS-LOUNGE

22 TENNIS /PLAYSIGHT

30 JUNIOR SPORTPARK

32 GRUPPENTRAINING

38 FINEST FITNESS CLUB WEINHEIM



# 64

Rezepte aus der  
Finest Fit Küche





90  
Altstadtlauf



94 Gesunde Füße  
für Ihre Kinder

40 **FINEST FITNESS GYM**

46 **BEAUTY**

56 **FINEST FIT KÜCHE**

68 **FINEST FITNESS EXPRESS HEMSBACH**

70 **PRÄVENTIONSKURSE**

80 **BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

84 **REHABILITATIONSSPORT**

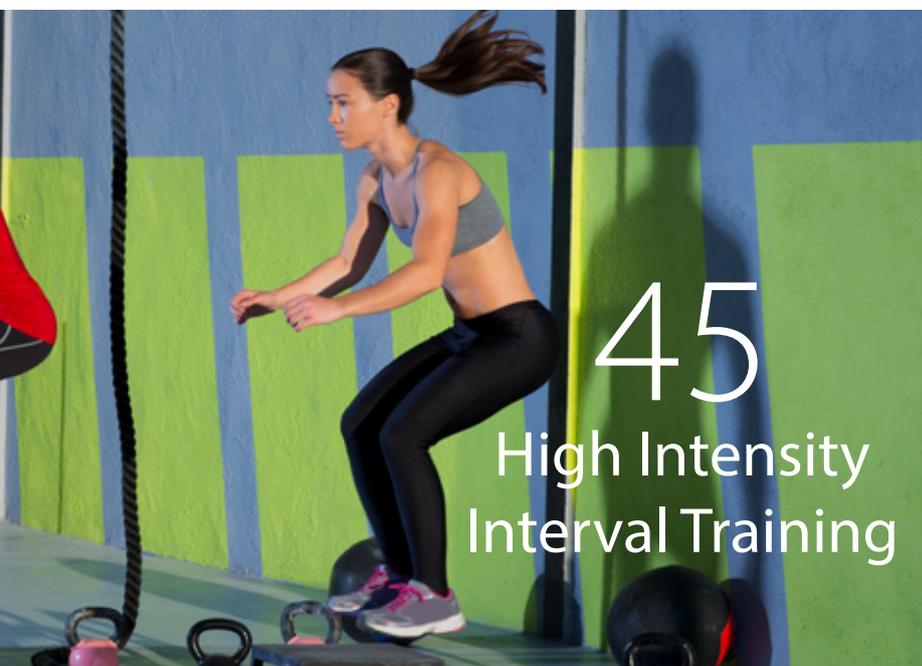
96 **POWERPLAY MÖRLENBACH**



102  
Brunnen für Afrika



74  
Das  
künstliche  
Kniegelenk



45  
High Intensity  
Interval Training

# Alles unter einem Dach.

Marketingstrategien für multifunktionale Sport- und Freizeitanlagen



## IM PROFIL

**Stefan Stadler**

- Geschäftsführer
- Dipl. Kaufmann

möglichst viele Dinge „unter einem Dach“ für unsere Kunden in ansprechender Qualität anzubieten.

Als ich mir 1995 das Thema meiner Diplomarbeit ausgesucht habe, wählte ich ganz bewusst das Thema: „Marketingstrategien für multifunktionale Sport- und Freizeitanlagen“. Denn ich war schon sehr früh der Überzeugung, dass eine Kombination verschiedener Angebote *unter einem Dach* sowohl auf Kunden- als auch auf Anbieterseite Vorteile entstehen lassen müsste. Mit dem Wandel der Gesellschaft kamen die gewichtigen Faktoren Gesundheit und Wellness noch hinzu.

**Die Herausforderung ist es, die vielen verschiedenen Produkte und Dienstleistungen aus den Bereichen Fitness, Gesundheit, Sport und Freizeit unter einem Dach vernetzt in Premiumqualität anzubieten.**

Möglichst viel in möglichst wenig Zeit miteinander verknüpfen, um den größten Nutzen daraus ziehen zu können, ist eine Entwicklung der Gesellschaft und deren Verhalten. Immer mehr Menschen entwickeln sich zu solchen „Freizeitökonomern“. Wir sehen es als unsere Aufgabe, die Menschen genau dort aufzufangen und

Unsere Kunden sollen sich altersunabhängig und fortlaufend genau die Kombination von Produkten auswählen können, die optimal auf die sich verändernden eigenen Bedürfnisse und Probleme abgestimmt sind. Gerade dann entsteht für unsere Kunden ein Vorteil im Vergleich zu anderen Lösungen vieler unterschiedlicher Anbieter.

Klingt kompliziert, ist es auch, jedoch nicht für unsere Kunden! So besteht z.B. für Reha-Patienten mit Gelenkproblemen neben der wichtigen Gymnastikeinheit die Möglichkeit, im Haus ein spezielles Krafttraining zu absolvieren. Abgestimmt auf den Reha-Sport, eng betreut von unserem Fachpersonal und an hoch modernen Geräten! Ziel ist es u.a. die Muskeln gezielt und nachhaltig aufzubauen, um Gelenke zu stützen aber auch Gewicht zu reduzieren. Gleichzeitig kann der Kunde mit einer fundierten krankenkassenunterstützten Ernährungsberatung nachhaltig überflüssiges Fett abbauen, was seine Gelenkprobleme weiter reduzieren dürfte. Müßig zu erwähnen, dass ein Kochkurs Übriges bewirken könnte... Am Beispiel des Reha-Patienten wird klar, wie sich die Bedürfnisse und Ansprüche im Laufe einer Mitgliedschaft verändern sollten, gar müssten.

Dem tragen 80 Mitarbeiter täglich Rechnung und sorgen dafür, dass sowohl die optimale Qualität eines jeden einzelnen Produktes als auch eine persönliche Beratung und Betreuung garantiert sind. Jedes der einzelnen Angebote aus den Bereichen Fitness, Group Fitness, Gesundheit, Wellness, Beauty, Ballsport und Ernährung ist sehr tief sortiert, lässt sich aber auch bei Bedarf und Sinnhaftigkeit miteinander verbinden oder austauschen. Zudem sind alle Angebote individuell und für Gruppen wie Familien, Vereine oder Firmen definierbar.

Dabei ist es uns wichtig, uns ständig zu verbessern, regelmäßig sinnvolle Innovationen einzuführen und unsere Dienstleistungsqualität auf einem hohen Niveau zu halten. Unser Erfolgsfaktor ist hierbei die Zielerreichung und das Wohlbefinden jedes einzelnen Kunden. Wir sind überzeugt, dass wir diesem Ziel umso näher kommen, je mehr wir für den Kunden tun können.

*Am besten unter einem Dach!*

**PREMIUM**

TRX®  
AIRNERGY  
**MASSAGE**  
KINDERGEBURTSTAGE  
WIRBELSÄULENGYMNASTIK  
BOOT CAMP **DIAGNOSTIK**  
**TENNIS** DEEPWORK® INDIVIDUELL  
JUNIOR FITNESS CLUB TEAM LYMPHDRAINAGE  
KOCHKURSE **EVENT-KOCHSCHULE**  
FAST LEARNING POWER PLATE® BISTRO-LOUNGE  
**FITNESS** FLE.XX® WELLNESSBAR TGS-KRAFTTRAINING®  
FREIHANDELTRAINING BODY **REHABILITATIONSSPORT**  
**PRÄVENTIONSKURSE** SOLARIUM **BETRIEBLICHE** QI GONG  
GESUNDHEITSKURSE BODYWORKOUT  
**KINDERBETREUUNG** YOGA STÄRKE YOUNG TENNIS PROFESSIONALS  
MYWELLNESS®-APP BEACH-VOLLEYBALL **GESUNDHEITSFÖRDERUNG**  
**FUNCTIONAL AREA** GESUNDHEIT **PERSONAL TRAINING**  
TENNISCHULE MINERALBAR  
HAUTVERJÜNGUNG FASZIEN  
**WELLNESS** 90°-SAUNA  
KAVITATION GYM BELLICON  
BAUCH INTENSIV PILATES  
**FIRMEN-EVENTS**  
STOFFWECHSELKUR FIT  
CARDIO CROSSBOXING  
POWER-KURSE MILON®  
BIO-SAUNA REHA-KIDS  
HOT IRON™ BAUCH-BEINE-PO  
SPORT **ERNÄHRUNG**  
KINESIS® STATION E-SCAN  
RELAX-KURSE VITAL-CHECK  
**INDOOR SOCCER**  
ZUMBA® MASSAGELIEGE  
ERNÄHRUNGSBERATUNG  
BALLSCHULE CYCLING  
KICKBOXEN PLAYSIGHT  
BETREUUNG IMOOVE®



# Sportpark



## IM PROFIL

### Thorsten Kübeck

- Anlagenleitung
- Sportwissenschaftler (M.A.)

Der Sportpark Heppenheim definiert sich selbst als „High Quality und High Standard“ Sport- und Freizeit-anlage des Premiumsektors. Unter dem Motto „Fitness bei Freunden“ arbeitet ein hoch motiviertes und umfangreiches Team aus hauptberuflichen Physiotherapeuten, Personal Trainern, Fitnesstrainern, Reha-Sportleitern, Ernährungsberatern sowie Tennis- und Ballsportrainern, die Sie auf Ihrem Erfolgsweg unterstützen.

Bei Ihrem Training werden Sie stets von neusten Innovationen der Fitness- und Gesundheitsbranche begleitet. Eine individuelle Betreuung auf höchstem Niveau garantiert das computergestützte Technogym-System und erleichtert von Beginn an die Trainingskontrolle und die Dokumentation Ihrer persönlichen Erfolge.

Gerätetraining ist nichts für Sie? Besuchen Sie einen unserer vielseitigen Kurse. Ob Power-, Relax- oder Gesundheitskurse, motivierendes Training in der Gruppe erhöht den Spaß am Training und durch die gut geplante Stunde wird Ihre wertvolle Zeit effektiv genutzt.

Parallel zum Training spielt immer auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle. Mit einer Diplom Oecotrophologin und zertifizierten Ernährungsberaterin VDOe steht Ihnen in der Ernährungs-Lounge eine kompetente Beratung zur Verfügung.

Sie suchen nach einer gemeinsamen Aktivität mit Spiel und Spaß für die ganze Familie? Sowohl Indoor- als auch Outdoor-Tennisplätze und ein Beach-Volleyballfeld mit Urlaubsfeeling lassen Ballsportherzen höher schlagen und laden zu gemeinsamer, sportlicher Aktivität ein.

# Heppenheim

Ihre Kinder sind noch zu klein für die Ballschule oder den Junior Sportpark? Geben Sie Ihre Kleinen in die qualifizierten Hände unserer Kinderbetreuung, während Sie in Ruhe trainieren.

Nach der Arbeit kommt ja bekanntlich das Vergnügen. Entspannen Sie nach einer intensiven Einheit im Wellnessbereich oder zaubern Sie sich im Solarium eine gesunde Bräune auf den Körper. Genießen Sie in unserer gemütlichen Sky Lounge oder auf unserer einladenden Terrasse ein erfrischendes Getränk oder gönnen Sie sich eine unserer leckeren Köstlichkeiten.

Durch das modulare Beitragssystem im Sportpark Heppenheim ist die Zeit von hohen Pauschalbeträgen vorbei! Sie bezahlen lediglich das, was Sie auch wirklich nutzen. Wir stellen Ihnen nach Ihren Wünschen ein individuelles Paket zusammen. Sie möchten eine bestimmte Leistung nicht mehr in Anspruch nehmen oder gegen eine andere tauschen? Kein Problem, wir passen Ihre Mitgliedschaft jederzeit an Ihre Bedürfnisse an.

*„Die Tat unterscheidet das Ziel vom Traum.“*

Starten Sie jetzt und wir helfen Ihnen, Ihre Ziele zu realisieren.

## KONTAKT

### Sportpark Heppenheim

In der Lahrbach 44  
64646 Heppenheim  
Tel.: 06252-72077  
Fax: 06252-704857  
kontakt@sportpark-heppenheim.de  
www.sportpark-heppenheim.de



**SPORTPARK**

**HEPPENHEIM**

# THE TOWER

## Funktionelles Training

Ein wahrer Zeitsparer.

Funktionelles Training mit freien Gewichten und dem eigenen Körpergewicht kommt den Bewegungsmustern aus dem Alltag und anderen Sportarten wesentlich näher als das geführte Gerätetraining. Die Bewegungsamplitude an Maschinen ist eingeschränkt, wohingegen bei einem freien Training nahezu die vollständige

Bewegung möglich ist. Stabilisierende Muskeln und Systeme, die an der funktionellen Bewegung beteiligt sind, werden gefordert und beugen so Überlastungen und Verletzungen vor. Auch der Zeitfaktor spielt eine Rolle: funktionelles Training ist durch die Komplexität ein wahrer Zeitsparer.

Energie geladen

**GGEW**  
Strom.Gas.Wasser.

für Sportmomente.

Wir gehören zu den bundesweit  
preisgünstigen Energieversorgern.

Noch kein GGEW-Kunde?

→ Schnell wechseln: [www.ggew.de](http://www.ggew.de)

Foto: marcfriemel.de - Gestaltung: loewentor.de



**... und los! Leben mit der GGEW AG.**

Die GGEW AG – Strom, Gas, Wasser für die Region und bundesweit.  
24 Stunden, an 365 Tagen. Weitere Infos unter [www.ggew.de](http://www.ggew.de)



# Kinesis<sup>®</sup> Station

Fitness in 3D – Intuitiv. Einfach. Natürlich.

**Kinesis<sup>®</sup> von Technogym geht auf die natürliche Bewegung zurück und ist somit ein völlig neues, dreidimensionales Training.**

Die sechs Stationen bieten eine Konstruktion aus Seilzügen, welche gerade, diagonale und kreisförmige Bewegungsabläufe ermöglicht. Ganz gleich, ob Sie Leistungssportler oder Reha-Patient sind, Kinesis<sup>®</sup> ist für jeden geeignet. Durch die 250 verschiedenen Ausführungsmöglichkeiten ist für jeden etwas dabei. Darüber hinaus ergeben sich weitere Trainingsmöglichkeiten durch den Einsatz von Gymnastikbällen und anderen Geräten.

Verfügbar im

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*

[www.sportpark-heppenheim.de](http://www.sportpark-heppenheim.de)

## Ihre Vorteile von Kinesis<sup>®</sup>:

- FullGravity Technology (ermöglicht dreidimensionale Bewegungen)
- Es kann einseitig, zweiseitig oder auch mit einem Partner trainiert werden
- Keine Voreinstellungen
- Kraft- und Funktionstraining
- Freie Bewegungen

# e-scan

## Ihre individuelle Stoffwechselanalyse.

### Was ist eine Stoffwechselmessung?

**Beginnen wir einfach damit:** Was ist der menschliche Stoffwechsel? Es ist die Fähigkeit des Menschen, über Nahrung und eingeatmete Luft in den vielen Billionen Körperzellen Leben zu generieren. Würden wir das Essen oder das Atmen einstellen, wäre es mit dem Leben schnell vorbei. Dabei sind - einfach ausgedrückt - die menschlichen Körperzellen mit einem Automotor vergleichbar. In der menschlichen Zelle läuft ein Verbrennungsvorgang ab, wie bei einem Motor. Dadurch entsteht Energie (Leben), die bei jeder Zelle in Millivolt messbar ist.

Während der Automotor nur eine Brennstoffquelle, das Benzin, hat, verfügt der Mensch, vereinfacht ausgedrückt, über zwei Brennstoffquellen: Zucker und Fett. Wie effektiv ein Motor arbeitet, kann man an den Verbrennungsabfallstoffen (Flüssigkeiten und Gase) erkennen.

Deshalb wird bei einem Auto auch eine Abgasuntersuchung ASU vorgenommen, mit dem Ziel, den Motor optimal einzustellen.

Der Mensch atmet die angefallenen Gase des Energiestoffwechsels über die Lunge aus. Wird der Atem gemessen, lässt sich an der Zusammensetzung sehr genau erkennen, welche Brennstoffquelle die Person für die Energiegewinnung benutzt.

Das Stoffwechselmesssystem e-scan verfügt über feine Sensoren, mit denen sich der Atem des Menschen genau analysieren lässt. Wird überwiegend Fett verbrannt, verliert die gemessene Person Körperfett. Bei übermäßiger Zuckerverbrennung kommt es jedoch zur Zunahme von Körpergewicht.

e-scan  
METABOLIC-TEST

ab 39,- €

Verfügbar im Sportpark Heppenheim,  
Finest Fitness Club Weinheim &  
Finest Fitness Express Hemsbach

### Ihr Stoffwechselprofil

**Personaldaten**  
Stockinger Carsten  
175 cm  
Gebdatum: 13.12.1969  
Gewicht: 73 kg

### Zusammenfassung Stoffwechsel

	aktuelle Werte		optimale Werte
Stoffwechselindex	7		9 - 10
Stoffwechselleistung	133 %		90 - 110 %
Energieverbrauch	2225 Kcal		1678 Kcal
Respirationsquotient	0,76		0,71 - 0,80
Zuckerverbrennung	20 %		
Fettverbrennung			
FE02-Wert			
FE02-Wert			

e-scan  
METABOLIC-TEST



# Powerfood

Iss Dich fit und leistungsfähig und stärke das Gleichgewicht Deiner Gesundheit!



## IM PROFIL

### Sylvia Goebels

- zertifizierte Ernährungsberaterin VDOe
- Diplom Oecotrophologin

Bereits in alten Kulturen wurden Nahrungsmittel zur Vermeidung und Behandlung von Krankheiten verwendet, ohne in erster Linie auf eine sättigende Wirkung zu achten. Gesundheitsfördernde Eigenschaften von bestimmten Speisen sind beobachtet und von einer Generation an die nächste weitergetragen worden. Bereits im antiken Griechenland waren das besondere Gewürzaroma und die Heilkraft der Fenchelknolle bekannt. Die duftende Knolle ist eines der ältesten Heilmittel aus der Natur und wir sollten uns bei all unseren mikrowellengeeigneten Produkten wieder mehr auf die natürlichen Ressourcen der Nahrungsmittel konzentrieren, denn

***Essen bedeutet Kraft, Genuss  
und somit Wohlbefinden für uns!***

Der Fenchel stammt aus dem Mittelmeerraum und wird überwiegend in Griechenland, der Türkei, Italien, Südfrankreich und in nordafrikanischen Ländern angebaut.

Der ballaststoffreiche, kalorienarme Fenchel ist das ideale Gemüse für alle Menschen, die ihre Verdauung auf Trab bringen möchten. Die ätherischen Öle Fenchon und Athenol besitzen eine beruhigende und entspannende Wirkung auf den Darm. Zusätzlich ist der hohe Kalium- und Vitamin-C-Gehalt wichtig für die Zellfunktion. Das Immunsystem wird gestärkt und wir erhalten „mentale Frische“.

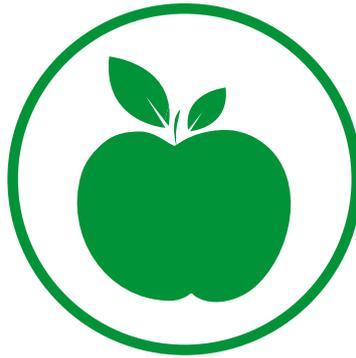
Durch die Zugabe von Vitamin-E-haltigem Öl (Sonnenblumenöl, Keimöl) können wir die Wirkungen noch verstärken. Aus dem duftenden Gemüse entsteht ein ganz besonderer Gesundheitscocktail.

**Gerade in unserem zeitbestimmenden Berufsalltag sollten wir auf eine ausgewogene, möglichst naturnahe, bekömmliche und genussvolle Ernährung achten.**

In unserer Erlebnis- und Event-Kochschule „Finest Fit Küche“ in Weinheim können Sie mit uns in besondere, harmonische Geschmackserlebnisse eintauchen und sich bei einem „After-Work-Cooking“ entspannen, mit netten Menschen kochen, sich gesund ernähren und rundum wohlfühlen.



Als Diplom Oecotrophologin und zertifizierte Ernährungsberaterin VDOe stehe ich Ihnen bei allen Fragen zu dem Thema „Ernährung“, auch bei Erkrankungen, sehr gerne zur Verfügung und unterstütze Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden.



# Ernährungs- Lounge

## ■ INFOBOX

**Viel mehr als nur Tipps zum schlanker werden!  
Betreutes Abnehmen – endlich dauerhaft schlank!**

### Wir ermitteln:

- Abnehmblockaden
- Kalorienumsatz
- Kalorien-/Energiebedarf
- Effektivität Ihres Stoffwechsels
- Anteilige Zucker-/Fettverbrennung
- Sauerstoffaufnahme-fähigkeit der Zellen

### Ihre Vorteile:

- Auf Ihren Stoffwechsel angepasste Rezepte
- Eine 6-Wochen-Betreuung
- Dauerhaft schlank mit den richtigen Lebensmitteln

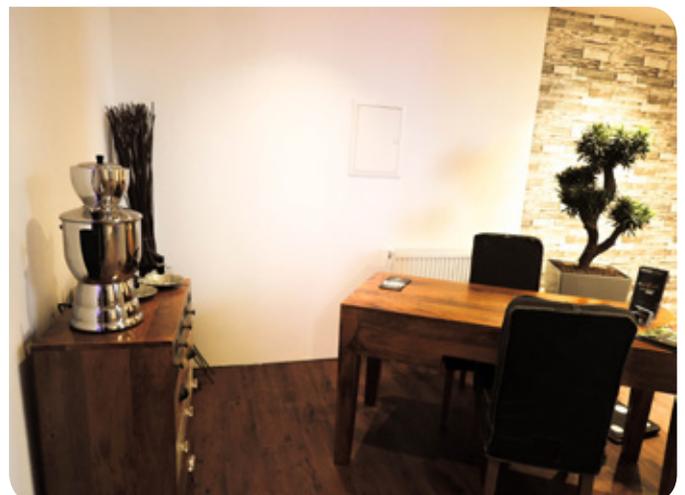
Sylvia Goebels, ehemalige Leichtathletik-Leistungssportlerin, Diplom Oecotrophologin und zertifizierte Ernährungsberaterin VDOe ist seit 2002 als selbstständige Ernährungsberaterin tätig und gründete zusammen mit Ärzten in Aachen das 1. medizinische Versorgungszentrum, eine ernährungsmedizinische und diabetologische Schwerpunktpraxis. Die gebürtige Mannheimerin ergänzt im Finest Fitness Club Weinheim und im Sportpark Heppenheim das Team im Bereich „Ernährungsberatung“.

Zusätzlich können sich Personen mit einer ernährungsbedingten Erkrankung die Ernährungsberatung vom Hausarzt verschreiben lassen und eine Bezuschussung von ihrer

Krankenkassen beantragen, da Sylvia Goebels auch als Ernährungstherapeutin arbeitet.

Die Schwerpunkte in der Ernährungsberatung liegen in den Bereichen:

- Adipositas (Übergewicht)
- Essstörungen
- Ernährungsberatung bei chirurgischer Adipositas-therapie
- Untergewicht
- Ernährung im Freizeit- und Leistungssport
- Ernährungsbedingte Erkrankungen
  - Magen-Darm-Erkrankungen
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Stoffwechselerkrankungen
  - Nahrungsmittelallergien
  - Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Kochkurse für spezielle Ernährungsthemen





# Personal-Trainings- Lounge



## IM PROFIL

### Sascha Bittmann

- Personal Trainer
- Sport- und Fitnesskaufmann

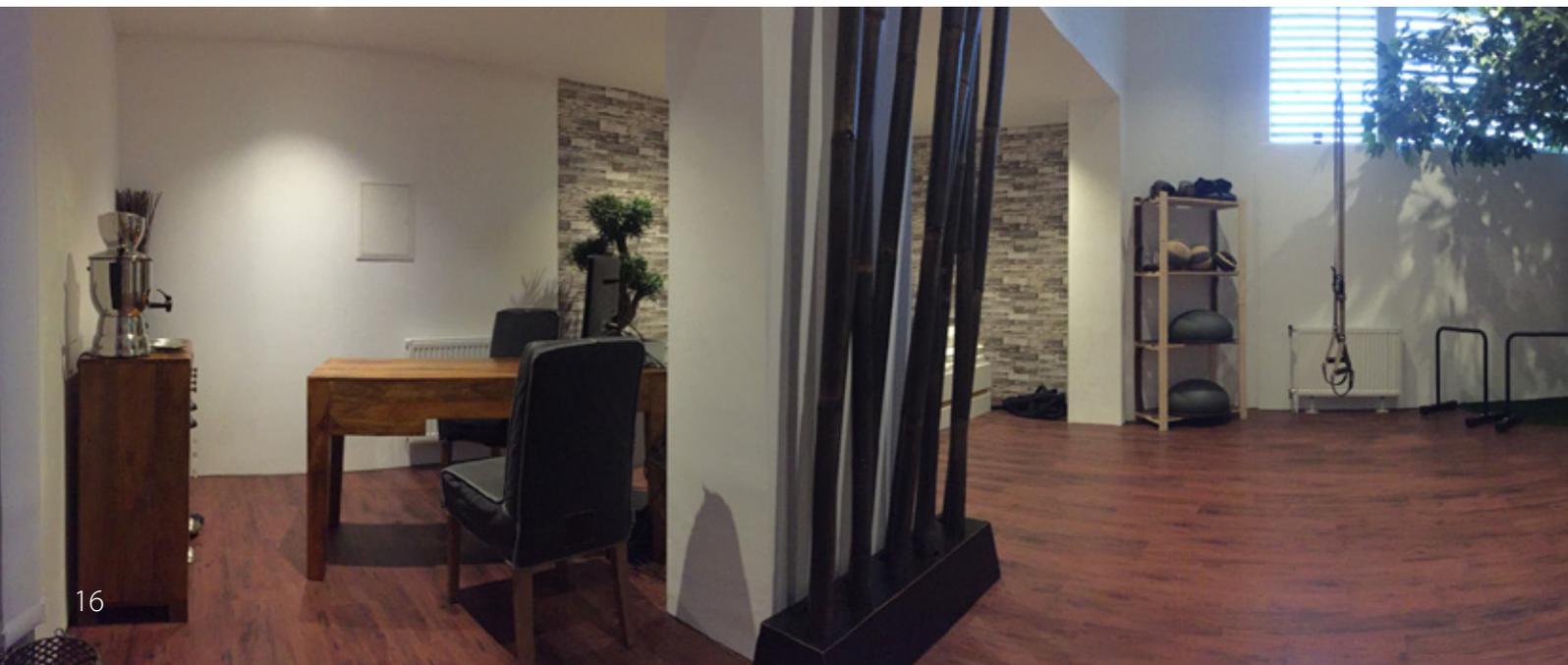
Personal Trainer Sascha Bittmann lebt die Themen Sport und Ernährung mit jeder Faser seines Körpers. Wer seine Leidenschaft noch nicht kennt, bekommt nun einen ersten Einblick in seine Arbeit:

### ■ Tobias Beringer

Ich entschied mich für das Personal Training mit Sascha, weil ich eine individuelle Betreuung für meine gesteckten Trainingsziele suchte.

Meine Muskulatur war insbesondere im Bereich der Beine recht verkürzt und außerdem suchte ich neue Herausforderungen in Bezug zu funktionalen Trainingsübungen mit hohen Trainingsintensitäten. Ich wollte neue Reize für mein weiteres Training setzen.

Die Trainingseinheiten beinhalteten zum einen verschiedene Dehnungsübungen, bei denen ich immer wieder meinen persönlichen Bewegungsumfang erweiterte. Es folgten hochintensive Intervalleinheiten mit Eigengewicht oder Kleingeräten wie z.B. Medizinball oder Battle



Rope, um meine Leistungspotenziale und -grenzen kennenzulernen und weiter zu entwickeln. Es kamen aber auch völlig neue Bewegungselemente vor wie z.B. Boxeinlagen.

Ohne den Ansporn von Sascha wäre ich dabei sicherlich nicht an diese persönlichen Grenzen gekommen – genau das, was ich mir erhofft hatte. Wenn ich kurz vor dem Aufgeben war, konnte mich Sascha davor bewahren und half mir schließlich dabei, meine eigenen Ressourcen - wozu vor allem auch die Willenskraft zählt - zu stärken.

Schlussendlich zeigten sich die Fortschritte auch beim Abschlusstest, bei dem ich meine Beweglichkeit insbesondere in der rückwärtigen Beinmuskulatur um 20-30% verbesserte und meine Rumpfkraft nahezu verdoppelte. Auch die Ausdauer verbesserte sich um ca. 40%: Optimal, um die energetische Versorgung der Muskulatur zu verbessern.

Alles in Allem verbesserte sich meine sportliche Leistungsfähigkeit enorm und ich fühle mich mehr denn je gerüstet für neue Herausforderungen im Bereich des Fitnesstrainings.

#### ■ **Claudia Rothermel und Bernd Kiesewetter**

Das Training hat Spaß gemacht. Sascha fordert und motiviert einen, an seine Grenze zu gehen. Dabei gelingt es ihm, eine angenehme Atmosphäre aufzubauen (kein Feldweibel). Die Übungen sind abwechslungsreich und werden je nach Bedarf stufenlos im Schwierigkeitsgrad angepasst. Schön ist auch, dass viele Übungen ohne Geräte durchgeführt werden können und man mehr Gefühl bzw. Kontrolle für seinen Körper bekommt. Das Training enthält eine gute Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeits- sowie Koordinationsübungen.

Das Training war sehr anstrengend, es ist erstaunlich, welche Muskeln man danach spürt. Wir merken eine deutliche Leistungsverbesserung.

Sehr hilfreich waren auch das Einkaufstraining und die Ernährungsberatung. Wir können das Personal Training auf alle Fälle weiterempfehlen.

#### ■ **Stefan Wagner**

Am Anfang war ich durchaus skeptisch bezüglich Personal Training. Nach 10 absolvierten Trainingseinheiten kann ich diese Investition in die eigene Fitness jedoch nur weiterempfehlen! Ich habe mit Saschas Hilfe schnell Defizite in meiner Beweglichkeit und Fitness erkannt und in den folgenden Trainingseinheiten Möglichkeiten und Übungen kennengelernt, gezielt an diesen Defiziten zu arbeiten.

Bedingt durch eine primär sitzende berufliche Tätigkeit hatte ich häufig Verspannungen im Bereich des oberen Rückens und des Nackens. Durch gezielte Dehn- und Kraftübungen bin ich mittlerweile verspannungs- und somit schmerzfrei! Generell habe ich in den Stunden viele neue Ansätze für ein effektiveres Training kennengelernt und setze diese jetzt im Rahmen meines Trainings im Sportpark um. In diesem Sinne noch einmal vielen Dank für die positive Zusammenarbeit und bis bald im Sportpark!

## ■ INFOBOX

### Wer kennt es nicht?!

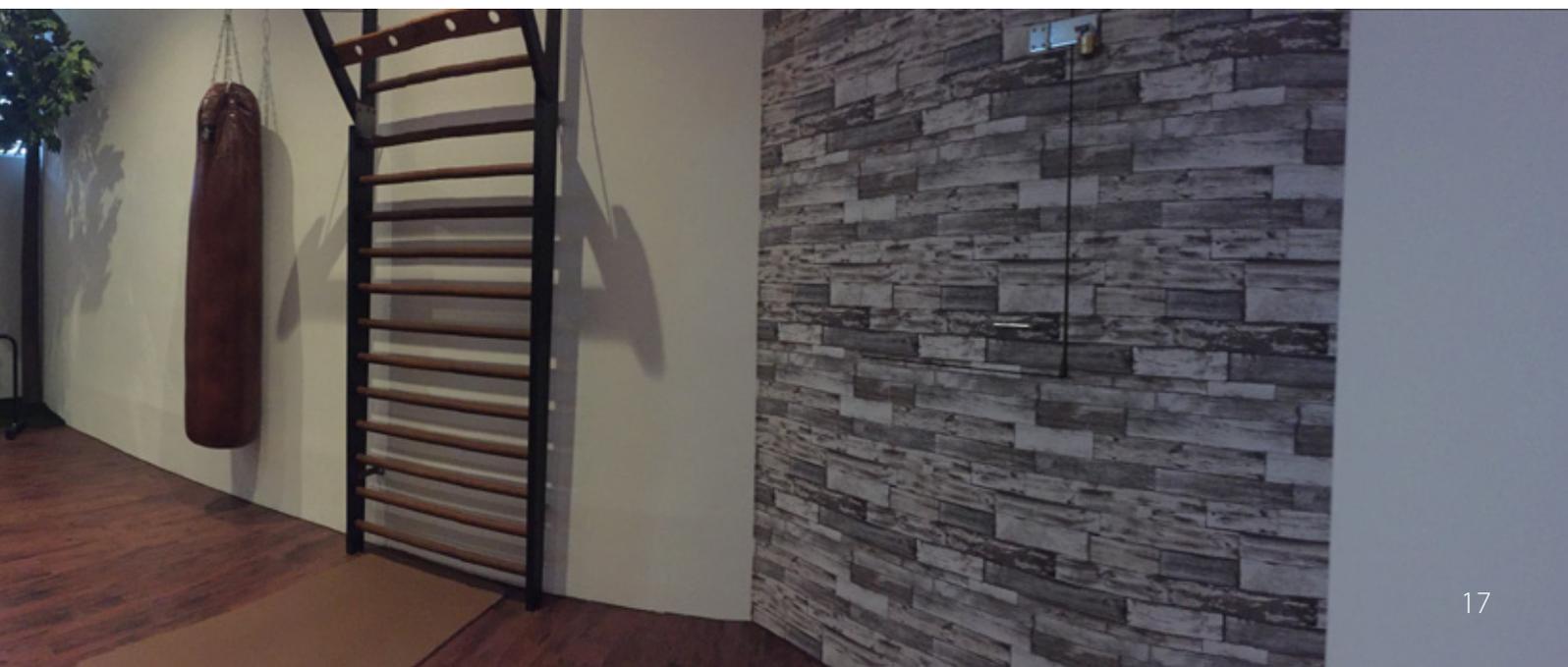
**Falsche Ernährung, kaum Bewegung und Stress.**

### Fit durch Personal Training:

Mit hoher fachlicher Kompetenz, Spaß und Kreativität bringen wir Sie an Ihre persönlichen Grenzen. Investieren Sie in Ihre Gesundheit und spüren Sie ein neues Körperbewusstsein. Erleben Sie maßgeschneiderte Trainingskonzepte und erreichen Sie mit wenig Zeitaufwand bestmögliche Ergebnisse.

### Ihre Vorteile:

- Abwechslung und Erfolge statt Frust und schlechter Laune
- Persönlich zusammengestellter und effektiver Trainingsplan
- Kompetente und persönliche Betreuung
- Flexible Orts- und Terminvergabe



# Wellness

## Einfach mal nichts tun

lassen Sie es sich gut gehen, indem sie sich auch einmal um das eigene seelische und körperliche Wohlbefinden kümmern. Nutzen Sie hierfür den Wellnessbereich im Sportpark Heppenheim. Neben verschiedenen Saunen stehen Ihnen sowohl Wellnessliegen als auch Solarien mit neusten Röhren zur Verfügung.

Jeder Mensch benötigt eine kleine „Auszeit“, braucht Abstand vom stressigen Alltag und vor allem Ruhe, um Energie tanken zu können. Genießen Sie hierfür in unserem Wellnessbereich verschiedene Aufgüsse in einer unserer Saunen. Anschließend können Sie in unserem Ruhebereich die Seele baumeln lassen und einfach mal abschalten.

Das gesamte Wellness-Angebot steht auch für Nicht-Mitglieder des Sportpark Heppenheim zur Verfügung.

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*

# Hydro Massage

## Relaxende Massage ganz unkompliziert:

Ob zur Entspannung, Gesundheitsprävention oder therapeutischen Anwendung – ausstrecken, Augen schließen und genießen. Die Wellnessmassage ist eine mechanische Druckstrahlmassage, die sich unglaublich angenehm anfühlt. In Kombination mit abgestimmten Musik-, Sprach-, Licht- und Tonprogrammen, dem brainLight-System, kommen Sie zur Entspannung auf Knopfdruck. Nur wer einen kühlen Kopf bewahrt und innerlich ausgeglichen ist, hat heutzutage beste Chancen, sein Leben mit Freude und Erfolg zu meistern.

## Besonders geeignet für:

• Muskelentspannung • Rückenentspannung • Stressabbau • Durchblutungsanregungen • Stoffwechselanregung

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*

# Solarium

## Moderne & hochwertige Sonnenbänke.

Die Sonne ist ein lebenswichtiger Teil unseres Daseins. Sie spendet Wärme und Licht, aber auch in gesundheitlicher Hinsicht ist die Sonne unverzichtbar für den Menschen. Im Winter steht die Sonne nicht in dem Maße zur Verfügung, wie es von vielen benötigt wird. Dafür gibt es aber eine gute Alternative – das Solarium. Eine gesunde Bräune durch gut gefiltertes UV-Licht unterstützt Ihr vitales Äußeres. Gleichzeitig wird Vitamin D zur Stärkung Ihrer Hautzellen aufgebaut.



# 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.



# „Versichert bei Freunden“

Ein gelungenes Beispiel einer langjährigen Partnerschaft.

In dieser Rubrik stellen wir dieses Mal einen unserer Hauptpartner in einem kleinen Interview vor. Die Generalvertretung der Allianz Weinheim Herr Andreas Brabandt ist nicht nur ein sportlicher und geselliger Typ, der regelmäßig im Sportpark Heppenheim aktiv ist, sondern vor allem ein Partner, dem wir vollends vertrauen können. Bei der Planung einer neuen Aktion unter dem Titel „Schlag den Brabandt“ entstand dieses kleine Interview geführt von Marketingleiter Oliver Engert:

**Andreas sag mal, wie lange bist Du mittlerweile eigentlich schon Partner?** Seit dem Jahr 2010 bin ich Hauptversicherer des Sportpark Heppenheim und des Finest Fitness Club Weinheim und seit 2015 bin ich Premiumpartner der gesamten Sportparkgruppe (Sportpark, Finest Fitness Weinheim und Hemsbach, Finest Fit Küche, Powerplay Mörlenbach).

**Wie bist Du dazu gekommen?** Ich wurde Partner, insbesondere Premiumpartner, weil ich aktiver Tennisspieler bin und der Sportpark mit seiner Tennishalle und dem Trainerteam die ideale Plattform für gutes, professionelles Training bietet. Zudem wurde ich von der Geschäftsführung regelmäßig für die legendäre Club Night mit meiner Band "APP-Andy's Party People" gebucht.

**Ich kenne Euch ja schon, aber erzähl mal was Ihr so „drauf“ habt?** APP covert Musik hauptsächlich der 80er und 90er Jahre und die Topcharts von heute. Die üblichen abgedroschenen Gassenhauer lassen wir außen vor und bedienen uns aus dem unerschöpflichen Angebot anderer unvergessener Titel aus vergangenen Jahrzehnten zurück auf die Bühne.

**Was bedeutet es für Dich, „Premiumpartner“ der gesamten Sportparkgruppe zu sein?** Als Premiumpartner profitiert man von vielerlei Dingen. Neben der klassischen Werbung wie Print und TV kann ich vor allem die vielen Veranstaltungen im Jahr aktiv nutzen. Ganz vorne natürlich der Sportpark Heppenheim Altstadtlauf, wo ich auch mit meiner Band auftrete.

**Erläutere doch mal von Dein Portfolio?** Beratung rund um Versicherungen, Vorsorge, Vermögen, Vertrauen usw. Ich sehe mich als Berater des Mittelstandes. Dies betrifft sowohl Unternehmen und Firmen als auch Privatpersonen.

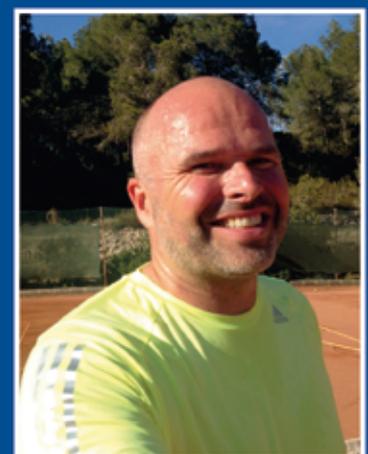
**Jetzt sind wir ja nicht nur bei Dir versichert, weil Du gut Tennis spielst und uns mit Musik unterhältst. Ich könnte hier jetzt einiges aufzählen, was Dich ausmacht... aber was würdest Du denn sagen, macht Dich aus?** Ich denke meine Authentizität. Humorvolle Schlagfertigkeit, Spontanität, Zuverlässigkeit Einsatzbereitschaft und mein Hang zum Entertainer machen mich auf allen Bereichen - privat, beruflich, sportlich und musikalisch - gleichermaßen aus.

**Jetzt mal unter uns... Wie passen denn Bandleader und Versicherung zusammen?** Nichts ist so unsexy wie ein Blatt Papier, das Eventualitäten absichert. Ich sehe meine Aufgabe darin, das Bewusstsein für Risiken bei meinen Mitmenschen und potentiellen Kunden zu schärfen und auf seine individuellen Bedürfnisse herauszuarbeiten. Somit ist dies vergleichbar mit meiner musikalischen Aufgabe anhand einer individuellen Songauswahl für eine gelungene Party mit meiner Band zu sorgen.

**Was machst Du in Deiner Freizeit?** Ich versuche meine Freizeit möglichst meiner Familie zu widmen, gehe aber auch gerne Motorrad fahren, skifahren, radeln....

**Jetzt erzähl doch noch mal von unserer geplanten Aktion „Schlag den Brabandt“!** Natürlich eine aus Stefan Raabs „Schlag den Raab“ geborene wilde Idee, die ich gerne unter dem Dach des Sportpark Heppenheim umsetzen möchte. Ich traue mir zu, rund um das Thema Allgemeinbildung, Sport, Reaktion, Geschicklichkeit und Mut gegen ein anderes Mitglied des Sportparks anzutreten.

**Also ich freue mich schon sehr darauf auch in Zukunft mit Dir zusammen zu arbeiten. Vielen Dank!**



**Andreas Brabandt**

Telefon: 06201-181727  
[www.allianz-brabandt.de](http://www.allianz-brabandt.de)

# Was macht einen guten Tennislehrer aus?

Eine Frage, die sich viele Tennisbegeisterte stellen.



## IM PROFIL

### Jan Kahlert

- Geschäftsführer YTP
- HTV-B-Trainer  
Leistung - Tennis
- Sportwissenschaftler

Jeder ist in seinem Tennisleben bereits mehreren Lehrern/Trainern begegnet. Doch wo war der Unterschied? Wer war der Richtige für mich? Woran kann ich das festmachen? Der Kunde ist König. Eine Aussage, die man immer wieder gerne hört. Hier sollte sie Gesetz sein. Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, ordentliches Auftreten, gerichtete Materialien sind dabei nicht mehr wegzudenkende Standards.

Der Kunde steht im Vordergrund und hierbei besonders seine Individualität.

*Ein guter Lehrer arbeitet mit seinem Spieler,  
trainiert ihn nicht nur.*

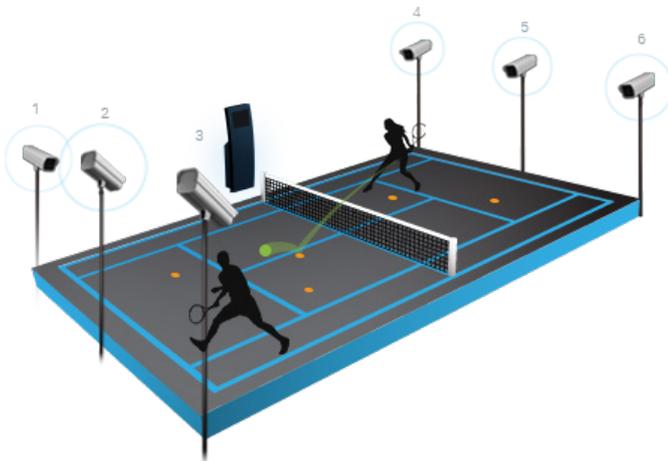
Jeder Tennisspieler hat seine Besonderheiten, auf die die Technik abgestimmt werden muss. Die Hauptbestandteile der Schlagtechniken sind dabei nicht betroffen, jedoch die Hilfsaktionen und die Art und Weise, wie die Inhalte vermittelt werden. Jeder Mensch lernt anders. Manchmal reicht eine Variation in der Formulierung oder ein zusätzlich geschaffenes Bild aus, um den AHA-Effekt zu erreichen. Der Schüler soll verstehen und fühlen, was er macht, um selbst ein Gefühl für ein eigenes Feedback zu erhalten. Der gute Lehrer hilft dem Schüler auf dem Weg, sich optimal unter der Berücksichtigung der vorhandenen Fertigkeiten zu entwickeln. Die Kontinuität spielt dabei eine vordergründige Rolle.



# Young Tennis Professionals

## YTP meets PlaySight.

Normales Tennistraining war gestern, PlaySight unterstütztes Training ist heute. Die Zielsetzung von YTP - jungen ambitionierten Talenten die beste umfassende Trainings- und Sparringmöglichkeit zu bieten - erreicht mit der Installation der Smart-Court-Technologie eine neue Dimension. Ein auf das Individuum abgestimmtes Tennistechnik- und Taktiktraining, ergänzt durch ein spezielles Athletiktraining gepaart mit der passenden Ernährung und dem Nachbearbeiten auf mentaler Ebene, zeichnet YTP seit Jahren aus.



Im Oktober 2015 installierte Geschäftsführer Jan Kahlert das PlaySight-System auf den Plätzen 1-3 in der Halle des Sportpark Heppenheim.

***Mit dieser Entscheidung fiel der Startschuss in eine neue Tennis-Ära.***

Die Trainingseinheiten direkt auf Video nachzuverfolgen, sich auf Knopfdruck einzelne Sequenzen zu filtern, dabei die Ansicht zwischen den zahlreichen Kameras zu wählen, ob in Slow Motion oder Real Time, als Standbild oder gar in der 3D-Ansicht ermöglichen dem Schüler eine perfekte Visualisierung seines Handelns. Ob dafür das reine Spielverhalten oder eine Übungsform mit virtuell festgelegten Zielen trainiert wird, ändert nichts an der optimalen Auswertungsmöglichkeit. Die zur Verfügung stehenden Statistiken untermauern zudem die gewonnenen Erkenntnisse. Sich selbst zu sehen und direkt wieder in die Umsetzung zu gehen, garantiert einen perfekten Lernerfolg.

Im Debriefing Center erfolgt nach Turnierteilnahmen oder anderen gespielten Matches die taktische Analyse der Spiele. Im Match verhalten sich Technik und Taktik meist anders und liefern die beste Vorlage für das spätere Training. Die vielen Einstellungsmöglichkeiten ermöglichen unserem Trainerteam eine Analyse wie bei den Profis.

Wer nun denkt, diese Trainingsformen sind nur für „Profis“ geeignet, täuscht sich. So hat doch jeder schon einmal die Erfahrung einer Schulung mit Hilfe eines Videos erlebt. Zuerst mag man sich nicht sehen, doch der Erfolg ist nicht zu bestreiten. Jeder, der an sich arbeiten möchte, findet hier die ideale Möglichkeit.

***YTP bietet die Technologie nicht nur für Mitglieder im bestehenden Training an - vielmehr kann jeder davon profitieren.***

Ob in Form von reiner Aufnahme, in Form einer videounterstützten Trainerstunde oder bei einem der zahlreichen Workshops. Nutze Deine Chance, wir machen Dir Dein individuelles Angebot.

Und das Beste an PlaySight ist: Jeder Nutzer hat dauerhaft über seinen eigenen Account Zugriff auf seine Daten, Videos und Highlights.

### Spielerstimme

Emely Metz (seit Beginn bei YTP): „Für mich steht YTP für ganz besondere Trainer, die hinter jedem Spieler auch den Menschen sehen. Durch die individuelle Förderung wird das Beste aus jedem Spieler herausgeholt. Hier werden nicht nur Schläge, sondern auch die Grundfitness trainiert. Durch die Unterstützung vom PlaySight-System habe ich die Chance, mein Spiel mit dem Trainer zu analysieren.“



Emely Metz

- Position in der Alpha Rangliste (bis 18 Jahre) = 271 (Jahrgang 2000)
- Gruppenliga U18 (TC Seeheim)
- Verbandsliga Damen (Mörlenbacher TC)

# PlaySight

Der „Game Changer“ - eine neue Dimension im Tennis

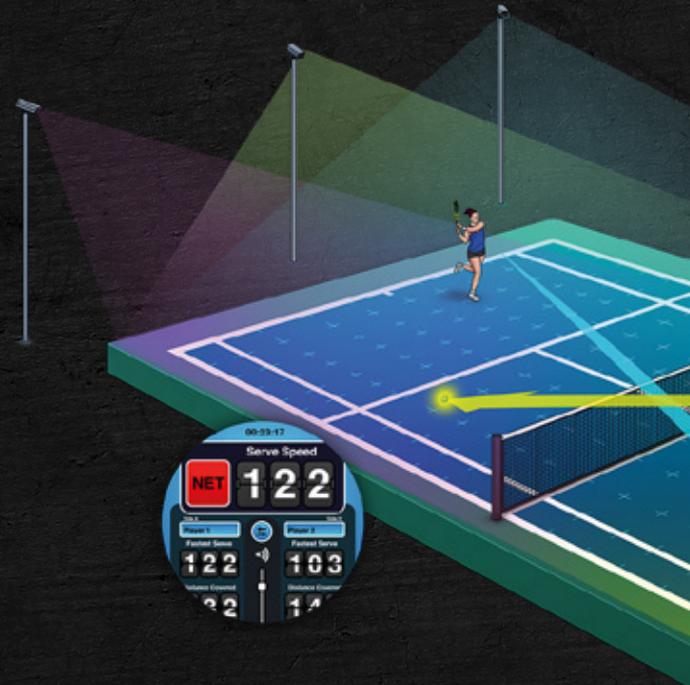


## TECHNISCHE ANALYSE VON SCHLÄGEN UND BEWEGUNGEN

PlaySight wurde 2010 in Kfar Saba, Israel, von drei ehemaligen Mitgliedern der Armee, die für die Entwicklung von geheimen Simulatoren verantwortlich waren, gegründet. Die Idee, dem Tennissport ein Video- und Analyse-Tool an die Hand zu geben, um Spielern zu ermöglichen aus ihren eigenen Fehlern zu lernen, entstand als einer der drei, Evgeni Khazanov, seine Tochter beim Tennistraining beobachtete. Mittlerweile präsentiert sich die Smart-Court-Technologie bereits bei den French Open, in Wimbledon, bei den US und den Australian Open. Zu den großen Unterstützern gehören Novak Djokovic, Pete Sampras, Chris Evert, Billy Jean King, Trainerlegende Paul Annacone und viele mehr. Seit dem 01.02.2016 ist auch der Deutsche Tennisbund e.V. offizieller Partner von PlaySight.



Die PlaySight Smart Courts bieten die perfekte Kombination aus Videoanalyse und statistischer Auswertung eines Matches oder auch Trainings. Auf Knopfdruck kann man sich einzelne Sequenzen aus dem Training anzeigen lassen, diese in 3D analysieren oder die Highlights dieser Session ansehen. Ballgeschwindigkeiten, Drallgeschwindigkeiten, Auftreffpunkte, Netzhöhenüberquerung, Laufwege – alles wird schematisch dargestellt. Die verschiedenen Trainingsdrills



## AUFSCHLAG- GESCHWINDIGKEIT

wecken sofort den Ehrgeiz. Durch die Motivation, gute Statistiken zu erzielen, erhöht sich automatisch die Qualität der Trainingseinheit, weil man sich intensiver auf die einzelnen Schläge konzentriert.

Bei Turnieren ist der Trainer während des Matches außen vor. PlaySight ermöglicht es, das Spiel seines Schützlings perfekt zu analysieren – dabei muss er nicht einmal direkt vor Ort sein. Das Besondere: Man erhält seine Aufzeichnungen online in einem eigenen Account, so dass man sie zu jeder Zeit an jedem Ort ansehen oder seinem Trainer zeigen kann.

Die Aufzeichnungen eignen sich ebenfalls als Erinnerung, Facebook-Post und sind als Dokumentation zum Entwicklungsverlauf bestens geeignet.



VERBESSERN SIE IHR SPIEL  
UND IHRE FÄHIGKEITEN

Paul Annacone als neuer Kopf im Bereich Training und Spielerentwicklung drückt seine Begeisterung wie folgt aus:

“Finally a technology that works at all levels!  
It’s exciting to think of the positive impact that PlaySight will have for so many. I love that the distribution of information answers the “why” behind the analytics. I’m thrilled to join the team at PlaySight and look forward to seeing the impact on the world of sports.”

Die Smart Technologie hebt den Tennissport auf ein neues Niveau – it changes your game.



VERFOLGEN SIE  
IHRE AKTIVITÄTEN



VERBESSERN SIE IHRE  
FITNESS UND KONDITION



MACHEN SIE ALLE IHRE  
MATCHES INTERAKTIV



ANALYSIEREN SIE IHRE  
ANGEWOHNHEITEN

## INFOBOX

PlaySight-Aufzeichnungen schon ab 10€!

### Einzelstunde

In einer Einzelstunde bekommen Sie, mit Hilfe des PlaySight-Kiosk, technische und taktische Hilfestellung, sowie eine Analyse für alle Ihre Schläge und Entscheidungen, die Sie auf dem Platz treffen.

### Match-Analyse - Turniere

Möchten Sie Ihr Match analysiert haben? Unser kompetentes Trainerteam geht mit Ihnen die Details Ihres Spiels durch und gibt Ihnen Tipps und Hilfestellungen zur Optimierung der eigenen Taktik und eine Analyse der Schwächen Ihres Gegners.

### Workshops

Nehmen Sie an unseren vielzähligen Themen-Workshops teil und verbessern Sie sich gezielt.

### Extern

Die PlaySight Courts können zu jeder Zeit auch extern gebucht werden. Nennen Sie uns Ihre Vorstellungen und wir erstellen Ihr persönliches Angebot.

**VIDEOANALYSE: Im Video kann eine Wiederholung jedes Schlags gewählt werden.**



Wir haben dem Geschäftsführer von Young Tennis Professionals, Jan Kahlert, ein paar Fragen zu seinen Erfahrungen mit PlaySight gestellt:

**■ Warum ist PlaySight für Dich zum idealen Tool geworden, um mit Deinen Schülern zu arbeiten?**

**Jan:** PlaySight ist DAS System im Bereich Daten-Tracking im Amateur-Tennis und liefert ähnliche Statistiken wie das HawkEye auf der Tour. Das PlaySight-Kiosk zeigt sofort Statistiken wie Fehlerquote, Geschwindigkeit, Spinrate und die Höhe, mit der die Bälle über das Netz geschlagen werden. Im Video kann eine Wiederholung jedes Schlags ausgewählt werden, z.B. alle Schläge, die im Netz oder Ausgelandet sind. Auch eine Aufzeichnung des Gesprächs während der darauffolgenden Analyse kann aufgezeichnet und gespeichert werden. Alle Statistiken kann man sich zu jeder Zeit online und in der App ansehen. PlaySight eignet sich somit hervorragend, um technische Schwächen zu analysieren.

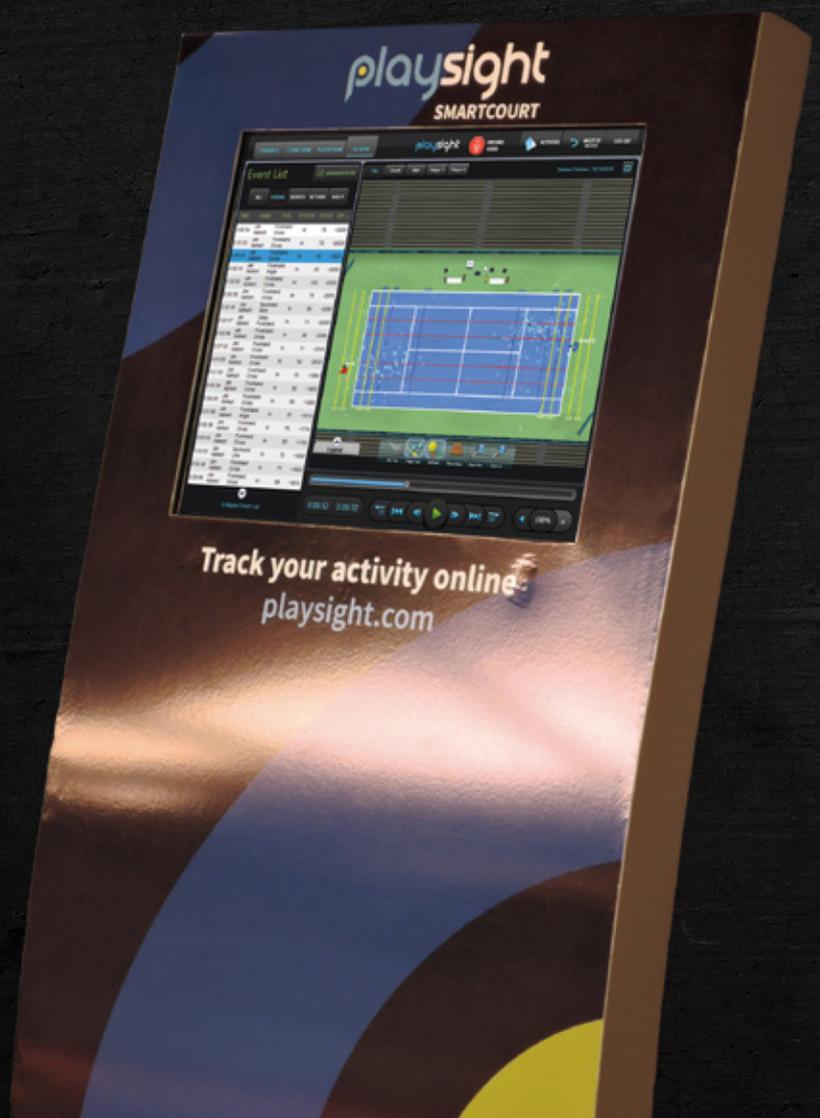
**■ Kann jeder mit PlaySight trainieren?**

**Jan:** PlaySight ist für jeden Tennisbegeisterten ein absolutes Muss. Durch die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten lassen sich an die Spielstärke angepasste Trainingsmodi einstellen, die auf jedem Niveau zu Erfolgserlebnissen führen. Diese steigern unmittelbar die Motivation. Unabhängig vom jeweiligen Trainingsziel, z.B. Sicherheit oder aggressives Grundlinienspiel, lässt das Kiosk gepaart mit ausgewählten Trainingsübungen keine Wünsche offen. Sogar für die Analyse von Laufwegen im Doppel ist PlaySight optimal geeignet.

**■ Wie schätzt Du die Erfolgsmöglichkeiten von PlaySight ein?**

**Jan:** Jeder kennt videounterstützte Schulungen. Zuerst scheut man sich, doch der Erfolg überzeugt am Ende. Jeder, der an sich arbeiten möchte, findet hier die optimale Unterstützung.

**KIOSK: Das Kiosk zeigt sofort Statistiken wie Fehlerquote, Geschwindigkeit und Spinrate.**



Track your activity online  
playsight.com

■ **Videoanalysen im Tennis sind ja nichts Neues. Was ist das Besondere an PlaySight?**

Jan: Die Datenerfassung auf dem Tenniscourt nimmt immer mehr an Bedeutung zu. Die verschiedenen Perspektiven, die PlaySight bietet, sind revolutionär. Es ist extrem hilfreich, sein Spiel seitlich, von hinten und von vorne in Echtzeit oder Zeitlupe analysieren zu können. Diese Analyse ist ähnlich wie in einer Cloud zudem jederzeit und an jedem Ort auf Laptop, Tablet oder Smartphone abrufbar. Ein geniales System für Spieler aller Leistungsklassen, die sich technisch oder taktisch verbessern wollen. PlaySight ist eine neue Dimension im Tennis.

**MOBIL: Alle Statistiken kann man sich zu jeder Zeit online und in der App ansehen.**



**KRAFTSTOFF®**

**BERUFSBEKLEIDUNG  
CORPORATE FASHION**

**BERATUNG, KONZEPTION, PRODUKTION**  
HOCHWERTIG, NACHHALTIG UND INDIVIDUELL  
VON BUSINESSKLEIDUNG BIS ZUR SPORTLICHEN  
TEAMAUSRÜSTUNG!

Weinheimer Straße 6 | 69488 Birkenau | Tel.: +49(0)6201 / 494 202

Fax: +49(0)6201 / 494 203 | info@kraftstoff-fashion.de |

www.kraftstoff-fashion.de

OFFIZIELLER  
AUSSTATTER VON  
FINEST  
FITNESS CLUB &  
SPORTPARK



**WIR ZIEHEN SIE AN!**

**Ein Interview der Firma KRAFTSTOFF  
mit vier Mitarbeitern des Finest Fitness Club Weinheim.**

■ **Was macht für Dich gute Berufskleidung aus?**

Sollte zum Unternehmen passen. Gute Qualität und Optik!  
Tragekomfort, guter Sitz, Langlebigkeit!  
Kleidung sollte bequem und flexibel sein. Darf nicht hochrutschen!

■ **Wie ist Deine Erfahrung mit Deiner Bluse, Deinem Hemd?**

Bluse muss nicht gebügelt werden!  
Jeden Tag im Einsatz seit 3 Jahren. Stoff ist gut!  
Gut. Pflegeleichter Stoff!

■ **Wirst Du als Ansprechpartner gut erkannt?**

Ja. Gut!  
Weiße Hemdenfarbe kommt positiv an!  
Hemden sind Eyecatcher, passend zum Design des Studios!

■ **Wie ist der Teamspirit durch einheitliche Berufskleidung?**

Gibt Zusammengehörigkeitsgefühl!  
In Berufskleidung schaltet man auf „Jobmodus“!  
Trägt positiv zum Teamgeist bei!

■ **Was bedeutet Dir Berufskleidung für Dein Selbstbewusstsein?**

Man bewegt und verhält sich anders!  
„Uniform! Wirkt positiv auf Mitglieder und Kunden!  
Wir fühlen uns souveräner!

# Fast Learning

Der innovative Tenniskurs entwickelt von Tennis-People

## TC Sportpark Heppenheim geht neue Wege

München. Manch einer denkt vielleicht noch, um Tennis zu spielen, braucht man eine teure Ausrüstung, viel Geld und eine Mitgliedschaft im Verein. Diese Zeiten sind vorbei. Denn der weiße Sport ist so bunt wie nie und auch für neue Spielergruppen äußerst attraktiv. Dabei machen es innovative Kurse wie „Fast Learning“ von Tennis-People auch Anfängern ganz einfach, selbst auf den Platz zu gehen und ein paar Bälle zu schlagen.

*„Beim Fast Learning stehen sofortiger Spielspaß und schnelle Lernerfolge im Vordergrund“*

erklärt Detlev Kreysing, Geschäftsführer des Münchner Start-Up-Unternehmens Tennis-People das moderne Kurskonzept. Gemeinsam mit seinen Partnern hat der erfahrene Tennislehrer eine Trainingsmethode entwickelt, die Erwachsenen jeder Altersgruppe spielend Tennis beibringt. Und zwar, wie Kreysing betont, „nicht theoretisch, sondern praktisch.“

## Einfacher Einstieg. Schnelle Erfolge.

In Fast-Learning-Kursen orientieren sich speziell ausgebildete Trainer an den Bedürfnissen und dem Können der einzelnen Kursteilnehmer. Mit unterschiedlich schnellen Bällen bringen sie jedem individuell und stufenweise Timing und Ballgefühl bei. Vielfältige Spiele auf angepassten Spielfeldgrößen sorgen dabei für konstante Lernfortschritte und jede Menge Motivation von der allerersten Stunde an. Über tausend Teilnehmer haben bereits am Fast Learning teilgenommen und waren begeistert.

## Keine teure Ausrüstung. Keine teure Mitgliedschaft.

Fast Learning ist der ideale Kurs für Neulinge und Wiedereinsteiger, um mit dem Tennis-Sport zu beginnen. Gemeinsam mit Gleichgesinnten und ähnlich starken Spielpartnern lernt man in einer Gruppe von acht bis zwölf Teilnehmern innerhalb von 5 Wochen und in 10 Stunden alle wichtigen Schläge und Spieltechniken. Danach ist man bereit für einen Folgekurs oder eine Partie mit Freunden. Um an einem Fast Learning Kurs teilzunehmen, muss man übrigens kein Mitglied im Verein sein. Zudem sind Platzgebühr, Schläger und Bälle im Kurspreis von 99,- Euro inbegriffen, so dass man nicht erst viel Geld in Ausrüstung investieren muss, um eine der schönsten Sportarten, die es gibt, (neu) für sich zu entdecken.

Fast Learning bietet aktuell auch Young Tennis Professionals im Sportpark Heppenheim an. Unter der 06252 - 72077 kann man sich gleich für einen der nächsten Kurse anmelden.

## INFOBOX

### Dauer

5 Wochen  
10 Stunden á 60 Minuten

### Ort

Sportpark Heppenheim  
In der Lahrbach 44  
64646 Heppenheim  
06252 - 72077  
kontakt@sportpark-heppenheim.de

### Preis

99 € inkl. Platzmiete, Leihschläger und Spielbälle

### Weitere Informationen

[www.tennis-people.com/sportpark-heppenheim](http://www.tennis-people.com/sportpark-heppenheim)





## Spielerstimmen



*Tennis wollte ich schon immer mal spielen und ohne jegliche Sporterfahrung war ich skeptisch. Jetzt spiele ich schon so gut, dass ich im Advanced Kurs trainiere.*

Akile Schmid

*„Der Schläger ist viel leichter als ich dachte und Tennis ist gar nicht so teuer. Der Kurs und die Leute waren klasse.“*

June Kim



*Tennis gibt mir ein komplett neues Lebensgefühl: nette Leute kennenlernen, Bewegung an der frischen Luft und eine tolle Anlage.*

Peter Becker

*Unglaublich, was mir mein Trainer alles in fünf Wochen beibringen konnte. Meine Freundinnen sind erstaunt wie gut ich schon mitspielen kann!*

Denise Gordeev



# Fitnessstraining in der Wachstumsphase

Fehler durch individuelle Betreuung vermeiden.



## IM PROFIL

**Marc Neumann**

- Leiter Junior Fitness Club
- Diplom Sportwissenschaftler
- Schwerpunkte:  
Rehabilitation & Prävention

Bewegung und Sport sind für Kinder und Jugendliche ein immer wichtiger werdendes Gut zur Erhaltung der Gesundheit. Doch die verfügbare Zeit ist oft schon durch vielfältige Freizeitaktivitäten eingeschränkt. Vor allem Haltungsschwächen und Übergewicht bringen ein hohes Risiko mit sich und daher ist es entscheidender denn je, besonders auf die Qualität der Bewegung zu achten. Neben einem Herz-Kreislauf-Training für die Ausdauer nimmt ein gezieltes Krafttraining eine wichtige Rolle ein, um die Fitness und Gesundheit der Kinder und Jugendlichen aufrecht zu erhalten oder gar zu verbessern.

### Was gilt es zu beachten?

Gerade bei Übungen aus dem Krafttraining gilt es, Fehler zu vermeiden, da sich Kinder und Jugendliche noch im Wachstum befinden. Vorrangig werden sie durch das Training in ihrer Haltung und Körperspannung geschult. Die Durchführung des Trainings wird zum größten Teil mit dem eigenen Körpergewicht realisiert. Dem Entstehen von Haltungsschwächen, Fehlhaltungen sowie Dysbalancen wird so frühzeitig vorgebeugt.

*Im Mittelpunkt des Trainings sollte aber immer der Bewegungsapparat stehen.*

Sehnen, Bänder, Knorpel und Knochen sind bei Kindern und Jugendlichen noch nicht vollständig ausgebildet und dementsprechend weniger belastbar. Gerade schwere Druck- oder Zugübungen, wie sie beim Gerätetraining vorkommen, gilt es zu vermeiden. Sonst besteht das Risiko, dass sich die Epiphysenfugen (Wachstumsfugen) schließen und das Längenwachstum der Knochen zu früh abschließt. Auch das Training bis zum muskulären Versagen, wie bei einem High Intensive Training (HIT), gilt es zu vermeiden.

### Wie sollte das Training aussehen?

Kinder und Jugendliche sind keine Spezialisten, sondern Allrounder. Sie sollten deshalb auch im Fitnessstraining allgemein und vielfältig ausgebildet werden.

*Gezieltes Krafttraining beinhaltet demnach vor allem einfache Übungen wie in einem Zirkeltraining.*

Bein-, Rücken-, Schulter- sowie Bauchmuskulatur werden gekräftigt. Kein klassisches Krafttraining mit vorgegebenen Sätzen und Wiederholungen steht im Vordergrund, sondern vielmehr ein Kraftausdauertraining, das besonders die großen Muskelgruppen trainiert. Daneben sollte im Training auf einen hohen koordinativen Anteil geachtet und die Motivation über spielerische Elemente hoch gehalten werden. Während des Trainings werden Fehler durch regelmäßige Korrekturen des Trainers minimiert. Dies führt mit der Zeit zu einem verbesserten Wahrnehmungsempfinden der Kinder und Jugendlichen. Auch das gemeinsame Üben vor dem Spiegel unter Anleitung des Trainers hilft, sowohl die Technik als auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers im Raum zu verbessern.

Mit dem Junior Fitness Club bietet der Sportpark Heppenheim für Kinder und Jugendliche von 11 bis 15 Jahren ein Fitnessstraining mit individueller Betreuung, das langfristigen Spaß an Fitness und Bewegung vermittelt.

Weitere Informationen: [www.sportpark-heppenheim.de](http://www.sportpark-heppenheim.de)



# REWE CENTER KINDERWELT

unterstützt vom

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*



Auch für  
**Mitglieder**  
des **Sportparks**  
nutzbar.

## Öffnungszeiten

**Montag - Freitag**

10:00 - 12:30 Uhr  
und  
15:30 - 19:00 Uhr



**Samstag**

10:00 - 19:00 Uhr



Direkt  
neben dem  
Sportpark  
Heppenheim.



**Kinderbetreuung** auch direkt im Sportpark



**Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag: **08.30 – 12.30 Uhr**

Samstag und Sonntag: **09.30 – 13.30 Uhr**

# Gemeinsam trainieren.

Gruppentraining mit über 60 Kursen in der Woche

**Bauch-Beine-Po**

- ✓ flacher Bauch
- ✓ knackiger Po
- ✓ schlanke Beine



Im Bauch-Beine-Po-Kurs erleben Sie ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung, Straffung und Formung Ihrer Rumpf- und Beinmuskulatur. So werden Problemzonen zu Lieblingszonen. Von der Musik motiviert und unter Anleitung erfahrener Trainer verbessern Sie Ihre Kondition und fördern Ihre Koordination. Im Bauch-Beine-Po-Kurs können diverse Handgeräte wie Tubes, Hanteln, Bälle oder Steps eingesetzt werden. Die Effektivität der Übungen wird damit zusätzlich gesteigert.

**Varianten:** Bauch-Beine-Po meets Zumba®

Bellicons sind spezielle Mini-Trampoline. Hier werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gleichzeitig trainiert. Durch den angeborenen Wiege-reflex 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.

**bounce & jump**  
**Bellicon**

Das Training auf dem Trampolin!

sanft zum Körper  
gesundheitsfördernd  
rückenschonend





Beim Boot Camp werden sämtliche Muskelgruppen beansprucht und damit der gesamte Körper optimal gekräftigt. Das intensive Workout sorgt mit abwechslungsreichen Übungen für ein sichtbares Bodyforming.

Wenn Sie Kalorien verbrennen, Ihre Kondition steigern und Ihren Stoffwechsel aktivieren möchten, ist Cycling das optimale Workout auf dem Bike für Sie. Egal ob Anfänger oder Profi. Ihre individuelle Einstellung des Bikes bestimmt den Level Ihres Trainings. Cycling ist eine fantastische Methode, mit der Sie Ihr Immunsystem und Ihre mentale Belastbarkeit stärken können. Erleben Sie einen Kurs auf dem Bike, bei dem das Wetter keine Rolle spielt. Durch motivierende Instruktor:innen und powervolle Musik wird Ihr Training zum Vergnügen.



**Varianten:** Einsteiger, Polar® Club, Berg & Tal



deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie!

Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Ein energiegeladenes Ganzkörperworkout mit Langhantel für alle Fitness-Levels. Es begeistert durch faszinierende Trainingseffekte, ist das optimale Bodystyling und trainiert zusätzlich das Herz-Kreislaufsystem. Ein Training, das mit seiner motivierenden Atmosphäre für jeden geeignet ist.

**Varianten:** Hot Iron™ I, Hot Iron™ II



Durch die Belastung in Schule und Alltag herrscht bereits in jungen Jahren ein Bewegungsmangel. Um diesem entgegenzuwirken und den Körper für die täglichen Anforderungen zu stärken, bietet der Kurs „Fit in Form“ betreutes Fitnesstraining bestehend aus den Elementen Herz-Kreislauf-Training, Wirbelsäulengymnastik, Muskelaufbautraining, Cycling.



Kickboxen (auch Kickboxing) ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie bei den Kampfsportarten (Karate oder Taekwondo) mit konventionellem Boxen verbunden wird.

Pilates meets WSG ist der Kurs für Sie, wenn Sie auf sanfte und intensive Art und Weise Ihren Muskeln Kraft und Beweglichkeit schenken möchten. Erleben Sie die Kombination von wesentlichen Gymnastikformen in Kombination mit fernöstlichen Entspannungstechniken. Jede der einzelnen Übungen konzentriert sich auf die Kräftigung Ihrer Bauchmuskulatur und die Mobilisation Ihrer Wirbelsäule. Nach nur wenigen Kursen werden Sie sich gesünder und vitaler fühlen. Pilates meets WSG ist Ihr ganzheitliches und systematisches Körpertraining mit Wohlfühlerfolg.

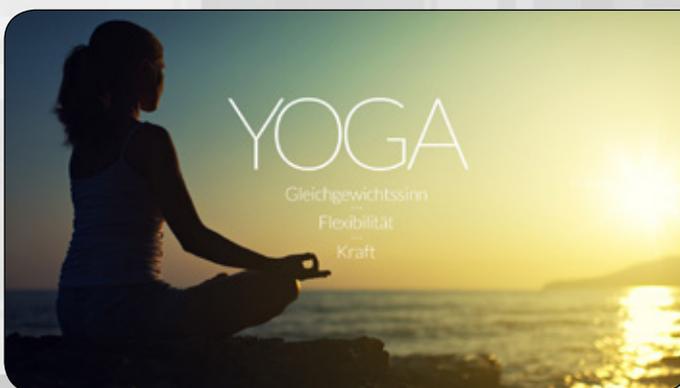


Qi Gong ist die Arbeit mit der Lebensenergie und Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es dient zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, aktiviert die Selbstheilungskräfte durch Heilgymnastik, Atemübungen und Meditation.



Reha-Gymnastik ist ein betreuter Kurs, der in Gruppen mit max. 15 Teilnehmern unter qualifizierter Anleitung durchgeführt wird. Ziel des Rehabilitationssports ist die Stärkung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit sowie der Verantwortung für die eigene Gesundheit des Teilnehmers.

Wirbelsäulengymnastik ist der perfekte Kurs für Sie, wenn Sie sich von kleineren Rückenbeschwerden befreien oder vorsorglich Ihre Rückengesundheit erhalten möchten. In einem sorgfältig strukturierten Programm unter fachkundiger Anleitung erleben Sie Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung. Die Durchblutung Ihrer Bandscheiben wird gefördert und die Versorgung mit Nährstoffen verbessert. Sie werden beweglicher und fühlen sich gesünder. Wenn Sie einen Ausgleich zum Alltag suchen, der oft von einseitiger oder zu wenig Bewegung geprägt ist, dann ist die Wirbelsäulengymnastik der richtige Kurs für Sie.



Yoga ist eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie, hat auf viele Menschen eine beruhigende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Zusätzlich werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Zudem wird die Rückenmuskulatur gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann.

**Varianten:** Faszien meets Yoga

Zumba® ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchte. In einer be rauschenden Stunde aus hypnotischen Rhythmen und verlockenden Bewegungen verbrennen Sie Kalorien, Ihr Herz-Kreislauf-System wird gestärkt sowie Ihre Muskeln aufgebaut. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Sie müssen nicht tanzen können und brauchen auch keinen Tanzpartner. Zumba® ist die beste Party weit und breit.

**Varianten:** Bauch-Beine-Po meets Zumba®



# POLAR® Flow for Club

Eine neue Dimension des herzfrequenzgesteuerten Trainings.

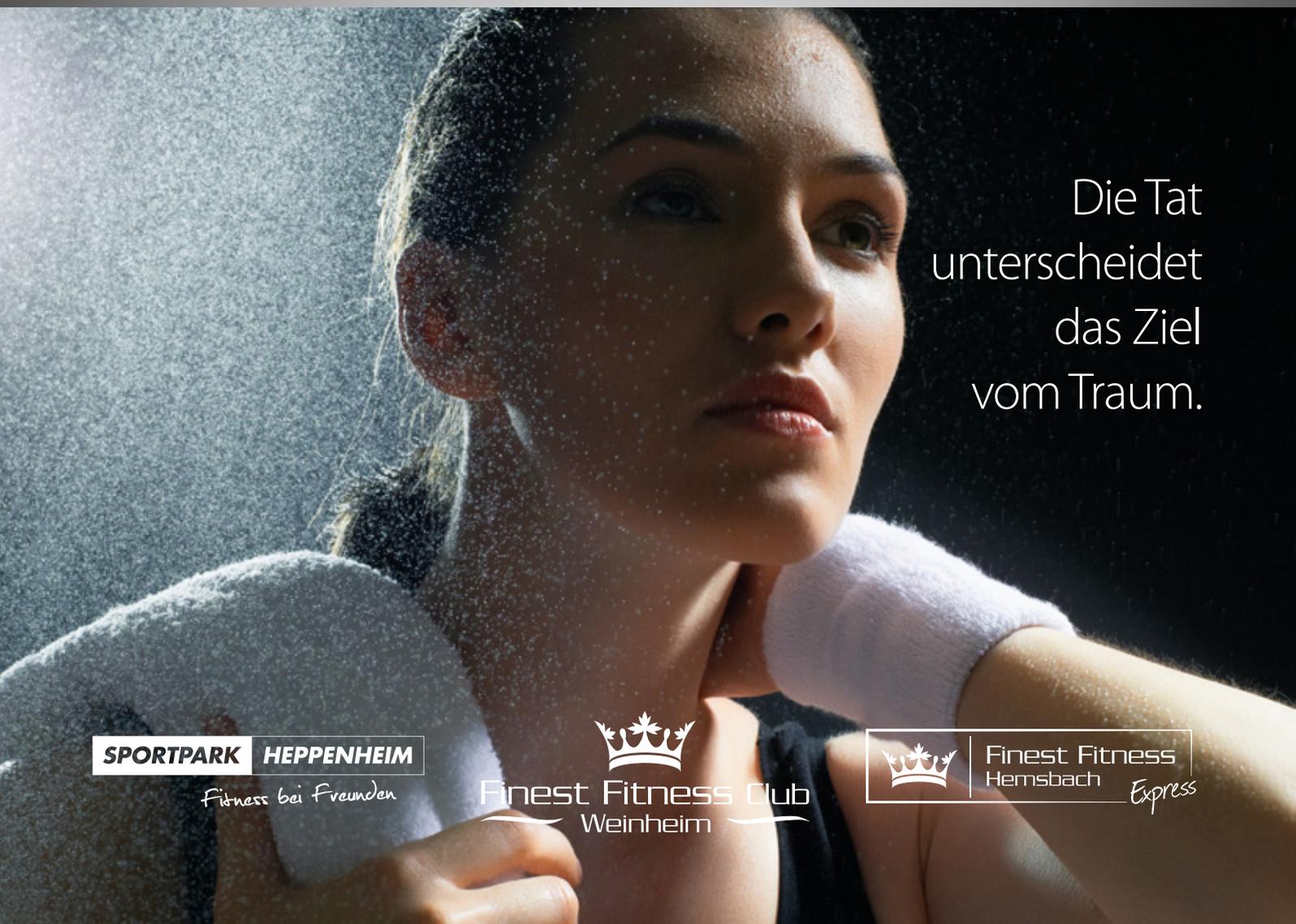


Ist Dein Training so effizient, wie es sein sollte? Deine Trainingsziele zu erreichen war noch nie so leicht! Du siehst während des Gruppentrainings Deine Herzfrequenz und Deine verbrannten Kalorien auf einem Bildschirm. Um auf dem richtigen Weg zu bleiben, kann der Kurstrainer Dich mit farblich gekennzeichneten Herzfrequenzbereichen sofort anleiten. Eine zusätzliche Motivation entsteht durch Belohnungen für die ganze Gruppe oder einzelne Teilnehmer, z.B. Pokale für Zonenzeit oder Kalorienverbrauch. Mit Deinem persönlichen Polar® Flow Konto kannst Du Dir auch nach dem Training bequem Deine Trainingszusammenfassung anschauen.

Geeignet für Polar®-H7-Herzfrequenzsensoren.

SPORTPARK HEPPENHEIM  
Fitness bei Freunden

Finest Fitness Club  
Weinheim



Die Tat unterscheidet das Ziel vom Traum.

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



Finest Fitness Club  
Weinheim



Finest Fitness  
Hemsbach

Express

# Die Zukunft der Trainingsbetreuung

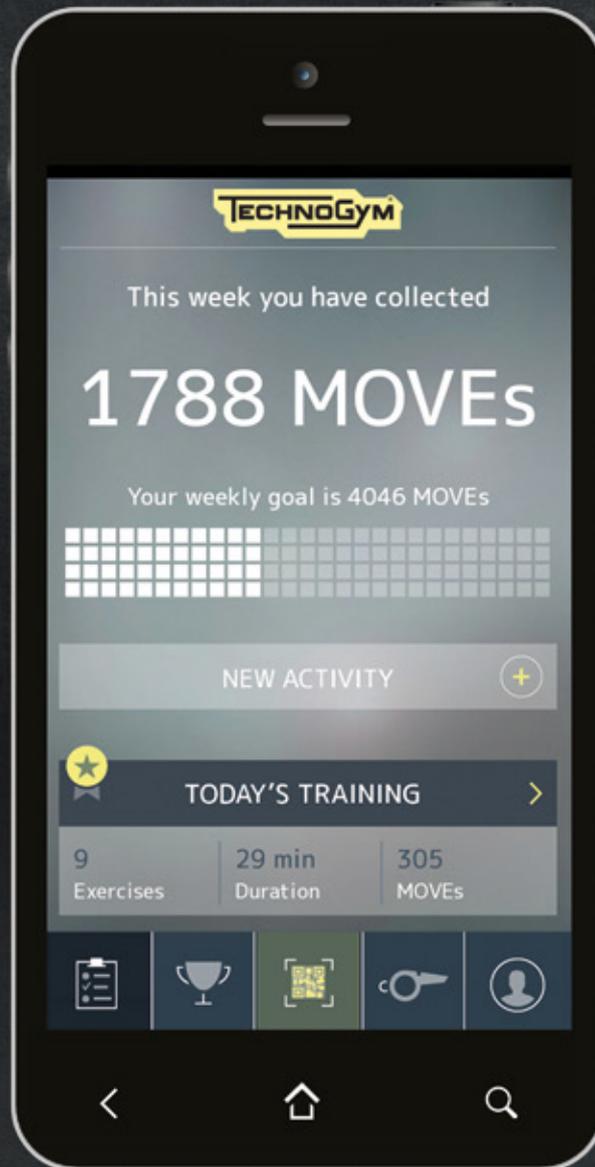
...immer einen Schritt weiter.

Kundenkommunikation  
Motivation & Coaching



Meine Ergebnisse  
und Körperstatistiken  
überwachen

Meine Indoor- & Outdoor-  
Aktivitäten verfolgen

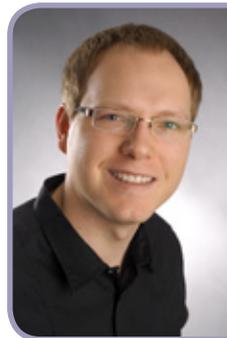


Zugriff auf meine  
Programme inner- &  
außerhalb des Studios

**inkl. kostenloses W-LAN im ganzen Studio**  
**inkl. Implementierung und Einrichtung**

→ Informieren Sie sich bei Ihrem Trainer!

# Finest Fitness



## IM PROFIL

### Christian Herrmann

- Anlagenleitung
- Trainer für Sportrehabilitation
- Gesundheitstrainer
- Fitnessökonom (B.A.)

Der Finest Fitness Club Weinheim steht für eine „High Quality und High Standard“ Fitness- und Gesundheitsanlage des Premiumsektors. Ein hoch motiviertes und umfangreiches Team aus hauptberuflichen Gesundheits- und Wellnesstrainern unterstützt Sie auf Ihrem Erfolgsweg.

Seit der Club im Jahr 2011 eröffnet hat, wird das Training stets durch die neusten Innovationen der Fitness- und Gesundheitsbranche bereichert. Mit den effektivsten Produkten wird Ihnen der Weg zu körperlicher und geistiger Fitness sowie einer gesunden Lebensweise erleichtert.

Mit Hilfe einer motivierenden Trainingssoftware von Technogym lässt sich das Training genau kontrollieren und dokumentieren, damit Sie Ihre persönlichen Erfolge und Ziele immer vor Augen haben. Durch dieses sportwissenschaftliche Hilfsmittel wird eine individuelle Betreuung auf höchstem Niveau garantiert – und das von Anfang an.

Sie ziehen ein motivierendes Training in der Gruppe dem klassischen Gerätetraining vor? Dann haben wir eine große Auswahl an Power-, Relax- und Gesundheitskursen für Sie. Von stärkender Wirbelsäulengymnastik über intensives Cycling bis hin zu energiegeladenen Zumba®-Stunden ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Sportliche Betätigung allein genügt Ihnen nicht? Sie wollen Ihre Lebensweise auch im Hinblick auf Ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen? Mit einer Diplom Oecotrophologin und zertifizierten Ernährungsberaterin VDOe steht Ihnen eine kompetente Betreuung zur Seite.

Doch nicht nur körperliche Aktivität und gesunde Ernährung spiegeln sich in einem ausgeglichenen Geist wieder,

# Club Weinheim

auch Entspannung und Schönheitspflege spielen für viele eine wichtige Rolle. Einfach mal vom Alltag abschalten oder sich Anwendungen aus dem Medical Beautybereich gönnen. Neben bewährten Angeboten wie Kavitation, Lymphdrainage und Mesoporation haben wir auch Sauerstofftherapie, Hautverjüngung und Haarentfernung in unserem Portfolio.

Ein besonderes Highlight stellt die Anbindung der Finest Fit Küche und des Finest Fitness GYM dar, welche im Sommer 2015 eröffnet wurden. Die Finest Fit Küche bietet als Event Location nicht nur ausgefallene Kochkurse, sondern auch Raum für Tagungen, Workshops, Geburtstage und vieles mehr. Das Finest Fitness GYM folgt dem Trend des Functional Training. Alleine, mit Personal Trainer oder in der Gruppe, den Möglichkeiten sind hier keine Grenzen gesetzt.

Sie wollen nie wieder hohe Pauschalbeiträge zahlen? Dann sind Sie im Finest Fitness Club Weinheim genau richtig. Durch das modulare Beitragssystem wird Ihr Vertrag so zusammengestellt, dass er nur das beinhaltet, was Sie tatsächlich nutzen. Damit Ihre Mitgliedschaft Ihren Bedürfnissen jederzeit gerecht wird, können Sie Leistungen beliebig hinzubuchen oder tauschen.

*„Es ist nicht wichtig, wie groß der erste Schritt ist, sondern in welche Richtung er geht.“*

Lassen Sie sich von uns auf Ihrem Weg begleiten!

## KONTAKT

### Finest Fitness Club Weinheim

Händelstraße 38  
69469 Weinheim  
Tel.: 06201-3896223  
Fax: 06252-704857  
kontakt@finest-fitness-club-weinheim.de  
www.finest-fitness-club-weinheim.de





# DAS FINEST FITNESS GYM

knüpft an den aktuellen Trend an, in welchem sich die Fitnessbranche befindet. Personal Training in kleinen Gruppen mit hoher Intensität auf jedem Leistungslevel: vom Fitnessbegeisterten, über ambitionierte Freizeitsportler bis hin zum professionellen Athleten. Ziel ist es, mit Spaß an der Sache an die eigenen Grenzen zu stoßen. Wie vom Finest Fitness Club gewohnt, ist die Einrichtung und Ausstattung sehr stilvoll und hochwertig gehalten. Das Ganze findet im klassischen „oldschool“-Turnhallen-Stil in Verbindung mit einem modernen Industrie-Look sowie neusten Geräten statt. Das „GYM“ bietet Mitgliedschaften **schon ab 6,99 €** wöchentlich an.



**Kostenloses Probetraining?**

**[WWW.FINEST-FITNESS-GYM.DE](http://WWW.FINEST-FITNESS-GYM.DE)**

# MANNSCHAFTEN TRAINIEREN IM FINEST FITNESS GYM

**TUS WEINHEIM**  
VORBEREITUNG FÜR  
DIE RÜCKRUNDE



**TV HEMSBACH**  
SAISONVORBEREITUNG,  
ATHLETIKTRAINING



**YTP HEPPENHEIM**  
TURNIERVORBEREITUNG



# IMPRESSIONEN

# SPORTPARK

## MEETS

# CROSS

# BOXING



#DANCEACT

#BOXCAMP

#ÜBER 80  
TEILNEHMER

#AUF ÜBER  
3.000m<sup>2</sup>



&

EINE KOOPERATION ZWISCHEN

**SPORTPARK** **HEPPENHEIM**

&

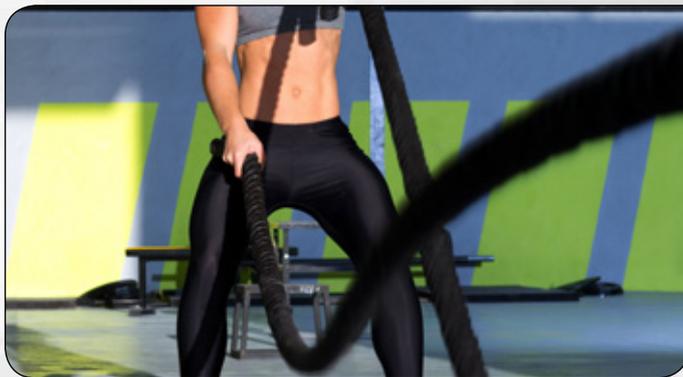


*Fitness bei Freunden*

# Kurse im GYM

## GYM CrossBoxing

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



## GYM 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.

## GYM ThaiKick

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

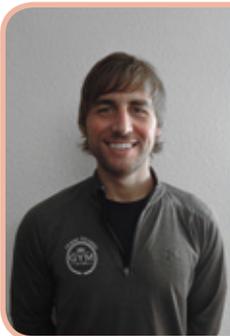


## GYM Power Circuit

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

# High Intensity Interval Training

Die Geheimwaffe für die Fettverbrennung!



## IM PROFIL

### Tim Schultz

- Bereichsleiter  
Finest Fitness GYM
- Athletiktrainer
- Personal Trainer A Lizenz

High Intensity Interval Training (HIIT) ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Diese Kombination sorgt für einen messbaren Körperfettabbau, der inzwischen auch durch wissenschaftliche Studien belegt wurde. HIIT ist ein kurzes und leistungsforderndes Trainingssystem, das aufgrund seiner Intensität mehr Fett verbrennt, als ein langes und monotones Cardio-Training.

**Eine HIIT-Trainingseinheit besteht aus Belastungs- und Erholungsintervallen.**

In den intensiven Intervallen sollte bei HIIT nahezu bis zur körperlichen Leistungsgrenze trainiert werden, sodass eine Pause wirklich notwendig wird. Die Dauer der Belastung beläuft sich in der Regel auf 30 bis 60 Sekunden, ist jedoch abhängig von der individuellen Leistungsfähigkeit. Die Dauer der Pause richtet sich nach dem Prinzip der „lohnenden Pause“, was bedeutet, dass die Pause nur so lange ist, bis man sich zutraut, die vorangegangene Belastung erneut auszuführen.

Studienergebnisse haben aufgezeigt, dass HIIT den Stoffwechsel in den einzelnen Muskelzellen erhöht und somit sowohl die Fettverbrennung unterstützt als auch eine weitere

Fettproduktion verhindert. Ferner konnte man nachweisen, dass die Muskelzellen der HIIT-Testpersonen deutlich mehr Fettverbrennung vorweisen konnten als die Muskelzellen der stationären Cardio-Trainingsgruppe.

***Für ein optimales Ganzkörpertraining können HIIT-Intervalle auch in das funktionelle Krafttraining integriert werden.***

Mit einem individuellen Zirkeltraining, z.B. bestehend aus Übungen am TRX, Übungen mit Kettlebells, Sprungübungen sowie diverse Varianten der Kniebeuge und der Liegestütze können perfekt hochintensive Intervalle mit Regenerationsphasen trainiert werden.

Auch hier zeigen Studien und vor allem solche Erfahrungswerte, dass trotz der hohen Fettverbrennung ein stetiger Muskelaufbau stattfindet. Ein effektiveres Kraftausdauertraining finden Sie nicht.





# Finest Beauty.



**Heike Jackstädt-Fleck**  
Leitung Finest Beauty

Der Finest-Beauty-Bereich ist der perfekte Ort für Entspannung in Verbindung mit einem verbesserten Körpergefühl. Hier finden Sie alles, um Ihren Körper in kurzer Zeit in Top-Form zu bringen.

Unser Finest-Beauty-Team nimmt Sie auf angenehme Weise mit auf den Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und Attraktivität. Die Verbindung von persönlicher Beratung, modernster Gerätetechnologie und hochwirksamen Produkten bringt Sie zum Erfolg.

Das gesamte Leistungsspektrum des neuen Finest-Beauty-Bereichs steht auch für Nicht-Mitglieder des Finest Fitness Club Weinheim zur Verfügung.



## Dauerhafte Haarentfernung

Haarentfernung mit der IPL-Rotlichttechnologie

Die etablierte IPL-Rotlichttechnologie ist die weltweit von Arztpraxen und kosmetischen Institutionen verwendete Methode, die für die dauerhafte Haarentfernung sorgt. Kein anderes Verfahren wirkt ähnlich **schnell, schmerzarm und sicher**, wenn es um dauerhafte Haarentfernung, **jugendliche Haut** und weitere Anwendungsmöglichkeiten geht. **Egal welche Körperzone** – vertrauen Sie auf Ihren Anwender, der Sie ausführlich und individuell auf Ihre Haut- oder Haarproblematik zugeschnitten beraten und behandeln wird.



## Kavitation

Effiziente Problemzonenbehandlung durch Ultraschall – ohne OP

Lernen Sie die effizienteste Problemzonenbehandlung kennen, die sogar besonders hartnäckige und sportresistente Fettzellen lösen kann. Ergebnisse sind sofort nach der ersten Behandlung messbar!

**Kavitation kann eingesetzt werden bei:** • Fettpolstern an Bauch, Beinen und Po • Reiterhosen • Bindegewebsschwäche sowie als Anti-Cellulite-Anwendung



## Lymphdrainage

Körperstyling, Hautbildverbesserung und Celluliteabbau in nur 20 Minuten

Durch Luftdruck werden der Lymphfluss und die Stoffwechselfunktion aktiviert.

### Dies führt zu:

- Verbesserung des Hautbildes
- Entschlackung
- Anregung des Lymphflusses
- Erhöhung der Stoffwechselfunktion
- Cellulite- und Umfangsreduktion
- Hautstraffung und Konturenverfeinerung



## Mesoporation

Ihre persönliche 20-minütige Anti-Aging-Behandlung für ein strahlendes und frisches Aussehen der Haut

Durch die Mesoporation wird die Aufnahmefähigkeit der Haut um ein 400-faches erhöht und somit können bis zu 90% der aufgetragenen Wirkstoffe in die Hautzelle gelangen.

### Der Effekt:

- Die Haut wird von innen aufgepolstert und geglättet.
- Das Hautbild wird deutliche straffer und frischer aussehen.





### Airnergy

Airnergy zielt darauf ab, Mangelzustände im Körper auszugleichen.

Durch ein spezielles technisches Verfahren wird der Luftsauerstoff mit Energie angereichert. Damit wird Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit gesteigert, der Körper wird besser entgiftet und die körpereigene Regeneration kann angeregt werden.

## NEU

Wir arbeiten beständig daran, für unsere Mitglieder nur das Beste zu geben. Wir freuen uns sehr, Sie von nun an auch im Bereich Beauty noch umfassender betreuen und verwöhnen zu dürfen.

Neben unseren bereits bewährten Service-Leistungen, wie z. B. IPL, Mesoporation und Kavitation stehen nun sowohl unseren Mitgliedern als auch Nicht-Mitgliedern folgende Angebote zur Verfügung:

NEU



Kosmetische  
Gesichtsbehandlungen

NEU



Haarentfernung mit  
Zuckerpaste (Sugaring)

NEU



Wimpernverlängerung

NEU



Maniküre  
(Naturnagelbehandlung)

NEU



Fußpflege

Eine Kooperation zwischen



&



# EDV-Dienstleistungen

**Andreas Armbrüster**



Hardtstr. 12 • 76297 Stutensee  
Tel.: 07244 558600 • Fax: 07244 558601  
Mail: info@armbruester-edv.de • www.armbruester-edv.de

## Dienstleistungen:

- Beratung bei EDV- und Kommunikationsanlagen
- Planung nach kundenspezifischen Anforderungen
- Einrichtung der kompletten Systeme
- Betreuung und Wartung der kompletten Systeme
- Fernwartung

## Produkte:

- Server
- PC's und Notebooks
- Drucker
- Peripheriegeräte aller Art
- Telefonanlagen aller Art
- Netzwerkverkabelung
- Büromöbel



**GAVEG<sup>®</sup>**  
**Autogas**

**Umweltschonend Geld sparen!**

*Als starker Partner an Ihrer Seite beraten wir Sie gerne*

Faire Flüssiggaspreise • Tanktausch • Neuaufstellung von Flüssiggasbehälter  
Heizen mit Flüssiggas-Blockheizkraftwerken • Prüfungen von Tank, Rohrleitung

**www.gaveg.de • Tel.: 06251-175210 • Fax: 06251-17521100**

# Wellness

## Entspannung pur

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom stressigen Alltag und genießen Sie die Ruhe und Entspannung, um neue Energie tanken zu können. Reinigen Sie Körper und Geist und lassen Sie den Stress hinter sich. Sie werden sehen, wie sich Ihr Wohlbefinden steigert und Sie mit neuem Elan durchs Leben gehen.

Im Wellnessbereich des Finest Fitness Club Weinheim stehen Ihnen sowohl eine gemischten als auch eine reine Damensauna mit verschiedenen Aufgüssen zur Verfügung. Präventive Wellnessmassagen von einer zertifizierten (Sport-)Massage-Praktikerin, Wellnessliegen und Solarien mit neusten Röhren runden das Entspannungspaket ab.

Das gesamte Wellness-Angebot steht auch für Nicht-Mitglieder des Finest Fitness Club Weinheim zur Verfügung.



Finest Fitness Club  
Weinheim

# Hydro Massage

## Relaxende Massage ganz unkompliziert:

Ob zur Entspannung, Gesundheitsprävention oder therapeutischen Anwendung – ausstrecken, Augen schließen und genießen. Die Wellnessmassage ist eine mechanische Druckstrahlmassage, die sich unglaublich angenehm anfühlt. In Kombination mit abgestimmten Musik-, Sprach-, Licht- und Tonprogrammen, dem brainLight-System, kommen Sie zur Entspannung auf Knopfdruck. Nur wer einen kühlen Kopf bewahrt und innerlich ausgeglichen ist, hat heutzutage beste Chancen, sein Leben mit Freude und Erfolg zu meistern.

## Besonders geeignet für:

• Muskelentspannung • Rückenentspannung • Stressabbau • Durchblutungsanregungen • Stoffwechsellanregung



## Damensauna

Seit Dezember 2015 bieten wir unseren weiblichen Mitgliedern eine separate Damensauna an. In ungestörter Atmosphäre können Sie sich wohlfühlen und erholen. Dies wird durch einen direkten Zugang der Damenumkleide gewährt.

## Solarium

### Moderne & hochwertige Sonnenbänke.

Die Sonne ist ein lebenswichtiger Teil unseres Daseins. Sie spendet Wärme und Licht, aber auch in gesundheitlicher Hinsicht ist die Sonne unverzichtbar für den Menschen. Im Winter steht die Sonne nicht in dem Maße zur Verfügung, wie es von vielen benötigt wird.

Dafür gibt es aber eine gute Alternative – das Solarium. Eine gesunde Bräune durch gut gefiltertes UV-Licht unterstützt Ihr vitales Äußeres. Gleichzeitig wird Vitamin D zur Stärkung Ihrer Hautzellen aufgebaut.



# Wir sagen DANKE an die Besten!

Wir bedanken uns bei unseren Mitgliedern, welche sich gerne als Werbegesichter für unsere Kampagnen zur Verfügung gestellt haben.



DANIEL & IRINA



EDITH & MARKUS



MARIA & HANS



SABINE



FAMILIE C.



ROSI

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*

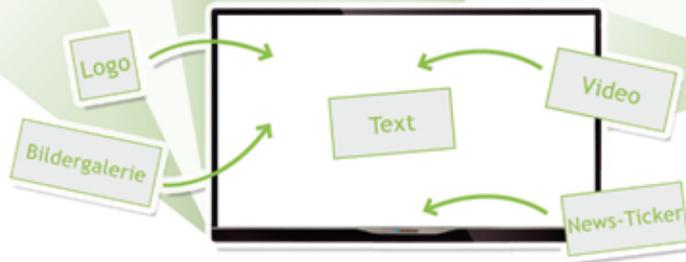


**Finest Fitness Club**  
Weinheim



**Finest Fitness**  
Hemsbach

*Express*



# Die Zukunft der Kundenkommunikation

Individuelle Lösungen für Kleinunternehmer, Mittelständler und Großkonzerne.

## IntelliSpot® TV stellt Digital Signage vor

Der Einsatz digitaler Technik am Point of Sale eröffnet viele neue Möglichkeiten der Kundenansprache. IntelliSpot®TV hat sich zur Aufgabe gemacht, das Internet als Steuerungsmedium für individuelle gestaltete digitale Präsentationskanäle einzubinden. Als Werkzeuge können sowohl bekannte Anwendungen wie Videoclips, Animationen und Power-Point-Präsentationen eingesetzt werden als auch interaktive Tools, Einbindung von Informationen durch Drittanbieter, innovative Reproduktionsmodi und individualisierte Verteilung auf die Ausgabemedien.



Adrian Sangeorgean (Geschäftsführer)  
Darko Vitek (Geschäftsführer)

**INTELLISPOT® TV**  
DIGITAL SIGNAGE SYSTEMS

[www.intellispot.tv](http://www.intellispot.tv)

## Digitale Plakatierung | Anwendungsbeispiele

- Tagesaktuelle Produktangebote / Sonderangebote
- Informations-/ Wegeleitsysteme
- Integration von Werbepartnern
- Aktuelle Wetter-, Politik-, Börsennews
- Der neue Trainingsplan im Fitnessstudio
- Aktuelle Veranstaltungshinweise
- Webinhalte z.B YouTubeTM, FacebookTM, TwitterTM
- Abflug-/Ankunftszeiten Bus/Bahn/ Flugzeug
- Seminare / Workshops / Veranstaltungen
- Unterstützung des Verkaufspersonals
- Speiseplaninformationen für Kantinen



IntelliSpot® TV im  
Sportpark Heppenheim

## vPromoter

Einen besseren Verkäufer werden Sie nicht finden!

Er ist jeder Zeit top motiviert, gut gelaunt und braucht keine Mittagspause. Engagiert vermarktet der vPromoter rund um die Uhr Ihre Produkte und Dienstleistungen, auch außerhalb der Öffnungszeiten. Durch sein futuristisches Aussehen ist er ein Blickfang für Ihre Kunden und ein unverzichtbares Werkzeug am Point of Sale.

## Individuelle Projektionen

Mit dem vPromoter können Sie Ihre Produkte in allen Formen und Größen und mit Hologeffekt projizieren.

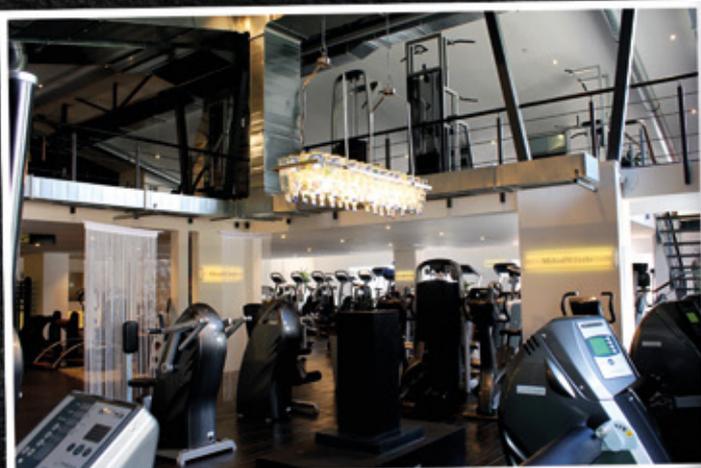


Kyocera  
Beispielvideo

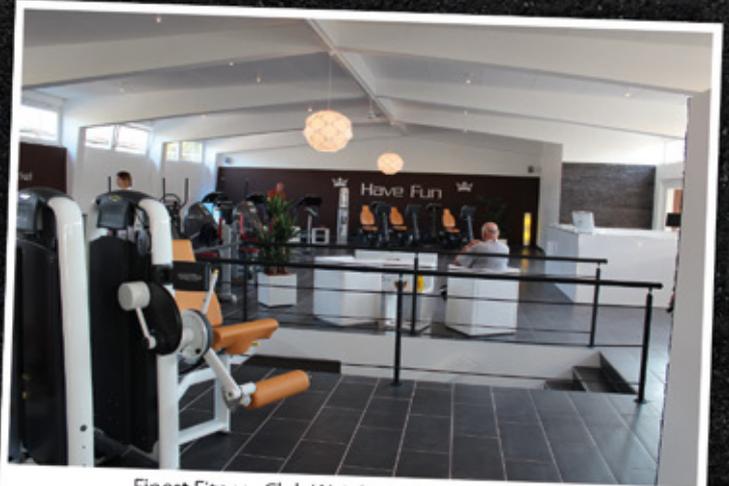


[www.vpromoter.de](http://www.vpromoter.de)

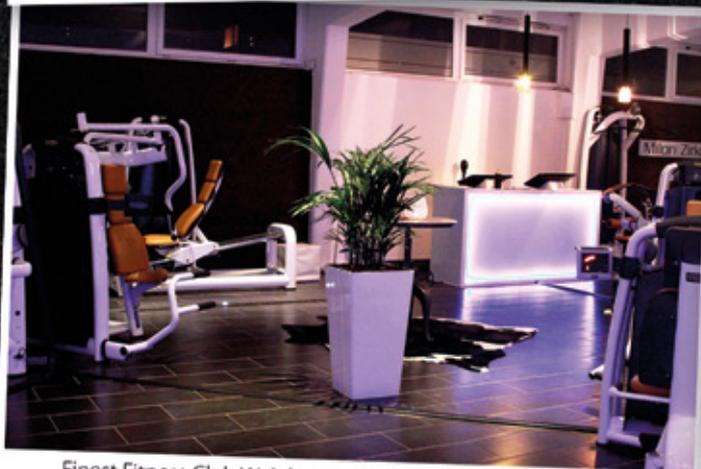
# Alles unter einem Dach.



Sportpark Heppenheim – Trainingsfläche 1. & 2. Etage



Finest Fitness Club Weinheim – Trainingsfläche



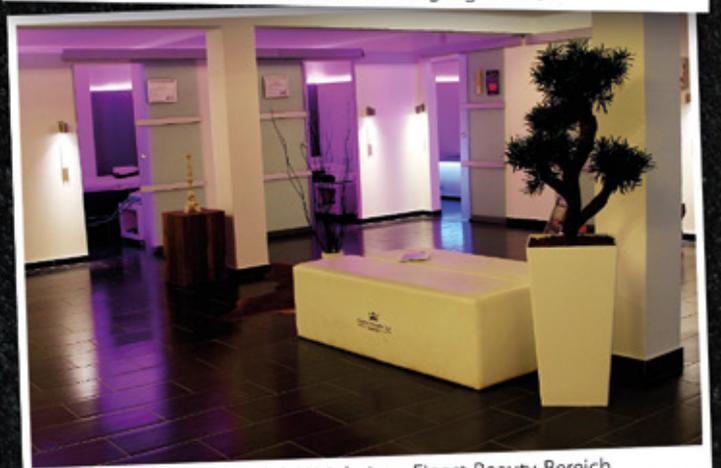
Finest Fitness Club Weinheim – Trainingsfläche & Trainerpoint



Sportpark Heppenheim – Eingangsbereich



Sportpark Heppenheim – Lounge



Finest Fitness Club Weinheim – Finest-Beauty-Bereich



Finest Fit Küche – Kochkurse, Geburtstage, Incentives etc.



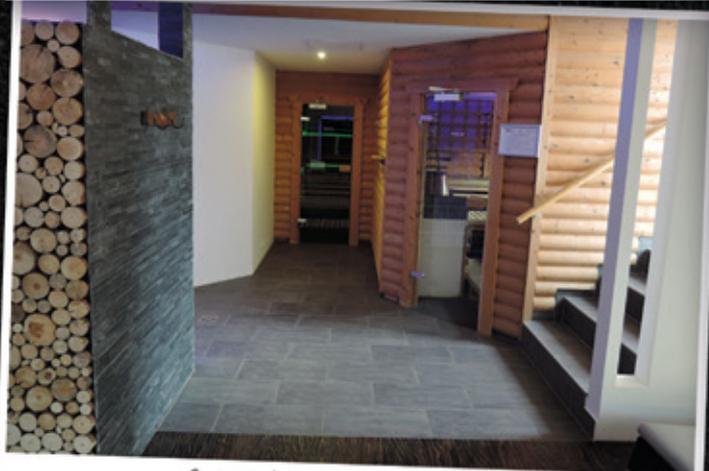
Finest Fitness Express Hemsbach – Vitalzirkel



Powerplay – Große Kinderspielwelt in Mörlenbach



Sportpark Heppenheim - Ernährungs- & Personal-Trainings-Lounge



Sportpark Heppenheim - Wellness



Sportpark Heppenheim - Außenbereich



Sportpark Heppenheim – Beach-Volleyball



Finest Fitness GYM – Functional Training



Finest Fit Küche  
Weinheim

Die Erlebnis- und Event-Kochschule



Finest Fit Küche  
Weinheim

# Kirsten Nobbe im Interview

■ **Hallo Kirsten, wir freuen uns riesig auf das Interview mit Dir und sind schon sehr gespannt. Die Finest Fit Küche ist ja nun seit Juni 2015 eröffnet. Was ist in dem Jahr in Eurer Küche so alles passiert?**

**Kirsten:** Das Jahr war sehr ereignisreich und vielseitig. Wir hatten bereits über 600 Gäste! Viele Firmen haben ihre Weihnachtsfeier oder ihr Event bei uns gefeiert, Jungesellinnen haben auf einen neuen Lebensabschnitt angestoßen, Manager haben Workshops und Tagungen abgehalten inklusive Boxen, Cycling und Bogenschießen. Wir sind gemeinsam mit dem Tourguide und Musiker Hinrik D. Bjarnason nach Island „gereist“ und hatten sogar bereits eine Vermietung als Film- und Foto-Location, um nur ein paar Highlights zu nennen.

■ **Was darf ich mir denn unter einer „Erlebnis- und Event-Kochschule“ vorstellen?**

**Kirsten:** Ganz einfach! Bei uns stehen Erlebnis und Spaß im Vordergrund. Gemeinsam mit Freunden oder Kollegen etwas Köstliches erschaffen, das im Anschluss alle gut gelaunt genießen. Wir veranstalten außerdem besondere Koch-Events wie z.B. unseren „Isländischen Abend“ oder unseren „Erlebniskochkurs zum Valentinstag“. Und sein eigenes Gewürzsalz zu mörsern, ist immer ein Erlebnis!



■ **Welche Kurse bietet Ihr an? Gibt es auch spezielle Kochkurse, z.B. für Allergiker?**

**Kirsten:** Wir haben ein bunt gefächertes Programm, das sich in der Regel an den Jahreszeiten orientiert. Pro Monat bieten wir vier Kochkurse an. Zwei davon übernimmt unsere Ernährungswissenschaftlerin Sylvia Goebels, die sich auf besondere Themen spezialisiert hat. Dort sind auch Allergiker und Menschen mit besonderen Zielen, wie z.B. Abnehmen, Stoffwechsellumstellung etc. in besten Händen.

■ **Kann man bei Euch „nur“ kochen?**

**Kirsten:** Nein, unsere Küche bietet noch viel mehr Möglichkeiten, wie z.B. für Tagungen, Teambuilding Events, private Geburtstagsfeiern, Jubiläen, Kindergeburtstage, Jungesellinnenabschiede, Seminare, Workshops und vieles mehr.

Man kann unsere Location sowohl für private als auch für berufliche Zwecke mieten. Wenn Du z.B. mal einen coolen Abend mit Deinen Freunden in einer stylischen Ambiente verbringen und dabei was Leckeres essen möchtest, dann ruf mich an. Du sagst mir, was Du an dem Abend machen, wie viel Du dafür ausgeben möchtest und ich mache Dir ein entsprechendes Angebot.



■ **Das klingt sehr vielversprechend, eine tolle Idee! Wer kann bei Dir kochen?**

**Kirsten:** Alle, die Lust haben einen besonderen Tag zu erleben und gerne essen. Los geht's ab 7 Jahren, nach oben sind keine Grenzen gesetzt.

■ **Mit wie vielen Personen kann ich ein Event buchen?**

**Kirsten:** Ab 10 Personen. Wir haben Sitzplätze für 36 Personen, haben aber auch schon Veranstaltungen mit über 60 Gästen gehabt. Dann arbeiten wir mit zusätzlichen Stehtischen und einem Konzept, das zur Veranstaltung passt.

■ **Was kann ich in der Finest Fit Küche lernen?**

**Kirsten:** Bei uns lernst Du unter anderem, wie Du mit wenig Aufwand ein kreatives, gesundes und leckeres Gericht auf den Teller zauberst, das Spaß beim Zubereiten und Genießen macht. Hier lernst Du auch, Dich mal für was Neues zu öffnen und Dinge auszuprobieren, die Dein Leben in vielerlei Hinsicht bereichern können. Die, die mich kennen, wissen, dass ich gerne „Freestyle“ koche.



### ■ Was heißt das: „Freestyle“ kochen?

**Kirsten:** Das heißt, dass die Teilnehmer selbst bestimmen können, wie sie gerne etwas zubereiten möchten. Zum Beispiel mit welchen Gewürzen, mit welcher Garmethode etc. Wir überlegen gemeinsam, was an dem Abend am besten zum Menü und zur Gruppe passt und so wird es dann in den Topf und die Pfanne gezaubert. So entwickelt jedes Event seine einzigartige und ganz besondere Dynamik.

*Mir ist immer wichtig, dass sich jeder bei uns wohlfühlt und den Raum hat, sich auf seine ganz eigene Art einzubringen.*

Das gibt dem Ganzen immer nochmal die besondere Würze!

### ■ Jetzt hat ja nicht unbedingt jeder Lust auf kochen. „Muss“ denn jeder mitmachen?

**Kirsten:** Müssen gibt es bei uns in der Küche nicht! Es ist eine Plattform für viele Möglichkeiten und für einen Austausch besonderer Art. Also ganz einfach: Wenn Du Lust hast, kochst Du mit. Wenn Du lieber bei einem guten Glas Wein eine schöne Unterhaltung genießt, dann tu das. Mein Team und ich übernehmen dann den Rest.



### ■ Mit welchen Produkten kocht Ihr?

**Kirsten:** Wir arbeiten vorwiegend mit frischen Produkten aus der Region, mit hochwertigen Ölen und aromatischen Essigbalsamen (u.a. von Nicolas Vahé, gibt's bei „Blatt & Blüte“ in Weinheim), mit Fisch & Fleisch von bester Qualität und mit viel Freude, Kreativität und Liebe.

### ■ Du hast gesagt, dass Ihr auch Tagungen anbietet. Wie kann ich mir eine Tagung bei Euch in der Küche vorstellen?

**Kirsten:** Ja, wir hatten bereits mehrere sehr erfolgreiche Tagungen im letzten Jahr. Vorstellen kannst Du Dir das so: Die Teilnehmer werden mit ofenfrischen Croissants, frisch gemahlenem Kaffee und einem leckeren Müsli empfangen. Dann startet die Tagung. Wir verfügen über einen Beamer, Leinwand, Pinnwände und Flipcharts - also alles was man an technischem Equipment für eine Tagung braucht. Unsere Küche verfügt über Tageslicht und kann bei Bedarf natürlich auch verdunkelt werden. Mittags gibt es einen leckeren und gesunden Lunch, der von uns zubereitet wird. Dann könnte es z.B. nach dem Essen eine kleine Qi Gong Session im benachbarten Kursraum mit mir geben, um Körper und Geist zu erfrischen und zu stärken, bevor es mit der Tagung

## ■ INFOBOX

### Fitnessstudio meets Kochschule

Es spielt keine Rolle, ob Sie abnehmen möchten oder Muskeln aufbauen – der Weg dorthin führt über die richtige Ernährung. Dafür steht Ihnen bei uns nicht nur eine zertifizierte Dipl. Oecotrophologin als Ernährungsberaterin zur Verfügung, sondern gleich eine ganze Kochschule. Dort können Sie die richtige Ernährungsstrategie sowohl in der Theorie als auch direkt in der Praxis erlernen. Von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten in der Sporternährung über Entschlackung bis hin zu leichtem und leckerem Abnehmen ist für jeden etwas geboten.

Im angegliederten Finest Fitness Club unterstützen Sie qualifizierte Trainer, Ihr individuelles sportliches Programm zu entwickeln. Ob Personal Training, motivierendes Gruppentraining oder funktionelles Training im Finest Fitness GYM, den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

Mit diesem in der Region einmaligen Konzept schaffen wir die Grundlage für Ihren Erfolg.

weitergeht. Am Ende der Tagung kann man ein athletisches Training im GYM organisieren oder eine Stunde Cycling im Club. Oder wie wär's mal mit einer Runde Boxen oder Bogenschießen mit den Kollegen? Dann geht's ab unter die Dusche in unserem schönen Finest Fitness Club und danach gut duftend zu einem leckeren Aperitif zum Koch-Event in die Küche.

### ■ Das hört sich sehr gut an. Jetzt verrate mir mal, warum ich als Führungskraft eine Tagung bei Euch buchen sollte?

**Kirsten:** Na, dafür gibt es mehrere Gründe...

#### *Eine Tagung in einem schönen Ambiente bringt definitiv ein anderes Ergebnis hervor.*

Ganz einfach, weil sich die Teilnehmer von Anfang an wohl fühlen. Wir verfügen, wie bereits erwähnt, über das notwendige Tagungsequipment. Die Teilnehmer sind komplett unter sich und können die Küche nach eigenen Wünschen



0

Angebrannte  
Gerichte!

657

Glückliche  
Gäste

864

Kleine  
Blaubeerkuchen

1.568

Köstliche  
Leckereien

nutzen. Wir haben die Möglichkeit unser GYM und das Studio mit einzubeziehen und können somit ein ganz neuartiges und ganzheitliches Tagungskonzept anbieten. Einen großen Vorteil sehe ich auch darin, dass ich durch meine langjährige Berufserfahrung in der internationalen Marketing-Abteilung bei Freudenberg sehr schnell verstehe, was bei einer Tagung gewünscht wird und dies auch so umsetzen kann. Und natürlich unser hochmotiviertes Team, das die Tagung begleitet. Nicht zu vergessen ein köstliches Essen, das die Geister erfrischt und für neue Energie sorgt. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Gruppe alles in einer Location machen kann. Und sollten es mal internationale Gäste sein, können wir diese auch auf Englisch, Niederländisch und Spanisch begrüßen und unterhalten.

■ **Jetzt ist ja schon viel in der Küche gelaufen. Kannst Du uns sagen, ob es einen Bestseller gab?**

**Kirsten:** Ganz klar! WEIHNACHTSFEIERN! Also an alle, die dieses Interview lesen, schnell Termin reservieren und Angebot einholen. Die ersten Buchungen sind bereits bestätigt.

■ **Verrate unseren Lesern doch mal, was Ihr für die nächste Zeit geplant habt...**

**Kirsten:** Es dürfen sich alle auf viele spannende und inspirierende Events freuen, wie z.B. ein After-Work-Event,

das regelmäßig stattfindet, zwei außergewöhnliche Wildkräuter-Events mit der Kräuterspezialistin Dorisa Winknbach von Artemis, pffiffige Sommergrill-Events in unserer tollen Grillhütte im Sportpark in Heppenheim, kulinarische Reisen nach Cornwall und Neuseeland und vieles mehr. Ganz besonders möchte ich unsere ab Herbst 2016 geplanten Seminare mit dem Hauptthema „Gesundheit für die Frau“ erwähnen. Und natürlich wieder „Rock the Weihnachtsfeier“...

■ **Eine Frage noch zum Schluss, Kirsten: Was ist Dein Motto?**

**Kirsten:** Hab Spaß bei allem, was Du tust, und genieße das Leben, nicht nur in der Küche.

## KONTAKT

### Finest Fit Küche Weinheim

Händelstraße 38  
69469 Weinheim  
Tel.: 0176-18729610  
Fax: 06252-704857  
k.nobbe@finest-fit-kueche.de  
www.finest-fit-kueche.de

# Das sagen unsere Gäste

Ein wunderbarer Abend in wunderschöner Ambiente.

Die Weihnachtsfeier in der Küche hat uns viel Spaß gemacht. Danke!

Team Freudenberg & Co.

Es hat uns so fantastisch geschmeckt, fast hätten wir die Teller abgeleckt.

Damen Tennis Club

Eines haben wir heute Abend widerlegt: Viele Köche verderben gar nicht den Brei!

Elke

Man kommt zu Dir als Gast... und geht als Freund.

Ina & Enrico

Einfach wunderbar, stylisch, fantastisch! Ein erholsamer Moment, Balsam für die Seele!

Alexandra

Mein Herz lacht, mein Bauch tanzt. Es war wunderbar bei Dir!

Orhan

Drei Daumen für Deine Torta Chocolata! Das Teamcooking war Klasse. Traumhaftes Event!

Georg

Isländischer Abend bei Dir... Hauptgewinn!

Alexa & Matthias

# Das Team



**Kirsten Nobbe**

*Event-Köchin*

Kirsten ist die Frau, die mit ihrem Engagement, ihrem Enthusiasmus und ihrer Kreativität die Gäste der Finest Fit Küche immer wieder begeistert. Egal, ob es um eine Tagung, ein Team Meeting oder eine (Kinder-) Geburtstagsfeier geht. Spaß am Herd garantiert!



**Sylvia Goebels**

*Diplom Oecotrophologin*

Sylvia ist seit September 2015 in unserem Team und gibt in der Finest Fit Küche Kochkurse und Seminare zu besonderen Gesundheitsthemen, wie z.B.: „Abnehmen leicht gemacht“, „Eiweißreiche Ernährung für Sportler“, „Glutenfreies Kochen“ und vieles mehr.



**Marianne Schromm**

*Königin der Vorbereitung*

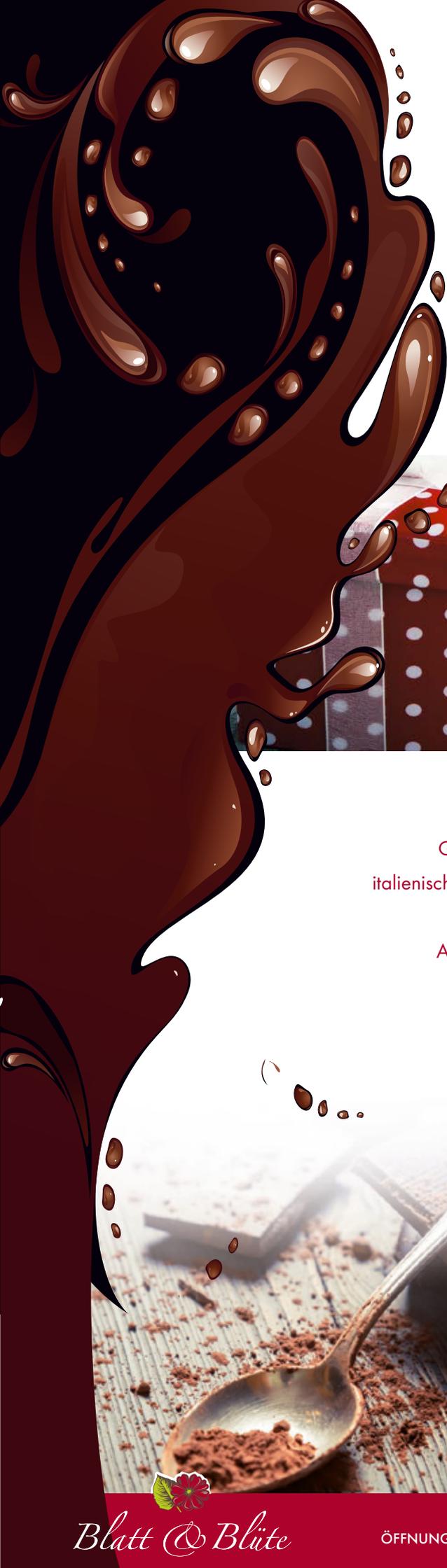
Kein Event ohne Marianne! Sie kauft die leckeren Zutaten für Events ein, poliert Besteck und Gläser, deckt den Tisch und sorgt dafür, dass alles am richtigen Platz ist. Sie ist bei den Vorbereitungen die rechte Hand und packt überall tatkräftig mit einem Lächeln an.

Die Finest Fit Küche ist die perfekte Location für Ihre besondere Idee!



*made with love, joy & happiness*





*feine -  
sache.com*  
Feinkost und Besonderes in Weinheim

**Egal ob schokoladiges, Weine,  
Öle oder andere Leckereien  
- bei uns sind Sie richtig!**



Unser Schokoladensortiment erstreckt sich von frechen Grußkartenersetzer über köstliche französische Schokolade bis hin zu edlen italienischen Tartufis. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die Vielfalt. In unserem Sortiment haben wir natürlich auch eine Auswahl an Ölen und Essigen. Auch Tee samt Zubehör oder Pflegeprodukte können Sie bei uns erwerben.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch – und wenn Sie wunderschöne frische Blumen und Gestecke suchen sind Sie auch hier bei uns an der richtigen Adresse!**



  
*Blatt & Blüte*

BLATT & BLÜTE + FEINE SACHE Ahornstraße 67 | 69469 Weinheim | Tel: 0 62 01 / 18 40 30  
ÖFFNUNGSZEITEN Mo - Fr 08:30 - 13:00 Uhr | 15:00 - 18:00 Uhr Sa 8:30 - 13:00 Uhr So 10:00 - 12:00 Uhr  
[www.feine-sache.com](http://www.feine-sache.com) | [www.blatt-blueete.com](http://www.blatt-blueete.com)

# Pasta mit mediterranean Gemüse

## ■ Das brauchst Du:

500 g von Deiner Lieblingspasta  
 1 Möhre  
 1 Zwiebel  
 1 Zucchini  
 1 Aubergine  
 1 rote Paprika  
 3 Tomaten und etwas Tomatenmark  
 1 Prise Rohrzucker, etwas Zimt  
 Rosmarin, Thymian, Oregano (getrocknet oder frisch)  
 Grobes Meersalz  
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 Feines Olivenöl

## So geht's:

Gemüse klein schneiden. Reichlich Olivenöl erhitzen und die fein gehackten Kräuter mit dem Zucker, Salz und Pfeffer kurz anbraten. Nach und nach Zwiebel, Möhre, Aubergine, Paprika, Zucchini, Tomaten und Tomatenmark hinzugeben und dünsten bis alles gar ist. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Pasta nach Packungsvorschrift kochen, abgießen und das leckere Gemüse über die Pasta geben. Wer mag kann noch etwas Schafkäse und ein paar frischgehackte Kräuter drüber streuen.

➤ **Zubereitungszeit:**  
ca. 35 Minuten



## Kiki's Knusperbrot

### ■ Das brauchst Du:

200 g Weizenmehl  
 100 g Vollkornweizenmehl  
 ½ Päckchen Weinsteinbackpulver  
 1 Teelöffel getrockneter Thymian  
 ½ Teelöffel Meersalz  
 Etwas schwarzer Pfeffer  
 1 geraspelte Karotte  
 1 geraspelte Zucchini  
 175 ml Pflanzenmilch (z.B. Hafer, Mandel, Reis)  
 50 g gehackte Walnüsse  
 2 Eßlöffel gemischte Kerne (z.B. Sonnenblumen, Kürbis, Sesam)  
 Thymian  
 Salz  
 Kerne zum Bestreuen

### ■ So geht's:

Den Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mehle, Backpulver, Thymian, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Geraspelte Karotte, Zucchini und die Pflanzenmilch hinzufügen. Mit einem Kochlöffel gut mischen und mit den Händen kurz kneten. Zuletzt die Walnüsse und die Kerne in den Teig einarbeiten. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, den Teig zu einem unregelmäßigen Laib von ca. 30 cm Länge formen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Die Oberseite mit einem scharfen Messer tief einschneiden, anschließend mit Salz, Thymian und Kernen bestreuen und ab damit in den Ofen.

- Vorbereitungszeit:  
ca. 10 Minuten
- Backzeit:  
ca. 45 Minuten



## Warme Schokoladentörtchen

### ■ Das brauchst Du:

200 g gute dunkle Schokolade  
 200 g Butter  
 4 Eier  
 3 Esslöffel Puderzucker  
 Etwas Likör (Orange/Mandel) zum Aufschlagen der Eigelbe  
 2 Esslöffel Maisstärke oder gemahlene Mandeln

### So geht's:

Den Backofen auf 170°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Schokolade zusammen mit der Butter im Wasserbad langsam schmelzen lassen. Eigelbe mit etwas Puderzucker und, wenn gewünscht, etwas Likör schaumig schlagen. Eiweiß mit dem restlichen Puderzucker zu steifem Schnee schlagen.

Die etwas abgekühlte Butter-Schokoladenmischung zu der aufgeschlagenen Eiercreme geben und gut untermischen. Maisstärke unterrühren und den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben. Eine Tarteform mit Butter bestreichen und die Schokomasse einfüllen.

#### ➤ Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

#### Backzeit:

ca. 10 – 15 bzw. 20 – 40 Minuten (je nach Größe)





daslagerhaus

*Grösste Tisch & Stuhl-Kompetenz in der Region.*

*Living starts here.* VIERNHEIM | Heidelbergerstr. 29 | T (0 62 04) 929 22 – 40 | F (0 62 04) 929 22 – 29 | [daslagerhaus.de](http://daslagerhaus.de)



# Q-sports

## Praxis für Physiotherapie

### Physiotherapie:

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Cranio sacrale Therapie
- Heißluft / Heiße Rolle / Naturfango
- Schlingentisch
- Eis / Kalttherapie
- Hausbesuche
- Therapie nach Dorn
- Kinesiotaping
- Schröpfkopftherapie



### Sportmedizin:

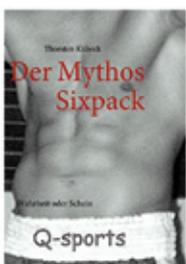
- Leistungsdiagnostik
- Personal Training
- Kilos Runter ohne Hungern
- Job Fit / Betriebliche Gesundheitsförderung
- Mannschaftsbetreuung bis zum Spitzensport



### Wellness:

- Balinesische Massage
- Sportmassage
- Warmwachs Kerzenmassage
- Ohrkerzenbehandlung
- Breuss Massage

**Auf der Entenweide 50, 69502 Hemsbach**  
**Tel. 06201 - 872588 - [www.q-sports-online.de](http://www.q-sports-online.de)**



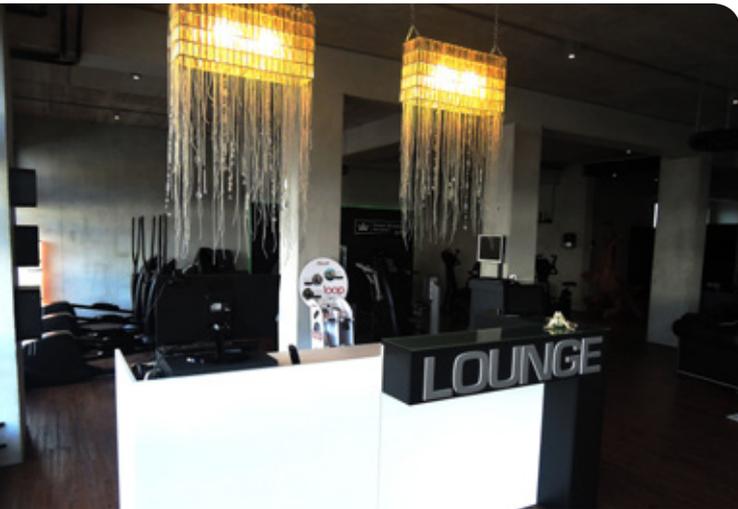
## Thorsten Kübeck

Q-sports Inhaber & Autor

### Bücher:

- Der Mythos Sixpack: Wahrheit oder Schein
- Evidenzbasierte Bewertung der Hydrotherapie: Ein sekundärliterarischer Research
- Kilos runter ohne Hungern: Ein einfacher Speiseplan zum selbst erstellen

# Finest Fitness



## IM PROFIL

### Miriam Fath

- Assistenz der Anlagenleitung
- Cycling-Trainerin
- Hot-Iron™-Trainerin
- Fitnessökonomin (cand.)

## Das Gesundheitsstudio

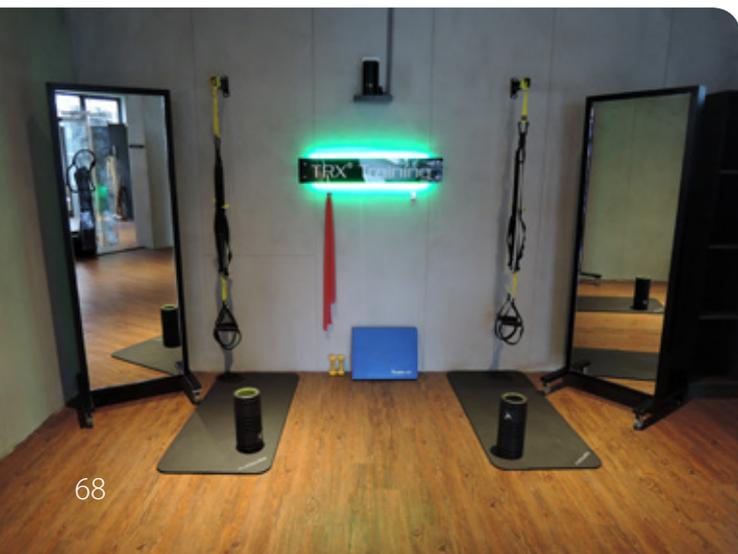
Der Finest Fitness Express Hemsbach versteht sich wie der Name schon sagt als Express-Gesundheitsstudio des Premiumsektors. Ein hoch motiviertes Team aus hauptberuflichen Gesundheitstrainern unterstützt Sie auf Ihrem Erfolgsweg.

Seit der Eröffnung des Gesundheitsstudios im Jahr 2013 wird die Produktpalette stets durch innovative Neuerungen ergänzt. Ganz im Sinne der Unternehmensphilosophie steht die Erreichung Ihrer persönlichen Ziele im Mittelpunkt.

Funktionelles Training am TRX®, Vibrationstraining auf der Power Plate® oder ein effektives Ganzkörpertraining in nur 17,5 Minuten am computergesteuerten Milon®-Zirkel, durch die vielseitigen Möglichkeiten werden dem Training keine Grenzen gesetzt.

Eine futuristisch wirkende Wunderwaffe ruft seit 2015 gerade bei älteren Personen beeindruckende Ergebnisse hervor. „Schmerzfrei durch Beweglichkeit“ lautet das Motto des imoove®, ein Gerät, das von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen wird und nur wenige Studios in Deutschland besitzen.

Ein neu angegliederter Kursraum ermöglicht seit 2016 motivierendes Training in der Gruppe. Stärkende Reha-Gymnastik, Bauch-Beine-Po meets Zumba® als Kombination



# Express Hemsbach

aus Kraftausdauer- und Herz-Kreislauf-Training und von den krankenkassenbezugsfähigen Präventionskursen sind Bestandteil des aktuellen Kursprogrammes.

Nach einem anstrengenden Training möchten Sie Ihrem Körper noch etwas Gutes tun? Genießen Sie entspannende Minuten auf der Massageliege oder aktivieren Sie mit der Lymphdrainage Ihren Stoffwechsel für den Celluliteabbau.

Stellen Sie sich Ihre Mitgliedschaft im Finest Fitness Express Hemsbach individuell nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zusammen und zahlen Sie keine hohen Pauschalbeiträge für Leistungen, die Sie nicht nutzen. Durch das modulare Beitragssystem können Sie Ihr persönliches Paket jederzeit ändern oder ergänzen.

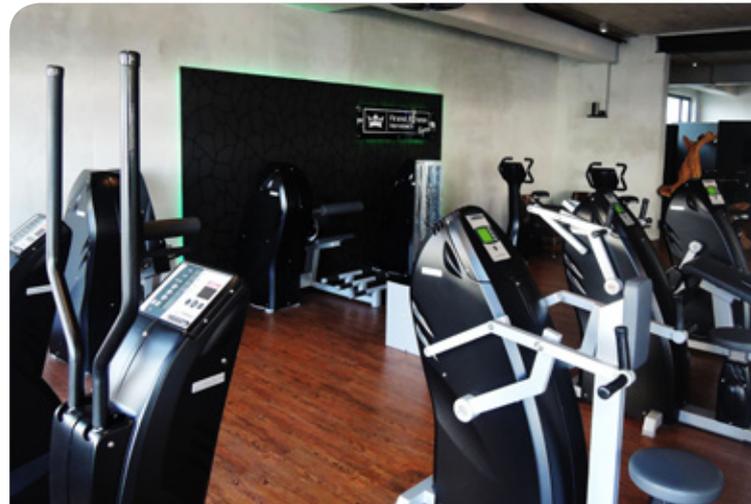
*„Unsere Gesundheit erscheint immer dann am wertvollsten, wenn wir sie verloren haben.“*

Lassen Sie es nicht so weit kommen, sondern kommen Sie direkt zu uns!

## KONTAKT

### Finest Fitness Express Hemsbach

Gleiwitzerstraße 40b  
69502 Hemsbach  
Tel.: 06201-4690693  
Fax: 06252-704857  
kontakt@finest-fitness-hemsbach.de  
www.finest-fitness-hemsbach.de



# Präventionskurse

## im Finest Fitness Express Hemsbach

Von den Krankenkassen bezuschusst und auch für Nichtmitglieder nutzbar.

### KONTAKT

#### Finest Fitness Express Hemsbach

Gleiwitzerstraße 40b  
69502 Hemsbach  
Tel.: 06201-4690693  
Fax: 06252-704857  
kontakt@finest-fitness-hemsbach.de  
www.finest-fitness-hemsbach.de

Der Reha- und Gesundheitssportverein Bergstraße Heppenheim e.V. bietet mittlerweile auch in Hemsbach krankenkassenbezuschusste Präventionskurse an. Jetzt ist es jedem möglich, sich gesund und fit zu halten – für einen kleinen Betrag. Die Krankenkasse übernimmt einen Großteil der Kosten und eine Mitgliedschaft ist keine Voraussetzung, um dieses Angebot nutzen zu können. Es ist für jeden etwas dabei! Egal, ob man Rückenproblemen vorbeugen oder entgegenwirken will, etwas Gewicht verlieren möchte oder den Gleichgewichtssinn schulen möchte – hier sind Sie in den besten Händen.

#### Standfest und stabil – Konzept zur Sturzprävention

Experten definieren Sturz als ein „unbeabsichtigtes, auf den Boden oder einer tiefer gelegene Ebene zum Liegen oder Sitzen kommen“. Leider stürzen ältere Menschen relativ häufig.

***Jahr für Jahr ereignen sich in Deutschland insgesamt  
4-5 Millionen Stürze, ein Mal pro Jahr stürzt etwa  
ein Drittel der Menschen über 65 Jahren.***

Viele Stürze haben schlimme Folgen: Mehr als 120.000 ältere Menschen erleiden einen Oberschenkelhalsbruch oder brechen sich den Oberschenkel unmittelbar unterhalb des Oberschenkelhalses. Diese Verletzungen heilen oft sehr schlecht und mehr als die Hälfte der Menschen ist nach ihrem Bruch in ihrer Beweglichkeit erheblich eingeschränkt.

In wissenschaftlichen Untersuchungen ist herausgefunden worden, dass es vor allem an mangelnder Muskelkraft und

nachlassendem Gleichgewichtsgefühl liegt, wenn ältere Menschen stürzen. Wer bis ins höchste Alter hinein aktiv bleibt, der trainiert die Funktions- und Leistungsfähigkeit seines Körpers und damit auch die Standfestigkeit, die Mobilität und die Bewegungssicherheit. Damit nimmt auch die Wahrscheinlichkeit zu stürzen deutlich ab.



Um diese Fähigkeiten zu schulen und wiederherzustellen, ist das Kurskonzept „Standfest und stabil“ genau das richtige. Die Fachübungsleiter/in unterstützt und schult Sie nicht nur in der Kursstunde, sondern gibt wichtige Tipps und Tricks zum Nachmachen für Sie Zuhause.

#### Rücken sanft und effektiv

Rückenbeschwerden zählen in den westlichen Industriestaaten zu den häufigsten Gesundheitsbeeinträchtigungen. In Westdeutschland leiden etwa 40% der erwachsenen Bevölkerung unter Rückenschmerzen.



**Betrachtet man das ganze Leben eines Menschen sind sogar 70-80% von Rückenschmerzen betroffen.**

Ein Drittel aller Arbeitsunfähigkeitstage fallen auf Rückenprobleme der Mitarbeiter und sogar die Hälfte aller vorzeitigen Erwerbs- und Berufsunfähigkeitsrenten sind auf Beeinträchtigungen und Schäden an der Wirbelsäule zurückzuführen.

Durch gezielte Rumpf- und Rückenübungen wird in dem Kurskonzept „Rücken sanft und effektiv“ der Stütz- und Bewegungsapparat wieder aufgebaut und stabilisiert. Steigern Sie Ihre Lebensqualität und wirken Sie Rückenproblemen entgegen oder beugen Sie bestenfalls schon vor! Fragen Sie noch heute bei Ihrer Krankenkasse nach und starten Sie mit Ihrem Rückentraining.

**M.O.B.I.L.I.S. light – Mehr bewegen. Gesünder essen.**

Jeder weiß:

**Wer abnehmen will, muss sich mehr bewegen und zugleich gesünder essen.**

Entscheidend ist jedoch, dass das Wissen und die bei fast allen bestehende Motivation auch in Bewegung umgewandelt werden.

Gerade Erwachsene mit Bewegungsmangel und Übergewicht, die noch nie bzw. lange nicht mehr sportlich aktiv waren, benötigen geeignete Bewegungs- und Ernährungsangebote, die sowohl den Einstieg in den Sport und die Bewegung erleichtern als auch eine Veränderung des Lebensstils und des Ernährungsverhaltens nach sich ziehen.



M.O.B.I.L.I.S. light ist ein solches kombiniertes Bewegungs-/Ernährungsprogramm für leicht übergewichtige Erwachsene. Hier lernen Sie nicht nur alles über Bewegung sondern werden auch in Sachen Ernährung von einer zertifizierten Ernährungsberaterin VDOe und Diplom Oecotrophologin an die Hand genommen. So wird Ihr Abnehmerfolg garantiert!



**proform**  
KÜCHENSTUDIO

YVONNE ZAHN

**DENN WIR LIEBEN, WAS WIR TUN.**

**Selbstbestimmt und selbstbewusst** krepelte Yvonne Zahn die Struktur des Küchenstudio proform's um – und entwickelte proform zur **MARKE DES GANZHEITLICHEN EINRICHTENS**. Dieser für Yvonne Zahn wichtige Aspekt fällt jedem Besucher beim Betreten des Showrooms in Weinheim sofort ins Auge. „Die Einrichtung in passenden Farbtönen strahlt Luxus und Entspannung aus. **HOCHWERTIGE AKZENTE** runden das Raumkonzept ab und **SCHAFFEN ATMOSPHERE**. Es ist unser Ziel jeden neuen (Küchen-) Raum so perfekt und individuell zu gestalten, dass Sie Ihr **WOLFFÜHL- ZUHAUSE** gar nicht mehr verlassen möchten.“ Yvonne Zahn lebt ihre Intention jedem Kunden ein **perfektes Wohnkonzept** zu präsentieren, sowie alle anderen Mitarbeiter von proform auch.





**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*



**Finest Fitness Club**  
Weinheim



**Finest Fitness**  
Hemsbach *Express*



Der Unterschied zwischen dem,  
der **Du bist** und dem,  
der **Du sein möchtest**,  
ist das was **Du tust**.

# Das künstliche Kniegelenk

Optimierte Methoden zur Verbesserung der Operationsergebnisse



## IM PROFIL

**Dr. med. Marcus Tonak**

- ▶ Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie
- ▶ Spezielle orthopädische Chirurgie
- ▶ Diplom Biologe
- ▶ langjährige Erfahrung als Oberarzt & Leiter der Endoprothetik der Unikliniken Mainz und Mannheim

In der orthopädisch-unfallchirurgischen Praxis *Rhein-Neckar Orthopädie* in Viernheim kann durch die Präsenz von vier verschiedenen spezialisierten Ärzten nahezu das gesamte Spektrum an orthopädischen Erkrankungen auf höchstem Niveau behandelt werden. Ein Schwerpunkt ist die Behandlung der Arthrose des Kniegelenkes (Gonarthrose). Vor allem im operativen Bereich wurden etablierte Methoden durch Einsatz modernster Verfahren wie der 3D-Druck weiterentwickelt und stehen den Patienten der Rhein-Neckar Orthopädie als Standard zur Verfügung.

Dank der verbesserten Lebensbedingungen und des medizinischen Fortschritts steigt unsere Lebenserwartung stetig. Doch nicht nur das alleinige Erreichen eines hohen Lebensalters, sondern auch der Erhalt der Lebensqualität und Selbständigkeit erscheinen erstrebenswert. Entscheidende Faktoren sind dabei die geistige Leistungsfähigkeit und die Funktion unserer Organsysteme. Gelenkschmerzen sind sehr häufig die Ursache für eine Einschränkung der Mobilität und damit einhergehend der Selbstständigkeit und Lebensqualität.

Dabei stellt die Arthrose die Hauptursache für chronische Gelenksbeschwerden dar. Sie ist eine chronisch fortschreitende Erkrankung eines oder mehrerer Gelenke, gekennzeichnet durch ein zunehmendes Gelenkversagen verbunden mit Schädigungen des Gelenkknorpels und dem darunter liegendem Knochen als Ursache für Schmerzen und Einbußen der Beweglichkeit.

***In Deutschland erkranken im Laufe ihres Lebens rund 27% der Frauen und 17% der Männer an einer Arthrose der Knie (Gonarthrose) oder Hüften (Coxarthrose).***

Je nach Ausprägungsgrad kann die Gonarthrose zu erheblichen Einschränkungen bei Aktivitäten des alltäglichen Lebens sowie zur Minderung der Lebensqualität führen.

Leidet man an anhaltenden oder immer wiederkehrenden Knieschmerzen ist der Besuch eines Orthopäden anzuraten. Am Anfang eines jeden Besuches in der Rhein-Neckar Orthopädie steht das persönliche Gespräch. Nur so kann sich der Arzt einen Eindruck von den Beschwerden und vor allem von deren Bedeutung für den Patienten verschaffen. Diese Informationen sind entscheidend, da vom Gelenk ausgehende Beschwerden und daraus resultierende Beeinträchtigungen von jedem Patienten - abhängig von der Schmerzwahrnehmung und seinen Ansprüchen an Aktivität - individuell unterschiedlich als einschränkend empfunden werden. Gerade die Kenntnis der Bedürfnisse des Patienten ist für die Planung der Therapiemaßnahmen unersetzlich. Auch andere Erkrankungen des Patienten und die eventuell damit verbundene Einnahme von Medikamenten sind wichtige Informationen, welche in die Therapieplanung einfließen.

Ergänzend werden eine körperliche Untersuchung durchgeführt und ein Röntgenbild erstellt. Bei der körperlichen Untersuchung können Muskelschwund, Bewegungseinschränkungen des Kniegelenkes, Sehnenverkürzungen und Schmerzpunkte festgestellt werden. Das Röntgenbild gibt Auskunft darüber, ob eine Arthrose ursächlich für die Beschwerden des Patienten sein kann. Weiterführende Untersuchungen wie z.B. eine Kernspintomographie (MRT) sind für die Diagnose der Gonarthrose nur in wenigen Fällen, bei nicht eindeutigen Röntgenbild notwendig.



Abb.1: Die Daten der Computertomographie (CT) des Kniegelenkes werden mit einem Computer analysiert.

Sind alle Auskünfte und Untersuchungsergebnisse des Patienten erfasst und der Orthopäde stellt eine Arthrose als Ursache der Kniegelenkbeschwerden fest, werden mit dem Patienten die Behandlungsmöglichkeiten besprochen. Aktuell gibt es keine Therapie, welche die Schäden an Knorpel und Knochen des betroffenen Kniegelenkes wiederherstellen kann. Zunächst ist die Verminderung der durch die Arthrose verursachten Schmerzen und Bewegungseinschränkung durch nicht operative Maßnahmen (konservative Behandlung) anzustreben. Zum Erhalt und eventuell zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit sind krankengymnastische Maßnahmen geeignet. Entscheidend für den Behandlungserfolg ist dabei neben der fachlich qualifizierten Anleitung durch Physiotherapeuten die Regelmäßigkeit der Übungen, welche durch die gewöhnlich verordnete Krankengymnastik nicht abgebildet werden kann.

**Das REHA-Sport-Konzept ermöglicht dagegen eine kontinuierliche Physiotherapie unter Anleitung von spezialisierten Therapeuten.**

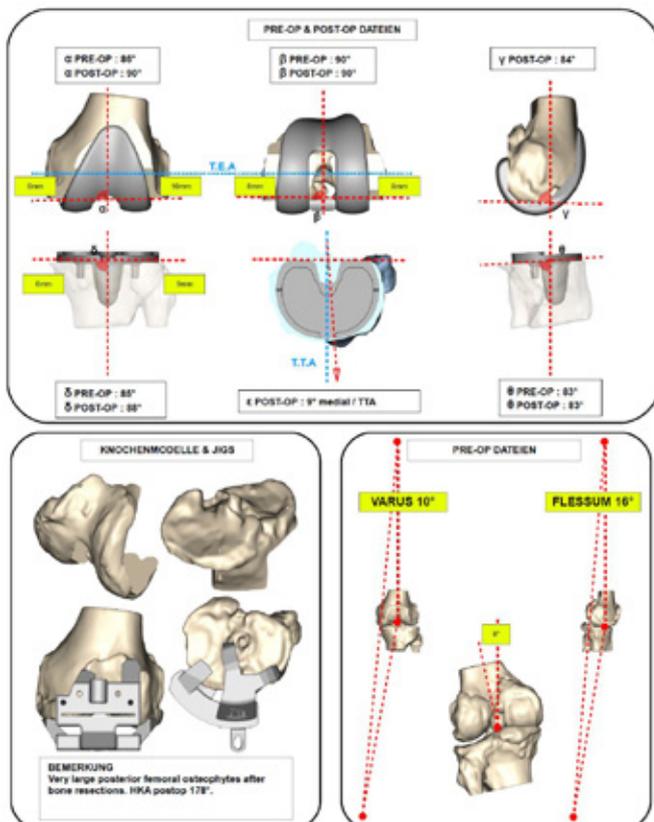


Abb.2: Aus der Computeranalyse resultiert die exakte Festlegung von Größe und Position des Kunstgelenkes für jeden Patienten individuell

Zur Schmerzreduktion bieten sich zunächst Tabletten mit entzündungshemmenden Wirkstoffen wie Ibuprofen oder Diclofenac an. Mit Fortschreiten der Arthrose lässt die Wirkung dieser Medikamente jedoch nach. Die Verabreichung von schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten direkt in das betroffene Kniegelenk durch Spritzen kann je nach Substanz (z.B. Cortison, Hyaluronsäure) und Stadium der Erkrankung eine kurz- bis mittelfristige Linderung der Schmerzen erzielen.



Abb.3: Anhand der computerbasierten Planung wird ein einzigartiger Instrumentensatz mit 3D-Druckern hergestellt. Der Einmalgebrauch wird höchsten Hygieneansprüchen gerecht.

Können die konservativen Maßnahmen die Schmerzen nicht zufriedenstellend unterdrücken und/oder lässt die Beweglichkeit des Kniegelenkes zunehmend nach, empfiehlt der Orthopäde bei entsprechendem Wunsch nach Verbesserung der Lebensqualität unter Abwägung von individuellem Nutzen und Risiko für die Patienten die operative Behandlung mit Ersatz der zerstörten Gelenkflächen durch eine sogenannte Knie-Endoprothese, auch künstliches Kniegelenk oder Knie-TEP genannt.

Die operative Behandlung der fortgeschrittenen Gonarthrose durch ein künstliches Kniegelenk stellt eine Erfolgsgeschichte dar. In Deutschland werden pro Jahr ca. 250.000 Knie-TEP-Operationen durchgeführt. Die aktuell verwendeten künstlichen Kniegelenke weisen eine Haltbarkeit (auch Standzeit genannt) von 15-20 Jahren auf. Nach dieser Zeit kommt es möglicherweise zum Verschleiß einzelner Komponenten oder gar zur Lockerung des ursprünglich im Knochen verankerten Kunstgelenkes. Dann ist eine erneute Operation mit Austausch der beschädigten Teile oder der ganzen Knie-TEP notwendig, was in den meisten Fällen jedoch problemlos gelingt.

Die Zufriedenheit der Patienten mit einem künstlichen Kniegelenk beträgt in Deutschland und weltweit ungefähr 80%. Um die Anzahl der zufriedenen Patienten zu steigern wird aktuell versucht die Genauigkeit der Position der künstlichen Kniegelenke zu erhöhen. Dazu wird das arthrotische Kniegelenk vor der Operation genau mittels Computertomographie oder MRT genau vermessen.

Durch dieses neue Verfahren werden nachweislich eine höhere Genauigkeit der Position des Kunstgelenkes und damit eine exakte Rekonstruktion der Gelenkfunktion erreicht. Ein weiterer Vorteil resultiert aus dem Einmalgebrauch der Instrumente, da diese zu keinem weiteren Patienten passen. Somit ist eine Übertragung von Krankheitserregern von Patient zu Patient durch die Instrumente ausgeschlossen. Der Aufwand und damit die Kosten für eine solche an den Patienten angepasste Planung und Produktion sind nachvollziehbar höher als bei herkömmlichen Verfahren des künstlichen Kniegelenkes.

*In der Rhein-Neckar Orthopädie Viernheim werden diese Mehrkosten jedoch nicht an die Patienten weitergegeben, so dass jeder Patient unabhängig vom Versicherungsstatus dieses Verfahren in Anspruch nehmen kann.*

Die Knie-TEP-Operation wird ebenso wie die Vorbereitung und die anschließende Betreuung durch Dr. med. Marcus Tonak vom Team der Rhein-Neckar Orthopädie im Salem-Krankenhaus Heidelberg, einem Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg, durchgeführt. In diesem Umfeld ist eine patientenorientierte, persönliche Betreuung in Kombination mit höchsten medizinischen Standards gewährleistet.

Nach der Operation erfolgt die für den Behandlungserfolg ebenso entscheidende Rehabilitationsphase. Diese beginnt im Salem Krankenhaus mit intensiver Physiotherapie - wobei das künstliche Kniegelenk bereits voll belastet werden kann - und wird nach ca. einer Woche abhängig vom Wunsch der Patienten in einer spezialisierten REHA-Klinik oder einem ambulanten REHA-Zentrum für weitere drei Wochen fortgesetzt. Anschließend kann die vollständige Genesung des operierten Kniegelenkes durch Krankengymnastik im heimatnahen Umfeld und Kontrollen in der Rhein-Neckar Orthopädie Viernheim innerhalb von 8-10 Wochen nach der Operation erreicht werden.



Abb. 4.: Bereits gesunde Kniegelenke weisen Unterschiede der Beinachse auf. Mindestens ein Dutzend weiterer Faktoren machen das Kniegelenk eines jeden Menschen einzigartig wie einen Fingerabdruck.

Anhand der erhaltenen Daten werden dann die OP-Schritte, die Größe und die Position des Kunstgelenkes exakt berechnet und geplant (Abb.1+2). Aus dieser Planung resultiert die Herstellung eines Operationsinstrumentensatzes (Abb.3) mit 3D-Druckern, welcher exakt auf das Knie des einzelnen Patienten zugeschnitten ist, denn jedes Kniegelenk ist wie der Mensch einzigartig (Abb.4). Der Operateur ist von Beginn an in die Planung durch ein Team aus hochspezialisierten Ingenieuren, Medizinern und Computern eingebunden.

## KONTAKT

### Rhein-Neckar Orthopädie Viernheim

Walter-Gropius-Allee 2  
68519 Viernheim  
Tel.: 06204 - 986160  
www.rhein-neckar-orthopaedie.de  
info@rhein-neckar-orthopaedie.de

### Krankenhaus Salem

Zeppelinstraße 11-23  
69121 Heidelberg  
Tel.: 06221 - 4830

# HIER SCHMECKTS 3-FACH

Shoppern. Schlemmen. Genießen

MEIN WEINHEIM  
MEINE GALERIE



[www.weinheim-galerie.de](http://www.weinheim-galerie.de)



Kennen Sie schon das neue Wort für gesunden Genuss?  
**SCHLEMMERLOUNGE** in der Weinheim Galerie!

Hier erwarten Sie vielfältige Gaumengenüsse: leckere Muntermacher, süße Versuchungen, Feinkost aus Fernost, Salate, Grillspezialitäten und vieles mehr. Guten Appetit!

lets-twist.de  
Foto: © Africa-Studio, Fotolia.com

## DU HAST INTERESSE AN EINEM STUDIUM ODER EINER AUSBILDUNG IM BEREICH SPORT?

### Unsere Studiengänge:

- Bachelor of Arts – Sportökonomie (m/w)
- Bachelor of Arts – Fitnesstraining (m/w)
- Bachelor of Arts – Fitnessökonomie (m/w)
- Bachelor of Arts – Gesundheitsmanagement (m/w)

### Unsere Ausbildungsberufe:

- Sport- und Fitnesskaufmann/-frau
- Kaufmann/-frau für Büromanagement

Nähere Informationen findest du unter:  
[www.sportpark-heppenheim.de](http://www.sportpark-heppenheim.de)

### Wir suchen übrigens auch:

- Lizenziertes Cycling-Trainer (m/w)
- Lizenziertes Zumba®-Trainer (m/w)
- Lizenziertes Trainer für Rehabilitationssport Orthopädie (m/w)
- Lizenziertes Trainer für WSG, Yoga und/oder Autogenes Training (m/w)



# Gesundheitsversorgung neu definiert und (r)evolutioniert



Bei den Sanitätshäusern Krieg gehen Tradition, Innovation und IT eine perfekte Symbiose ein – ganz im Sinne der Kunden



O. Engert & T. Grießer - Leiter Marketing, Vertrieb & Kommunikation Krieg GmbH

„Dem Gesunden fehlt viel, dem Kranken nur eins“. Dieses Deutsche Sprichwort kommt auf den ersten Blick als einfache Binsenweisheit daher, aber in der Tat ist Gesundheit eine der wichtigsten Voraussetzungen und das Fundament für ein rundum glückliches Leben.

Für gezielte, persönliche Check-Ups, Gesundheitstrainings oder Produkte, die das Leben erleichtern und schöner gestalten, geben die Deutschen Millionen aus. Wer aber ist Ansprechpartner, wer hat die passenden Lösungen dafür parat? Professionelle Hilfe und Beratung von Experten sind gefragt – und die gibt es in den drei Sanitäts- und Orthopädietechnikhäusern Krieg wie auch im mobilen Einsatz des Unternehmens bei Kunden und Patienten zu Hause.

Seit über 100 Jahren Full Service für Patienten

Seit dem 19. Jahrhundert bietet das Unternehmen einen Komplett-Service in der Alten- und Krankenpflege, bei individuellen und vorgefertigten Hilfsmitteln sowie für Gesundheit und Rehabilitation. Neben dem Stammsitz in Bensheim gibt es zwei Filialen in Seeheim-Jugenheim und in Heppenheim. Das Konzept beschreibt Thorsten Grießer wie folgt: „Moderne Sanitäts- und Orthopädietechnik-Versorgungszentren bieten nachhaltig moderne, professionelle und bezahlbare Lösungen für die Gesundheit der Kunden an – mit der Besonderheit, dass ein Großteil davon im Versorgungsbereich der jeweiligen Krankenkasse liegt.“

Tradition trifft Innovation

Von Tradition alleine kann kein Geschäftsmodell nachhaltig leben – Anpassungen und Veränderungen sind auch hier der Garant für den Fortbestand. Dabei schließt Innovation Tradition in keinem Fall aus, wie die Sanitätshäuser Krieg

## Tradition trifft Gesundheit 4.0

Top beraten mit höchster interdisziplinärer Servicequalität an der Bergstraße in den Bereichen

- ✓ Orthopädie-Technik
- ✓ Reha-Technik
- ✓ Sanitätshaus
- ✓ Einlagenversorgung
- ✓ Gesunder Schlaf
- ✓ Betriebliches Gesundheitsmanagement



Wir konzipieren und fertigen Ihre persönlichen Gesundheitsprodukte für ein Stück mehr Lebensqualität für Sie und Ihre ganze Familie.

## So geht Gesundheit heute!

eindrucksvoll beweisen. Hier wird Traditionelles durch moderne Technologie stetig weiterentwickelt. „Dabei ist es uns sehr wichtig, ständig den Nutzen für den Kunden und die Qualität der Produktlösungen zu optimieren“, so T. Grießer.

Interdisziplinäre Behandlungs- bzw. Lösungsansätze

Ein dritter, bedeutender Faktor der Sanitätshäuser Krieg ist die interdisziplinäre Betreuung des Patienten. „Durch das große Sortiment an Produkten und Dienstleistungen können wir unseren Kunden einen abgestimmten und kompletten Service bieten“, so T. Grießer. Die Sanitätshäuser Krieg funktionieren neben ihren eigenen Leistungen als Verbindungsglied zwischen Patient, medizinischer Einrichtung und der individuellen Krankenversicherung. Diese wichtige Schnittstellenfunktion optimiert den Therapieerfolg.

## Mobiler Service befreit von Standortzwang

Moderne Technologie ermöglicht die Vernetzung der drei Sanitätshaus-Standorte und macht neue Serviceleistungen ortsunabhängig, mobil und flexibel.



*Nah am Kunden!*

Besuchen Sie uns in Heppenheim, Bensheim, Seeheim oder vereinbaren Sie direkt einen Termin im Sportpark Heppenheim.



Ludwigstraße 38, Heppenheim  
(1.OG im Ortho Zentrum Bergstraße)

Wir **KRIEGEN** das hin   
www.ot-krieg.de ☎ 06252 - 910 96 06

Wir befragten zur aktuellen Situation an der Bergstraße den Inhaber der Orthopädie-Technik Krieg GmbH Thomas Waidhas und den Leiter Marketing und Vertrieb Thorsten Grießer.

### ■ Herr Waidhas, welche besonderen Leistungen bieten Sie Ihren Kunden in Ihren drei Sanitätshäusern an?

**Herr Waidhas:** Wir sind auf einem guten Weg, den Anforderungen, die an ein modernes Sanitäts- und Orthopädie-Technikhaus gestellt werden, mit ständigen Verbesserungen im Sinne unserer Kunden optimal und begeisternd gerecht zu werden. Wichtig sind uns dabei im besonderen Maße, unsere Angebote wie: Individualität der Patienten, das Ambiente und die Beratungskompetenz des gesamten Teams auf dem höchsten Niveau auszubauen, also, dass das Gesamtkonzept der persönlichen und nachhaltigen Dienstleistung am und mit dem Kunden bzw. Patienten auf dessen Bedürfnisse abgestimmt ist.

### ■ Herr Waidhas, auf was dürfen wir uns im 2. Halbjahr 2016 in Ihren Häusern freuen?

**Herr Waidhas:** Wir werden an unseren Standorten neue innovative Dienstleistungs- und Serviceformate rund um die Themen nachhaltige Gesundheit, Lebensqualität und digitale Gesundheitsversorgung entwickeln und integrieren. Für diese Vorhaben sind ein starkes Team vor Ort, ein Gesundheitspartnernetzwerk in der Region und ein gut funktionierendes Lieferantennetzwerk unerlässlich. Es geht um eine personalisierte „Just In Time“- Gesundheitsversorgung. Auf diesem Weg werden wir noch einige Hürden nehmen müssen, die uns aber nicht daran hindern werden, jeden Tag das Beste für unsere Patienten und Kunden anzubieten.

### ■ Herr Grießer, was bedeutet das genau: Personalisierte „Just In Time“- Gesundheitsversorgung?

**Herr Grießer:** Wir sind sehr „nah an unseren Kunden“ und werden versuchen, möglichst viele Wünsche rund um die individuelle Gesundheit zeitnah zu erfüllen, vor allem aber persönliche Hilfestellung vor Ort geben. Damit das orthopädische Hilfsmittel seine volle Wirkung erzielen kann, bieten wir bei speziellen Problemstellungen „Zwischeninspektionen“ an. Es geht schließlich um das höchste Gut – die persönliche Gesundheit.

### ■ Herr Grießer, wie sehen die Angebote im Hause Krieg im Jahre 2020 aus?

**Herr Grießer:** Nun, vorhersagen kann ich auch nicht. Tatsache ist, dass wir bereits heute einen sehr hohen Standard an passgenauen Gesundheitslösungen anbieten und dieses stetig den neuen eigenen Anforderungen und Ansprüchen unseren Kunden gegenüber ausbauen werden. Wichtig ist uns dabei, dass unser Handwerk weiter auf allerhöchstem Niveau bestehen bleibt. Auch werden die Kassenleistungen weiterhin eine feste Säule in der täglichen Versorgung unserer Patienten vor Ort sein. Ein weiterer Fokus wird der Ausbau unseres gut funktionierenden Partnernetzwerks in der Region und darüber hinaus sein.

All das verlangt eine langfristige und nachhaltige Strategie, die stetig weiterentwickelt werden muss. Die Zukunft – 2020 kann kommen.



K. Pieschel, Krieg GmbH, bei der IT-gestützten pers. Einlagenkonzeption



# Ein Gewinn für alle.

Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind eine Grundvoraussetzung für den Erfolg und die

Wettbewerbsfähigkeit eines jeden Unternehmens.

Es ist kein Geheimnis, dass zunehmender Stress verbunden mit zu wenig Bewegung und ungesunder Ernährung zu geringerer Effizienz, steigenden Krankheitstagen und im schlimmsten Fall zu einem Burn-out führen kann. Diese Entwicklung zeigt das Dilemma, in dem sich viele Unternehmen befinden und warum ein Umdenken unausweichlich ist. Investitionen in die Gesundheits-

förderung sind immer Investitionen in die Zukunft unserer Gesellschaft.

Eine nachhaltige und dauerhaft angelegte Gesundheitsförderung steigert die Leistungsbereitschaft und Motivation der Mitarbeiter und trägt durch hohe Effizienz und geringe Ausfallzeiten zum Erreichen der Unternehmensziele bei.





## 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** durch ein gesundes Arbeitsklima
- ✔ **Erhöhung der Motivation** durch Stärkung der Identifikation mit dem Unternehmen
- ✔ **Verbesserung der Lebensqualität**
- ✔ **Kostensenkung** durch **weniger Krankheitsfälle**
- ✔ **Steigerung der Produktivität und Qualität**
- ✔ **Imageaufwertung** des Unternehmens
- ✔ **Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit**



## Vorteile für Ihr Unternehmen.

In allen Lebensbereichen soll durch das neue 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 im Junior Sportpark Heppenheim unterschiedliche **Bewegungsprogramme für Kinder ab 3 Jahren** angeboten. Dort können auch die ganz Kleinen vielseitige Erfahrungen über sich selbst und ihre Umwelt sammeln.



**Business**

## Unsere **Leistungen** im Überblick.

Als Einstieg in die systematische, betriebliche Gesundheitsförderung empfiehlt es sich, einen Gesundheitstag in Ihrem Unternehmen zu initiieren, 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
- ✓ Sonderkonditionen für Ihre Mitarbeiter und deren Angehörige
- ✓ Regelmäßige Vital- und Gesundheitschecks
- ✓ Dokumentation der Trainingserfolge
- ✓ Nachweis der geleisteten Trainingseinheiten
- ✓ Aufbereitete Rechnungsstellung nach Vorgaben des § 3 Nr. 34 EStG



## Vom Erfolg anderer Unternehmen lernen.

■ „Das familienfreundliche Unternehmen RÖHRIG granit® geht immer wieder neue Wege. Die freundliche Betreuung im Sportpark Heppenheim und das harmonische Miteinander lässt so die betriebliche Gesundheitsförderung zu einem besonderen Erlebnis werden. Ich freue mich sehr über die Motivation und Begeisterung meiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die sportliche Aktivität fördert den Teamgeist. Durch ausreichende Bewegung wird das körperliche Wohlbefinden erhöht, es gibt mehr Power und das Ganze wirkt dabei noch stressabbauend.“

Marco Röhrig  
RÖHRIG granit®

■ „Der Langnese/Unilever liegt das Wohlbefinden unserer Mitarbeiter am Herzen und wir arbeiten aktiv daran. Unter anderem gibt es den eigenen Sportverein „SV Rapid“, in dem der Mannschaftssport gefördert wird. Durch die Kooperation mit dem Sportpark Heppenheim und dem Finest Fitness Club Weinheim bieten wir die ideale Ergänzung für unsere Mitarbeiter, um ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu fördern. Durch die angenehme Atmosphäre beim Training kommen auch die Entspannung und der Spaß am Sport mit Freunden nicht zu kurz.“

Mark Bülow  
Langnese, Unilever Deutschland GmbH

■ „Der Sparkasse Starkenburg liegt die Gesundheit ihrer Mitarbeiter am Herzen. Bereits seit vielen Jahren bestehen Betriebssportgruppen in den verschiedensten Sportarten. In 2014 haben wir in Zusammenarbeit mit dem Sportpark Heppenheim, einem weiteren Sportstudio sowie einer Krankenkasse zwei „Gesundheitstage“ rund um die Themen „Muskel- und Skelettkrankungen“ mit e-scan, 3D-Fußdruckmessung und Vital-Check durchgeführt. Das Interesse der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter war überwältigend und die Rückmeldungen ausnahmslos begeistert. In 2015 haben wir daran anknüpfend zusammen mit dem Sportpark Heppenheim ein Seminar zum Thema „Ernährung, Bewegung und Entspannung am Arbeitsplatz“ angeboten. Auch hier mit sehr positiver Resonanz. Seitdem fördern wir auch die regelmäßige sportliche Betätigung unserer Mitarbeitenden durch einen Zuschuss zum Studiobeitrag. Wir schätzen die Kompetenz sowie die unkomplizierte Arbeitsweise der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sportpark Heppenheim. Die Kooperation macht uns allen sehr viel Freude.“

Dieter König  
Sparkasse Starkenburg



# Was ist eigentlich Rehabilitationssport?

Nur in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist.

Die Betonung liegt hier bereits auf dem Wort Sport, der in diesem Fall von den Ärzten verordnet werden kann. Reha-Sport bietet Ihnen die Möglichkeit, mit Menschen zusammen in der Gruppe durch Bewegung und gezieltes Training die Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und somit neue Lebensqualität zu erlangen. Die Verordnung von Rehabilitationssport bedeutet u.a. auch Hilfe zur Selbsthilfe mit dem Ziel, die Teilnehmer zum langfristigen Sporttreiben zu befähigen. In Bezug auf den orthopädischen Bereich im Reha-Sport betrifft es in erster Linie die Menschen, die bereits an Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates erkrankt sind.

## KONTAKT

Reha- und Gesundheitssportverein  
Bergstraße Heppenheim e.V.

- 1. Vorsitzende: Christine Ganster
- 2. Vorsitzender: Jan Kahlert

In der Lahrbach 44 • 64646 Heppenheim  
06252 - 704856 • [www.reha-rhein-neckar.de](http://www.reha-rhein-neckar.de)

Auch für Menschen mit chronischen Beschwerden ist das Training eine Möglichkeit

- Schmerzen zu lindern
- Gesundheitliche Einschränkungen zu mindern
- Verschlechterungen des Krankheitszustandes vorzubeugen
- Ausdauer zu steigern
- Entspannung zu steigern und zu genießen
- Spaß und Motivation gemeinsam in der Gruppe zu erleben

### Reha-Sport Orthopädie Zielgruppen

- Chronische Schmerzen, z.B. Rücken
- Wirbelsäulen-/Haltungsschäden
- Osteoporose
- Gelenkschäden
- Amputationen/Gliedmaßenschäden
- Endoprothesen
- Sonstige Erkrankungen: Brustkrebs, Diabetes Typ 2 (unter Vorbehalt und mit Beachtung der Diagnose des Arztes)

### Wie funktioniert es?

Rehabilitationssport ist eine gesetzlich definierte Leistung nach § 44 SGB 4 und wird von den Ärzten verordnet. Der Regelfall sind 50 Einheiten innerhalb von 18 Monaten (Festlegung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach der Genehmigung der Verordnung von der Kasse). Es gibt allerdings Ausnahmen von 120 Einheiten bei bestimmten Krankheitsbildern. Pro Woche sind ein, zwei oder drei Übungseinheiten möglich, aber kein Zwang und keine Voraussetzung. Des Weiteren sind Folgeverordnungen möglich. Regelmäßige Teilnahmen werden vom HBRS (Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V.) und den Krankenkassen sowohl gewünscht als auch kontrolliert. Pro Gruppe sind max. 15 Personen zugelassen, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten. Ein Kurs dauert 60 Minuten, wobei 15 Minuten den organisatorischen Teil betreffen.

Auch die Deutsche Rentenversicherung verordnet Rehabilitationssport max. für 6 Monate ab Beginn der Maßnahme und spätestens 3 Monate nach der Entlassung aus der Reha-Klinik. Für Privatversicherte ist der Rehabilitationssport ebenfalls möglich, muss aber selbst gezahlt werden und setzt eine Vereinsmitgliedschaft voraus.

### Unser Reha-Sportteam

Alle qualifizierten und speziell fachlich ausgebildeten Kursleiter leben und lieben ihren Beruf und übernehmen für ihre Aufgaben hundertprozentige Verantwortung. Jeder einzelne dieses Teams besucht regelmäßig Aus- und Weiterbildungen, da die Gesundheit nicht dem Zufall überlassen werden sollte.

*Unsere Arbeit und unser Teamgeist sind uns sehr wichtig und sollen sich auf unsere Teilnehmer übertragen.*

Sie stehen bei uns im Mittelpunkt und eines unserer vielen Ziele ist es, ihre Erwartungen zu erfüllen, am besten sogar zu übertreffen.



Zusätzliche und herausragende Unterstützung bekommen wir als Team immer wieder von unseren betreuenden Ärzten, mit denen wir in enger Verbindung stehen.

Wir möchten Ihnen helfen, Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination, Flexibilität und vor allem Lebensqualität wieder zu erlangen und zu verbessern.

## ZUSÄTZLICHE SPARTE

### Präventionskurse

Präventionskurse unter der Anerkennung nach § 20 SGB V in den Feldern Bewegung und Entspannung. Mit dem § 20 SGB V versucht der Gesetzgeber, die Bedeutung der Gesundheitsvorsorge (Prävention) in unserem Gesundheitswesen wieder stärker zu gewichten. Für die Umsetzungsrichtlinien des § 20 SGB V sind die Spitzenverbände der Krankenkassen (SpIKK) verantwortlich, welche hohe Qualitätsstandards an Programmen zur Gesundheitsförderung in ihrem Leitfaden festgelegt haben.



# Die GGEW AG

Der Energiedienstleister von der Bergstraße

Die Energiewende ist in aller Munde. Energiepolitisch wie wirtschaftlich ist vieles in Bewegung geraten. Wir als kommunaler Bergsträßer Energiedienstleister sehen uns durch die aktuelle Entwicklung bestätigt. Indem wir uns früher als andere den Erneuerbaren Energien zugewandt haben – insbesondere der Windkraft –, können wir heute mit Stolz feststellen, dass wir zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Entscheidungen getroffen haben.

Als zuverlässiger Partner der Bürgerinnen und Bürger zwischen den Metropolen Frankfurt am Main und Mannheim und darüber hinaus, sind wir getrieben von unserer Leidenschaft für die Region. Eine Vielzahl von Kommunen profitiert unmittelbar von unseren Investitionen, Steuern, Aufträgen an Handwerk und Gewerbe, von unserem Sponsoring, sozialen Engagement sowie der Schaffung von Arbeits- und Ausbildungsplätze im Unternehmen. Wir sorgen seit 130 Jahren für Wertschöpfung, nicht irgendwo in Deutschland, sondern hier vor Ort – da, wo wir zu Hause sind. Dies ist einer der wesentlichen Unterschiede zwischen uns und den oft dubiosen Billigstromanbietern.

Wer seine Kräfte bündelt und sich zusammenschließt, kann gemeinsam mehr erreichen. Das war schon die Gründungsidee der GGEW AG, wie der Name „Gruppen-Gas- und Elektrizitätswerk Bergstraße“ deutlich macht. Als Unternehmen in kommunaler Hand stehen wir bis heute zu unserer Verpflichtung, Gewinne zu machen, von denen ein nicht unerheblicher Teil an die öffentliche Hand fließt. Das ist wichtig und richtig. Darüber hinaus begreifen wir uns aber längst nicht mehr nur als Energieversorger und Energiedienstleister, sondern auch als Vermittler und Verbreiter von Lebensqualität hier an der Bergstraße zwischen den Metropolregionen Rhein-Main und Rhein-Neckar.

## Die Kunst zu wissen, was Kunden wünschen

Ein zukunftssicher ausgebautes und kontinuierlich gewartetes Netz ist die Basis einer zuverlässigen Energieversorgung. Um im Wettbewerb der Anbieter zu bestehen, braucht es jedoch noch eine weitere Komponente – den Blick auf die Menschen, ihre Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen. Und genau da zeigt sich, dass es ein Vorteil ist, hier daheim zu sein und überall zuhause.

Deshalb gehen wir bei der GGEW AG einen anderen, aufwändigeren und auch arbeitsintensiveren Weg: An vielen Stellen zugleich sind wir im Dienst der Kunden aktiv. Dabei machen wir ganz bewusst keinen Unterschied und keine Trennung zwischen lokalen, regionalen und bundesweiten Privat- und Gewerbekunden. Genau das ist das Geheimnis hinter der selbst für Brancheninsider

## ANGEBOT

Drei Monate gratis bei Finest Fitness trainieren bei Abschluss einer 24-monatigen Mitgliedschaft und bei Abschluss eines Strom- oder Gaslieferungsvertrages beim Energieversorger GGEW AG!

**GGEW**  
Strom.Gas.Wasser.



2016  
TOP-LOKALVERSORGER

GGEW AG



überraschenden Tatsache, dass 30 Prozent der GGEW-Kunden im direkten Einzugsgebiet leben und arbeiten, aber 70 Prozent verstreut über die gesamte Republik die GGEW AG zu „ihrem“ Energieversorger erkoren haben. Und das hat keinesfalls nur mit der fairen Preisgestaltung zu tun.

GGEW-Vertriebschef Rainer Babylon wundert sich über die verblüffenden Zahlen schon längst nicht mehr:

*„Unsere Kunden fühlen sich bei uns daheim.  
Egal, wo sie wohnen, leben oder arbeiten.  
Wir sind eben kein anonymer  
Konzern, sondern kümmern uns.“*

Hierzu gehört beispielsweise auch das sehr persönliche Beschwerdemanagement, das den Kunden einen Ansprechpartner aus Fleisch und Blut bietet, mit Telefondurchwahl und E-Mail-Adresse.

Weitere Informationen:  
[www.ggew.de](http://www.ggew.de)



Oder der jederzeit ansprechbare Kundenservice im Hauptgebäude in Bensheim sowie das Kundenzentrum im Bürgerbüro Bensheim. Selbst das Call-Center liegt nicht outgesourct in Osteuropa oder Asien, sondern im nahen Mannheim. Rainer Babylon fasst zusammen, warum sich ein Wechsel zur GGEW AG lohnt: „Die GGEW AG bietet günstige Preise, ist serviceorientiert und engagiert sich für den Klima- und Umweltschutz. Und der Wechsel zur GGEW AG ist denkbar einfach und unbürokratisch, unsere Mitarbeiter kümmern sich um alles. Wer Kunde der GGEW AG werden möchte, wendet sich einfach an unseren Kundenservice. Mein Team und ich freuen uns über jeden neuen Kunden!“



# Anwendung von Retterspitz

Innerlich und Äußerlich zur Unterstützung der Regeneration im Radsport

## INFOBOX

### Retterspitz innerlich

Das bewährte Magenmittel Retterspitz innerlich gleicht Säurewerte aus und lindert so Probleme, egal, was die Ursache ist. Das medizinische Magenmittel ist besonders verträglich, da es keinen Zucker, kein Gluten und keine Laktose enthält.

### Retterspitz äußerlich

Physikalische Therapien wie Wickel, Auflagen oder „nasse Strümpfe“ beschleunigen die Stoffwechselforgänge und die Durchblutung.

Die natürlichen Inhaltsstoffe in Retterspitz Äußerlich dringen dadurch besser in das geschädigte Gewebe ein und beschleunigen die Reparaturprozesse.

Anwendung von Retterspitz äußerlich wurde als wohltuend und subjektiv nützlich beschrieben. Die durchschnittliche Verbesserung des Muskelgefühls nach einer Anwendung von Retterspitz äußerlich als „nasse Strümpfe“ betrug 16%.



Anwendung Retterspitz äußerlich „nasse Strümpfe“

## Zusammenfassung

Anwendung und Wirkung von Retterspitz innerlich und äußerlich wurden während eines 10-tägigen Trainingslagers der U-21 Rad-Bundesligamannschaft des RSC Endspurt Mannheim getestet. Eine Gruppe (jeweils 4 Fahrer) erhielt keine Anwendung, eine zweite Gruppe nahm täglich 2x30ml Retterspitz innerlich ein und eine dritte Gruppe erhielt jeden Tag nach dem Training bds. „nasse Strümpfe“. Trainingsparameter, subjektives Befinden, Schlaf und subjektive Bewertung der Anwendung wurden anhand eines Fragebogens täglich dokumentiert.

Die Anwendung von Retterspitz innerlich und äußerlich wurde von den Sportlern als einfach beschrieben. Ein Unterschied in der Beurteilung des Schlafes, Ruhepulses oder der beschriebenen subjektiven Anstrengung gegenüber der Kontrollgruppe konnte nicht gesehen werden. Die

## Einleitung

Umfang und Intensität des Trainings sind Bausteine erfolgreicher Leistungsverbesserung. Diese Reize sind im Gegensatz zur Phase der Anpassung und Adaptation des Körpers gut untersucht und steuerbar. Der Regeneration wird in der Trainingssteuerung mindestens eine ebenso große Bedeutung zugemessen wie der Reizsetzung. Ernährung und Nahrungsergänzungen, Physiotherapie und physikalische Therapie sind Maßnahmen, die zur Unterstützung der Phase der Regeneration eingesetzt werden. Ziel aller Anwendungen ist die Verkürzung der Erholungszeit zwischen zwei Trainingseinheiten ohne in ein Übertraining zu gelangen. Die hier verwendeten Methoden gehören gemessen an der Wirkungsweise zur physikalischen Therapie. Die Wirkungsweise von Retterspitz innerlich, das primär nicht verstoffwechselt wird, zielt auf eine Balancierung (Pufferung) des Magenmilieus. Retterspitz äußerlich wirkt über eine Durchblutungsverbesserung der Muskulatur, ein im Rahmen der Hydrotherapie gut erforschter Mechanismus.

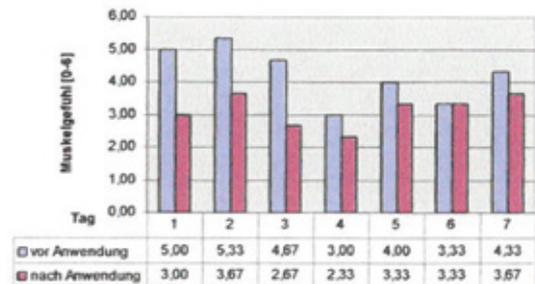
## Durchführung

Die Sportler des Teams wurden per Los in 3 Gruppen mit je 4 Fahrern aufgeteilt. Eine Gruppe erhielt keine Retterspitz-Anwendung, die zweite Gruppe nahm täglich morgens und abends 30ml Retterspitz innerlich 15 Minuten vor den Mahlzeiten ein, die dritte Gruppe bekam täglich am Abend nach dem Training beidseits an der unteren Extremität „nasse Strümpfe“ laut Anwendungsbeschreibung der Fa. Retterspitz. Es wurden keine weiteren physikalischen Maßnahmen zur Verbesserung der Regeneration durchgeführt. Jeder Sportler führte täglich über 7 Tage einen Fragebogen, der die Trainingsintensität (Puls [S/min], Dauer [min]) in Belastungsbereichen bezogen auf zuvor durchgeführte Laktat-Stufentests [REG, G1, G2, EB], subjektive Anstrengung [1=keine bis 6=abgebrochen], gefahrene Gesamtstrecke [km] und Gesamtdauer [min]), das subjektive Empfinden der Muskulatur (vor, während und nach dem Training [0=vollständig erholt bis 6=nicht erholt, müde]) und den Schlaf (subjektiv [0=durchgeschlafen bis 6=unruhig, mehrfach aufgewacht] sowie den Ruhepuls morgens erfasst. Des Weiteren wurde die Handhabung der Anwendung (0=einfach bis 6=umständlich), der Wohlfühleffekt (0=wohltuend bis 6=schadet), das Gefühl der Muskulatur vor und nach der Anwendung (0=erholt/frisch bis 6=nicht erholt/müde) und der subjektive Nutzen (0=großer Nutzen bis 6=schadet) erfragt.

## Ergebnisse

Die Sportler waren im Alter von 18 bis 20 Jahren. Das Leistungsvermögen erstreckte sich (Werte individueller aus Schwellenberechnung durch Laktat-Stufentest; 4benefit, Dr. F. Jörder) an der aeroben Schwelle von 2,1 Watt/kg bis 3,7 Watt/kg und an der anaeroben Schwelle von 3,9 Watt/kg bis 4,9 Watt/kg. In der Gruppe der Sportler, die täglich 2x Retterspitz innerlich einnahmen, wurde am 2. Tag eine allergische Reaktion (Gastroenteropathie bei bekannter Allergie auf tierische Eiweiße, die der Sportler im Anamnesebogen nicht angegeben hatte) beobachtet. Nach Absetzen zeigte sich eine rasche Rückbildung der Symptome. Bei der Anwendung von Retterspitz äußerlich traten keine Komplikationen auf. Die Anwendung von Retterspitz innerlich wurde als einfach (Mittel 1,5 auf einer Skala 0-6) beschrieben. Ein Unterschied in der Beurteilung des Schlafes, Ruhepulses oder der beschriebenen subjektiven Anstrengung konnte gegenüber der Kontrollgruppe nicht gesehen werden.

Die Anwendung von Retterspitz äußerlich wurde als wohltuend (Mittel 2,1 auf einer Skala 0-6) und subjektiv nützlich (Mittel 2,3 auf einer Skala 0-6) beschrieben. Ein Unterschied in der Beurteilung des Schlafes, Ruhepulses oder der beschriebenen subjektiven Anstrengung konnte gegenüber der Kontrollgruppe und der Gruppe der innerlichen Anwendung nicht erkannt werden.



Muskelgefühl (0=erholt/frisch; 6= nicht erholt/müde) vor und nach der Anwendung von Retterspitz äußerlich „nasse Strümpfe“. Im Schnitt 16% Verbesserung des subjektiven Muskelgefühls nach einer Anwendung (0%-30%)

Die durchschnittliche Verbesserung des Muskelgefühls nach einer Anwendung von Retterspitz äußerlich als „nasse Strümpfe“ betrug im Schnitt 1,1 Punkte auf einer Skala von 0-6 (entspricht 16%).

## Resumé

Die Wirkung physikalischer Maßnahmen zur Unterstützung der Regeneration ist unumstritten. Es konnte gezeigt werden, dass mit der Anwendung von Retterspitz äußerlich als „nasse Strümpfe“ eine subjektive Verbesserung des Muskelgefühls nach Ausdauertraining erreicht werden kann. Auch die Anwendung selbst wird von den Sportlern als „wohltuend“ und „nützlich“ empfunden.

Die Teilnehmerzahl dieser Untersuchung ist gering. Geplant ist mit größerer Teilnehmerzahl die Aussage zu bestätigen und die Verbesserung der Regeneration an objektiven Parametern zu messen.

## KORRESPONDENZ

### Dr. med. Frank Jörder

- Manuelle Medizin
- Notfallmedizin

frank.joerder@4benefit.de

### Thorsten Kübeck

- Sportwissenschaftler, M.A.
- Sporttherapeut

info@Q-sports-online.de

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

# Altstadtlauf



## Laufen mit Freunden

**9. Sportpark Heppenheim Altstadtlauf am 09.09.2016**

Als vor zwei Jahren an Geschäftsführer Herrn Stefan Stadler vom Sportpark Heppenheim herangetragen wurde, den Altstadtlauf in Heppenheim als Veranstalter zu übernehmen, war die Bereitschaft sofort vorhanden. Als Besitzer von drei Fitness Clubs entlang der Bergstraße, Mitglied der Heppenheimer Wirtschaftsvereinigung und selbst

aktiver Sportler war es eine Ehrensache diesen prestigeträchtigen Lauf durch die Altstadt von Heppenheim „am Leben zu erhalten“.

Im ersten Organisationsjahr 2014 machten neben dem schlechten Wetter diverse Abläufe auf unbekanntem Terrain

den Veranstaltern zu schaffen. Die Konsequenz waren lange Sponsorengespräche, um zumindest die Finanzierung der Kosten sicher zu stellen. Leider konnten nicht alle Partner davon überzeugt werden, der Veranstaltung treu zu bleiben. So musste man 2015 trotz vorheriger Zusage auf kurzfristigen Absagen von Großsponsoren reagieren. Nichts desto trotz wurde an der Idee, einen Lauf für Jung und Alt quer durch die historische Altstadt von Heppenheim durchzuführen, festgehalten.

Für 2015 wurde die Veranstaltungsleitung dann an Oliver Engert übertragen. Als studierter Kongress-, Messe- und Eventmanager übernahm er im Jahr davor die Marketingabteilung sowie die betriebliche Gesundheitsförderung im Sportpark Heppenheim. Des Weiteren brachte er die nötige Erfahrung in der Organisation von Großveranstaltungen mit.

Gemeinsam mit seinem Team wurde ein neues Konzept für die Gastronomie und den Ablauf der Laufveranstaltung erarbeitet. Bereichsdirektor Herr Karl-Heinz Neumann von der Sparkasse Starkenburg war daraufhin einer der ersten, der sofort wieder zusagte, die Kinder- und Schülerläufe zu unterstützen. Auch die BKK Freudenberg, die GGEW AG und die PWC AG sprachen ihr Vertrauen aus, wodurch die Eckpfeiler der Finanzierung gelegt wurden.

*„Nichts desto trotz steht und fällt der Sportpark Heppenheim Altstadtlauf mit den Schulen, Firmen und Bürgern aus Heppenheim, welche das Fundament dieser Veranstaltung legen“,*

so Oliver Engert. „Ohne das Engagement und vor allem die Teilnahme am Lauf der Menschen aus der Region ist dieses Event nicht durchzuführen“, so Engert weiter.

Nach dem Erfolg einer gelungenen Veranstaltung in 2015 konnten nicht nur die bestehenden Partner für eine weitere Zusammenarbeit gewonnen werden, sondern auch das Interesse weiterer Unternehmen zur Teilnahme und/oder Förderungen der Veranstaltung wurde geweckt. Für Oliver Engert ist daher die ganz klare Zielvorgabe:

*Beim 9. Sportpark Heppenheim Altstadtlauf am 09.09.2016 soll die Marke von 999 Teilnehmern gebrochen werden.*

Aber gerade der familiäre Charakter soll nicht verloren gehen. Daher wurde sich auch in diesem Jahr bewusst dazu entschieden, an keiner überregionalen Punktevergabe teilzunehmen. So kann man wieder auf tolle Preise, Live-Musik, Hüpfburg und vielen interessante Aussteller gespannt sein.



## INFOBOX

### Altstadtlauf 2016

Datum: Freitag, 09.09.2016

Uhrzeit: ab 17:00 Uhr

### Läufe

- Sparkassen-Schülerlauf  
800m bzw. 1600m
- Sportpark-Altstadtlauf  
7,8km
- BKK-Freudenberg-Firmenlauf  
7,8km (Staffel mit 2-3 Läufern)

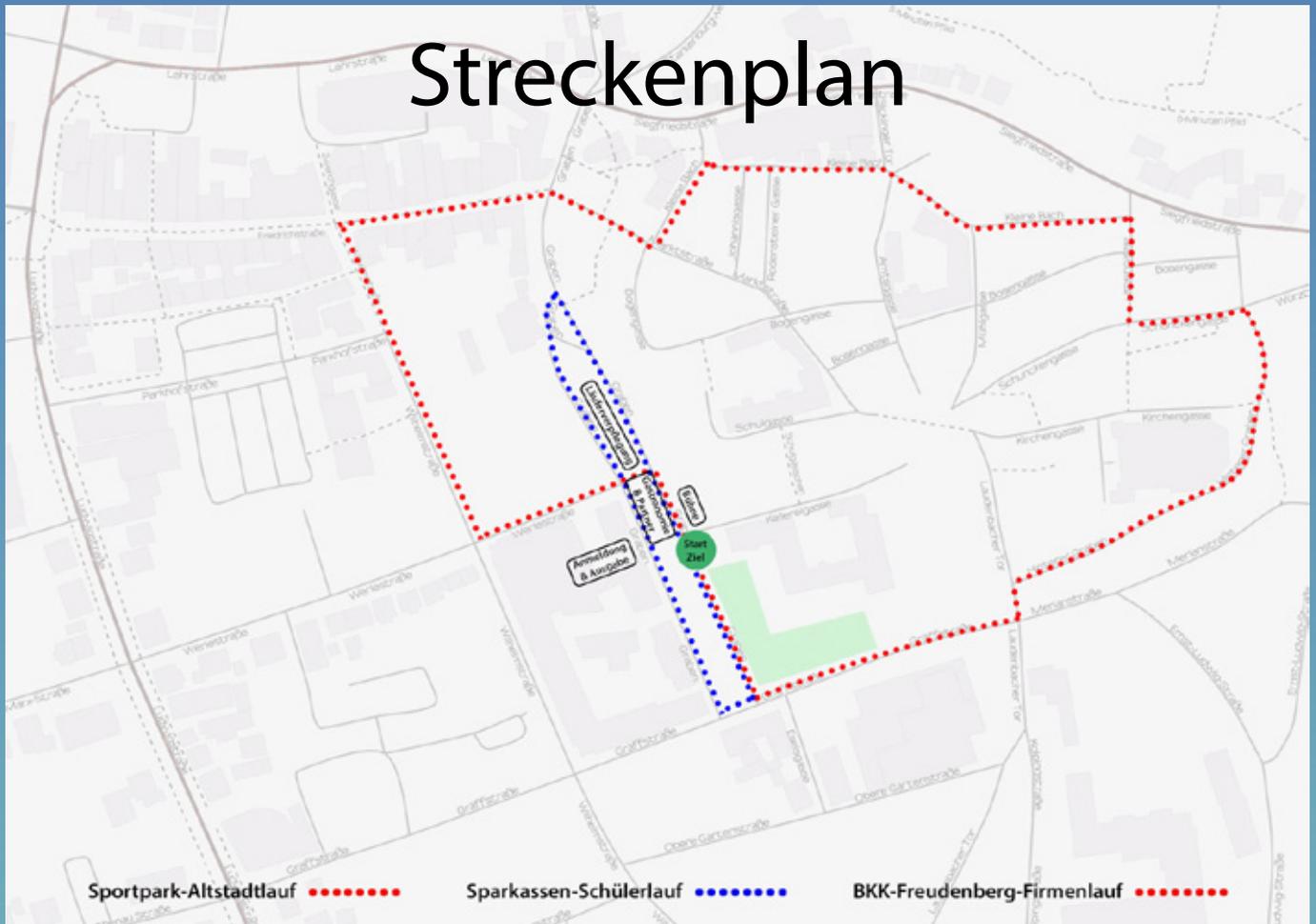
### Anmeldung unter

[www.altstadtlauf-heppenheim.de](http://www.altstadtlauf-heppenheim.de)





# Streckenplan



# WO SIND DIE FITNESS-REBELLEN?

Freiheit. Fitness.  
Fairer Beitrag.

Nur 0,7 % Zusatzbeitrag

Andere erhöhen die Beiträge, wir die Leistungen

- ✓ Fit4Health
- ✓ Fitness-Check
- ✓ Bewegungskurse

Jetzt zur bewegendsten  
Kasse Deutschlands wechseln!

Die Fitnesskasse

Freudenberg



[www.fitnesskasse.de](http://www.fitnesskasse.de)



## DNM-SIENERTH Haustechnik • Unsere Helden des Alltags

MARIUS

PETRE

RADU

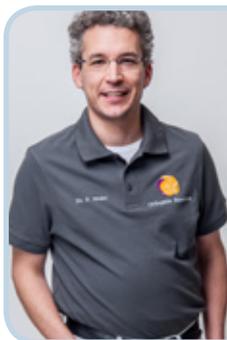


Carl-Muth-Straße 23 • 67549 Worms • Tel.: 06241-201434 • [dnm-sienerth@kabelmail.de](mailto:dnm-sienerth@kabelmail.de)

# Gesunde Füße für Ihre Kinder

Fußtraining für Kinder als Ergänzung zum Reha-Sport

Eine Zusammenarbeit zwischen Dr. med. Frank Jörder und dem Reha- und Gesundheitssportverein Bergstraße Heppenheim e.V.



## IM PROFIL

**Dr. med. Frank Jörder**

- › Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
- › Manuelle Therapie

Riedweg 1 • 69493 Hirschberg • 06201 - 3921314

... in Zusammenarbeit mit ...



## IM PROFIL

**Christine Ganster**

- › 1. Vorsitzende des Reha- und Gesundheitssportvereins Bergstraße Heppenheim e.V.
- › Sport- und Fachübungsleiter für Fitness, Prävention & Rehabilitation

In der Lahrbach 44 • 64646 Heppenheim • 06252 - 9594146

Mit einem speziellen Training für die Füße der Kinder haben Dr. med. Frank Jörder, Physiotherapeut und Orthopäde, und Christine Ganster, Fitness- und Gesundheitstrainerin, sich getraut einen neuen Weg einzuschlagen. Die Teilnehmer des „Reha-Kids“-Sportangebots, im Alter von 10 bis 14 Jahren, haben unterschiedliche Beschwerden. Eine mangelhafte Koordination der Beinachse und Stabilisation im LWS-Becken-Bereich sind auf viele Beschwerden zurückzuführen. Daher wurde das Reha-Kids-Programm von

Christine Ganster und Frank Jörder um ein zusätzliches und freiwilliges Fuß- und Beinachsentraining ergänzt.

Kurse für Kinder sollten in erster Linie Spaß machen

Damit sich das Bewegungsverhalten der Teilnehmer nachhaltig ändert, wiederholen sie häufig die Übungen, die sie aus der Spiraldynamik ausgesucht und kindgerecht

aufbereitet haben. Dennoch ist das Wichtigste bei einem Kurs für Kinder, dass er ihnen auch Spaß macht.

Da Frank Jörder großen Bedarf an zusätzlichen Angeboten rund um die Fußmotorik in seiner Praxis sah, kam die Idee für die Ergänzung der Reha-Kids.

***Zu kleine und enge Schuhe würden zwei Drittel aller Kinder tragen und fast die Hälfte habe dadurch verformte Füße.***

Dies wirkt sich von unten bis oben auf den gesamten Körper der Kinder aus, vor allem auf die funktionelle Stabilisation der kompletten Wirbelsäule. Durch das Fußtraining können das Gangbild, die Gelenke und die komplette Ausrichtung von Sehnen, Bändern und Muskulatur positiv beeinflusst und Folgeschäden ausgeschlossen werden.



Gleichzeitig bemerkte Christine Ganster, dass immer mehr Kinder am Reha-Sport teilnahmen und so war die Idee geboren, die jungen Patienten mit einem zusätzlichen speziellen Fußtraining zu unterstützen. Frank Jörder und Christine Ganster haben zusammen mit ihrem fachlich qualifizierten Team entsprechende Übungen ausgewählt und einen Ablauf für das spezialisierte Training erarbeitet. Bereits während der Vorbereitungen informierte Frank Jörder seine Patienten über das zusätzliche Angebot.

Viele Kinder kommen jede Woche in den Reha- und Gesundheitssportverein Bergstraße e.V., um zuerst an dem

vorgeschriebenen 45-minütigen Reha-Kids-Sportprogramm teilzunehmen. Für einen geringen Aufpreis können sie im Anschluss das speziell angebotene Fußtraining von Dr. Frank Jörder in Anspruch nehmen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen den vom Arzt verordneten Reha-Sport, nicht aber das zusätzliche Fußtraining.

#### Monetäre Absichten stehen nicht im Vordergrund

Der Kurs trägt sich durch den Unkostenbeitrag selbst, jedoch verdient der Reha- und Gesundheitssportverein nichts daran. Darum ging es Christine Ganster und Frank Jörder aber auch nicht. Ihnen war es vor allem wichtig, den Kindern aus dem Reha-Sport besser helfen zu können und sahen dies als Chance, über die Fußproblematiken bei Kindern zu informieren. Durch den wöchentlichen Termin entwickeln die Kinder rasch ein sehr viel besseres Körperbewusstsein und sind überaus motiviert. Die meisten Kinder des Reha-Sports buchen zusätzlich das Fußtraining, was wiederum zeigt, wie dringend ein solches Zusatzangebot benötigt wird.

***„Reha-Kids und der Fußkurs machen zwar alles in allem viel Arbeit, aber sie steht im Verhältnis zum Erfolg“,***

sind sich Christine Ganster und Frank Jörder einig.



**Orthopädie Hirschberg**  
Orthopädie • Unfallchirurgie • Manuelle Therapie



**RGS**  
Reha- und Gesundheitssportverein  
Bergstraße Heppenheim e.V.





# Powerplay



## IM PROFIL

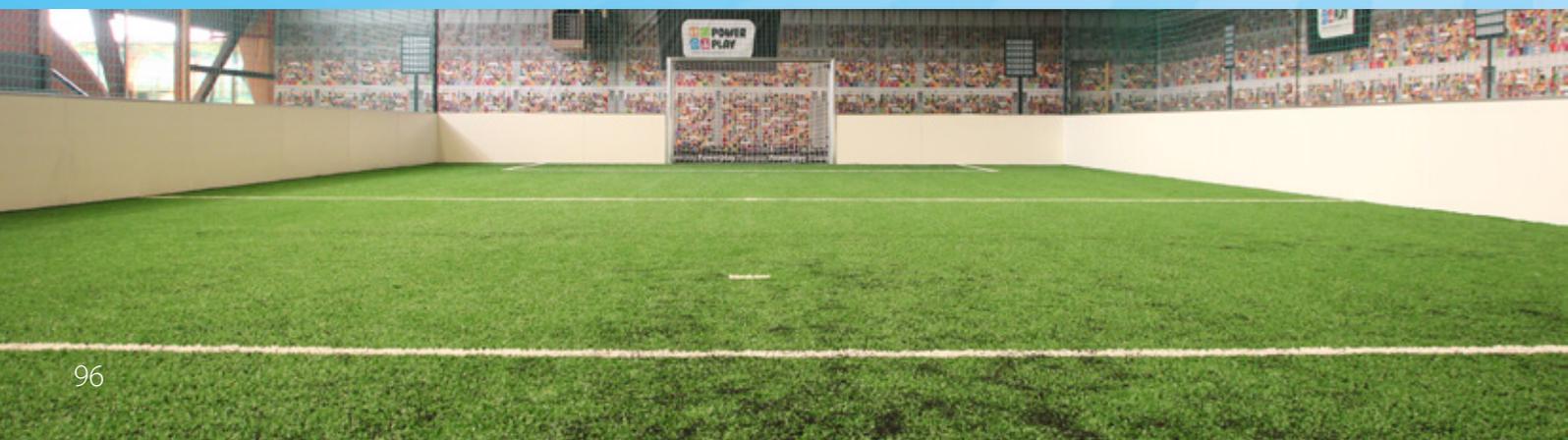
**Christian Domes**

► Betriebsleiter

und Spielangebote für über 400 Besucher. Der komplett neu konzipierte Kinderspielpark überzeugt mit nagelneuen Attraktionen inklusive einer professionellen Soccer-Arena, die mit Kunstrasen, riesiger Anzeigetafel und Tribüne ausgestattet ist. Die gesamte Anlage ist kindgerecht gestaltet und bietet durch die Vielfalt der Spielgeräte auch für Erwachsene individuelle Entfaltungsmöglichkeiten. Der Hallenrand ist U-förmig mit gemütlichen Bänken und Tischen versehen und auch am Kleinkindbereich stehen bequeme Sitzmöglichkeiten zur Verfügung.

**K**inderlärm und Kinderlachen ist die Musik der Zukunft. Die Philosophie des Powerplay Mörlenbach ist denkbar einfach: Wir möchten, dass alle Besucher von jung bis alt den Aufenthalt im Powerplay genießen. Aktives Spielen wird bei uns groß geschrieben und Individualität steht im Mittelpunkt.

Der Indoor-Kinderspielpark Powerplay mit stilvollem Dschungel-Ambiente liegt im wunderschönen Mörlenbach im Odenwald. Die Halle ist 3.100 m<sup>2</sup> groß und bietet Platz



# Mörlenbach



## Unsere Attraktionen

- Große **Trampolinwelt**
- Bunte **Hüpfburgen**
- Sensationelle **Soccer-Arena**
- Actionreiche **Laser-Arena**
- Rasante **E-Kart-Bahn**
- Riesiges **Klettergerüst**
- Farbenfroher **Kleinkindbereich**
- Und vieles mehr...

Wir erfüllen nach Absprache die unterschiedlichsten Geburtstagswünsche, wie z.B. Fußball-/Handball-Camps mit Trainingscharakter, Mottopartys oder auch eine Schnitzeljagd im Freien. Zum Geburtstag gibt es für das Geburtstagskind selbstverständlich freien Eintritt. Gewählt werden kann zwischen drei verschiedenen Geburtstagspaketen.

## Worauf Sie sich im Powerplay verlassen können

Hoch motivierte und kompetente Mitarbeiter kümmern sich um die Einhaltung wichtiger Standards wie Sauberkeit und Sicherheit. Ein exzellenter Service in Kombination mit einem attraktiven kulinarischen Angebot und hoher Qualität der angebotenen Speisen garantieren einen entspannten und genussreichen Aufenthalt. Kostenlose Parkplätze stehen Ihnen direkt vor der Tür zur Verfügung.

## KONTAKT

### Powerplay Mörlenbach

Schulstraße 12  
69509 Mörlenbach  
Tel.: 06209-2723635  
[kontakt@powerplay-moerlenbach.de](mailto:kontakt@powerplay-moerlenbach.de)  
[www.powerplay-moerlenbach.de](http://www.powerplay-moerlenbach.de)





**E-Junioren des SV/BSC Mörlenbach tragen Mini-EM aus**

Im Finale schlägt Deutschland das Team aus Frankreich souverän mit 3:1 und wird verdient Europameister. 30 Spieler und Spielerinnen wurden 6 Nationalteams zugelost. Auf dem neuen Kunstrasen der Soccer-Arena des Powerplay sorgten die Begegnungen für viel Begeisterung bei den Fans und natürlich für Emotionen pur. Alle Spieler erhielten für ihre Teilnahme an der EM eine Medaille als Erinnerung. Außer Fußball durften die Kids auch alle anderen Attraktionen des Indoor-Spielparks nutzen. Snacks, Getränke und ein reichhaltiges Kuchenbuffet rundeten die Feier ab. Alle waren sich einig, dass die Veranstaltung eine Wiederholung verdient.



**Sternsinger im Powerplay**

Am Sonntag, den 24.01.2016, wurden ca. 50 Weiherer und Mörlenbacher Sternsinger als Dank für ihr Engagement vom Powerplay Mörlenbach zu einem kostenlosen Besuch eingeladen. Riesig war der Einsatz der Mörlenbacher Kinder und ihrer Betreuer bei der Sternsingeraktion in diesem Jahr, riesig war auch das Ergebnis: 12.200 Euro haben die Sternsinger gesammelt und damit erneut den Vorjahresrekord gebrochen. Ein Großteil der gesammelten Spenden geht an das Kinderheim Vasantham in Südindien, das in die Liste der vom Kindermissionswerk unterstützten Projekte aufgenommen wurde.

**MÖVENPICK**  
So kann Eis sein

NEU



Exotic Fruit

Signature

NEU

Chocolate Chips

Maple Walnuts



ZAUBERT EIN LÄCHELN

**GÖNN' DIR EINE EISZEIT!**

**Bum Bum**  
30 Jahre

**PIRULO**  
Watermelon



mit Kaugummi-Stiel



Quality for Kids

- ✓ Geeignete Wahl für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise
- ✓ Ohne künstliche Aromen und Farbstoffe

BESUCHE MICH AUF FACEBOOK!





MATEUSZ JAWORSKI

## MEIN PRAKTIKUM IM SPORTPARK HEPPENHEIM

Im Rahmen meines Schulpraktikums habe ich die Gelegenheit erhalten, mir ein Jahr lang einen Einblick in die Aufgaben und Pflichten eines Kaufmanns für Büromanagement im Betrieb Sportpark Heppenheim GmbH zu verschaffen.

Da ich sportlich aktiv bin und in meiner Freizeit viel mit Sport zu tun habe, habe ich mich entschlossen, mich beim Sportpark zu bewerben. Nachdem ich mich beworben habe, wurde ich zu einem einwöchigen Praktikum eingeladen. Da ich, wie auch meine Kollegen, sehr zufrieden war, habe ich mich dazu entschlossen, mein Langzeitpraktikum im Sportpark zu absolvieren.

Anfangs wurde mir alles im Betrieb gezeigt und erklärt, so dass ich mir schnell einen Überblick über den Betrieb verschaffen konnte. Ich stellte schnell fest, dass mir die zugeteilten Aufgaben liegen und somit bekam ich immer verantwortungsvollere Aufgaben. Durch die Aufgaben in allen verschiedenen Bereichen konnte ich viele Erfahrungen sammeln. Dies war lediglich durch die Zusammenarbeit mit meinen Kollegen möglich. Durch produktives Feedback war ich mir im Klaren, wo meine Stärken waren und wo ich noch etwas verbessern konnte. Daraufhin bekam ich Tipps und Tricks, wie ich den Aufgabenbereich besser lösen konnte. Das Praktikum gab mir die Möglichkeit, meine Computerkenntnisse zu erweitern. Aufgrund dessen, dass ich viel mit dem Programm „Excel“ arbeitete, habe ich in der Hinsicht viel dazu gelernt.

Die Aufgaben, die ich zugeteilt bekomme, erledige ich stets mit Freude und Erfolg. Längeweile, das Wort kennt man nicht als Praktikant im Sportpark.

Es gibt immer etwas zu tun und es wurde innerhalb des Jahres nie monoton.

Wenn ich Fragen oder Unklarheiten habe, sind meine Kollegen stets zur Stelle. Angesichts dessen, dass man viel miteinander zu tun hat, bildet sich ein enges Band zwischen meinen Arbeitskollegen und mir. Durch das Arbeitsklima fühle ich mich weniger wie ein Praktikant, sondern mehr wie ein fester Mitarbeiter.

Durch die Kooperation mit meinen Kollegen wurde mein selbstbewusstes Auftreten deutlich gestärkt. Dies hat zur Folge, dass ich offener gegenüber Neuem und fremden Personen bin. Auf Grund dessen fällt mir die Kommunikation und Ausdrucksweise mit Menschen deutlich einfacher.

Wem gefällt es nicht ein Lob ausgesprochen zu bekommen und die Anerkennung auf eine gemachte Aufgabe zu bekommen. Das bekommt man im Sportpark von seinen Kollegen bei erledigten Herausforderungen sehr häufig.

Abschließend möchte ich noch äußern, dass mein Praktikum sehr empfehlenswert ist. Durch die verschiedenen Aufgabenbereiche, das qualifizierte und mehr als freundliche Kollegium kann man sich gut einen Einblick über den Beruf verschaffen. Das Praktikum ist sehr wissensfördernd und gibt einem sehr viel an Erfahrung mit für den zukünftigen Berufsweg.

**Im Sportpark Heppenheim gelten nicht die typischen Praktikantenarbeiten, es herrscht viel Abwechslung und Vergnügen!**



# Unvergessliche Kindergeburtstage

Powerplay Mörlenbach



Finest Fit Küche Weinheim



Jetzt  
attraktive  
Rabatte  
sichern!

Hüpfburgverleih



Sportpark Heppenheim



[www.kindergeburtstag.plus](http://www.kindergeburtstag.plus)



- ✓ Individuelle Geburtstagsfeiern
- ✓ 3.100m² Spielfläche
- ✓ Spezielle Geburtstagspakete
- ✓ Getränkeflatrate
- ✓ Geburtstags-Dekoration



Schulstraße 12 • 69509 Mörlenbach • Tel.: 06209-2723635  
kontakt@powerplay-moerlenbach.de • www.powerplay-moerlenbach.de



- ✓ Individuelles Sport- & Spielprogramm
- ✓ Essen (auch exkl.)
- ✓ Trainerbetreuung
- ✓ Getränkeflatrate
- ✓ Geburtstags-Dekoration

In der Lährbach 44 • 64646 Heppenheim • Tel.: 06252-72077  
kontakt@sportpark-heppenheim.de • www.sportpark-heppenheim.de



- ✓ Hochwertig, lecker & gesund
- ✓ Von leckeren Burgern bis zum Brotbacken
- ✓ Coole Rezepte zum Nachkochen
- ✓ Getränke inklusive
- ✓ Geburtstagsdekoration

Händelstraße 38 • 69469 Weinheim • Tel.: 06201-3896223  
kontakt@finest-fit-kueche.de • www.finest-fit-kueche.de



- ✓ Sehr stabile, vielfältige Hüpfburgen
- ✓ Qualitativ sehr hochwertig verarbeitet
- ✓ Auf höchstem technischen Niveau
- ✓ Auf höchstem Sicherheitsniveau
- ✓ Glückshormone pur

Schulstraße 12 • 69509 Mörlenbach • Tel.: 06209-2723635  
kontakt@powerplay-moerlenbach.de • www.powerplay-moerlenbach.de



# Brunnen für Afrika

**Peter Stadler hilft, wo die Not am größten ist.**

**M**örtenbacher lässt über 30 Brunnen in Afrika bauen. Ghana gilt trotz Entwicklung einer stabilen, demokratischen Regierungsform nach Wertung der Weltbank als armes Land. Gerade die ländlichen Gegenden haben weder sauberes Wasser noch moderne landwirtschaftliche Geräte oder gar Elektrizität. Die dort lebenden Menschen sind auf Hilfe angewiesen.

Seit nunmehr 25 Jahren sieht es Senior-Chef der Firmengruppe, Peter Stadler, als Herzensaufgabe, im Rahmen seiner Möglichkeiten in Ghana zu helfen. Immer wieder steuert er den Ort namens Sunyani in der Region Brong-Ahafo an, welcher 400 Kilometer nordwestlich der Hauptstadt Accra liegt. Der 80.000 Einwohner große Ort wächst stetig, weil die Menschen trotz noch schlechterer hygienischer Bedingungen in die Städte ziehen. Um diese Entwicklung abzuschwächen, kann die Versorgung der Buschdörfer mit sauberem Wasser, Elektrizität und vor allem Schulen helfen.

Dieses Projekt wird seit Jahren nicht nur durch Spenden, sondern auch durch den persönlichen Einsatz der Familie Stadler vor Ort unterstützt. Die Eröffnung der „Family Stadler

School“ 2015 wurde komplett aus eigenen Mitteln finanziert. Aufgrund des fehlenden sauberen Wassers in den ländlichen Gegenden ist der Bau von über 30 Brunnen in Wamanato ein besonderes Anliegen der Familie Stadler. Wamanato hat 1.000 Einwohner und liegt eine Autostunde von der Provinzhauptstadt Sunyani entfernt. Ein Brunnen kostet 6.000 Euro. Um nicht Kilometer entfernt aus mit Malaria und Wurmlarven verseuchten Tümpeln Brackwasser schöpfen zu müssen, muss zwischen 25 und 100 Meter tief gebohrt werden bis auf Wasser gestoßen wird.

Auch Mitglieder und engagierte Helfer des Sportpark Heppenheim und der Finest Fitness Clubs in Weinheim und Hemsbach unterstützen das Charity-Projekt jedes Jahr um die Weihnachtszeit. Gemeinsam verlieren die Clubs für den guten Zweck Kalorien. Für jede verlorene Kalorie wird 1 Cent gespendet und fließt ohne Abzug von Verwaltungskosten direkt in das Projekt „Brunnen für Afrika“. Dadurch wird vielen Menschen in Afrika der Zugang zu lebenswichtigem Trinkwasser und der Möglichkeit, sich selbst zu versorgen, gewährt.



## SPENDENBOX

**Sie wollen dieses Projekt unterstützen? Spenden Sie jetzt!**

Konto der Kolpingfamilie Mörtenbach  
Stichwort „Brunnen für Afrika“

Kontonummer: 8001506 • Bankleitzahl: 50951469 • Sparkasse Starkenburg



# In unseren Studios. Beliebt durch Erfolg.

Die von Ärzten empfohlenen Rückenübungen von fle-xx treffen eine breite Zielgruppe. In den Rückgrat-Centern entwickelt, mit 25 Jahren Erfahrung, revolutioniert das Konzept bisherige Denkweisen beim Thema Rückenschmerzen. Heutzutage bewegt sich der Mensch wenig – dafür sitzt er umso mehr. Diese einseitige „Belastung“ führt zu Verkürzungen der Muskeln. Der Körper reagiert darauf mit Schmerzen im Rücken und in den Gelenken.

Am fle-xx-Trainingszirkel wird systematisch und wirkungsvoll die Muskulatur wieder in die Länge trainiert. Das fle-xx-Zirkeltraining bewegt alle relevanten Muskelgruppen und bietet einen ganzheitlichen Ansatz gegen Rückenschmerzen. Rückentraining ohne lange Pausen bringt schnell den gewünschten Erfolg. Das aktive Muskel-längentraining ist ein wichtiger Schritt in ein vitales und schmerzfreies Leben.



✓ fle-xx richtet Sie wieder auf und macht Sie beweglich

✓ fle-xx wirkt Schmerzen entgegen

✓ fle-xx kräftigt und beseitigt Verspannungen

✓ fle-xx optimiert die Durchblutung und den Lymphfluss

 fle-xx

das Rückgrat-Konzept

# Schmerzfrei durch Beweglichkeit



- ✓ **Haltungsverbesserung**
- ✓ **Verbesserung der Beweglichkeit**
- ✓ **Vorbeugung bei Rückenproblemen**
- ✓ **Dynamische Dehnung der Muskulatur**
- ✓ **Optimierung der Muskelkoordination**
- ✓ **Steigerung von Kraft, Leistung und Ausdauer**

**imooove<sup>®</sup>**

# Impressum

**Herausgeber**

Sportpark Heppenheim GmbH  
In der Lahrbach 44  
64646 Heppenheim  
Deutschland

**Kontakt**

Tel.: 06252 - 72077  
kontakt@sportpark-heppenheim.de  
www.sportpark-heppenheim.de

**Konzept**

Oliver Engert, Niklas Halder, Saskia Heil

**Redaktion**

Oliver Engert, Miriam Fath, Christine Ganster,  
Sylvia Goebels, Saskia Heil, Selina Hechler,  
Mateusz Jaworski, Jan Kahlert, Thorsten Kübeck,  
Marc Neumann, Kirsten Nobbe, Tim Schultz,  
Stefan Stadler

**Layout, Grafik**

Niklas Halder, Saskia Heil

**Fotos**

www.123rf.com  
Eigene Bilder  
Volker Knobloch  
Mandy Kübeck



# VIP

## Silver Card

*Dein Club*  
*Alle Leistungen*  
*20% auf alle Produkte*



# VIVE LA MANNSCHAFT



Mind. 28 % Preisvorteil  
auf Sonderausstattungen<sup>1</sup>

## Wir feiern die Fußball-EM schon jetzt. Die SCORE! Sondermodelle.

### Privat-Leasingbeispiel<sup>2</sup> A 160 SCORE!<sup>3</sup>

#### Ohne Anzahlung

Kaufpreis ab Werk <sup>4</sup>	26.602,45 €
Leasing-Sonderzahlung	0,00 €
Gesamtkreditbetrag	26.602,45 €
Gesamtbetrag	8.964,00 €
Laufzeit	36 Monate
Gesamtlaufleistung	30.000 km
Sollzins, gebunden, p. a.	- 4,45 %
Effektiver Jahreszins	- 4,36 %

Monatliche Gesamtrate

249 €

<sup>1</sup>Preisvorteil gegenüber unverbindlicher Preisempfehlung des Herstellers auf Sonderausstattungen. <sup>2</sup>Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH, Siemensstraße 7, 70469 Stuttgart, für Privatkunden. Stand 10/2015. Ist der Darlehens-/Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Das Angebot ist zeitlich begrenzt und gilt bei Bestellung bis 31.07.2016. <sup>3</sup>Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert: 7,2/4,4/5,5 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert: 126 g/km. <sup>4</sup>Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, zzgl. lokaler Überführungskosten.

## Mercedes-Benz

Das Beste oder nichts.



Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart; Partner vor Ort:

## AUTOHAUS.EBERT

Bensheim | Hirschberg | Michelstadt | 2x Weinheim

Autohaus Ebert GmbH & Co. KG, autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service • Verkauf: Viernheimer Straße 100, Weinheim, Telefon 0 62 01 / 99 22-0  
Service: Mannheimer Straße 77, Weinheim, Telefon 0 62 01 / 108-0 • Robert-Bosch-Straße 36, Bensheim, Telefon 0 62 51 / 13 04-0  
Reinstraße 3, Michelstadt, Telefon 0 60 61 / 70 08-0 • info@autohaus-ebert.de • www.autohaus-ebert.de