



## Fitness & Gesundheitsnews

AKTUELLES AUS IHREM  
FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIO  
**ACTIVFIT**

SEITE 2  
**GUTE VORSÄTZE** für das Neue Jahr

SEITE 3  
**VERNÜNFTIG ABNEHMEN**

SEITE 4 - 5  
**SO BLEIBEN SIE** trotz Training **DICK**

SEITE 6  
**RICHTIG TRAINIEREN**  
im Fitnessstudio

SEITE 7  
Realistische Zielsetzung

SEITE 8 - 9  
**KURSPLAN & KALENDER**

SEITE 10  
**UNSERE KURSVIELFALT**

SEITE 11  
**SICH SELBST MOTIVIEREN**

SEITE 12  
**SONNE NICHT MEIDEN,**  
sondern verantwortungsbewußt  
genießen

SEITE 13  
**ANSPANNEN, ENTSPANNEN,**  
**VERSPANNEN**

SEITE 14  
Frauen sind **ANDERS**

SEITE 15  
**RÜCKBLICK** und **VORSCHAU**



**NEUES  
JAHR-  
NEUE  
VORSÄTZE**

**Kalender &  
Kursprogramm  
2011**  
Jänner bis April

## GUTE VORSÄTZE für das Neue Jahr

### KEIN LAST MINUTE TRAINING!

Das neue Jahr steht vor der Tür. Es gibt viele gute Vorsätze, die nur darauf warten umgesetzt zu werden. Die Feiertage haben begonnen und damit auch das Schlemmen. Man lässt es sich gut gehen. „Nach den Feiertagen aber...“ lautet dann der Spruch „wie nehme ich die Schlemmerkilos wieder ab“. „Ich nehme dann mal ab“ würde Hape Kerkeling dazu sagen. Doch auch der innere Schweinehund kommt mit ins neue Jahr. Die guten Vorsätze sind gleich vergessen und es ändert sich nichts. Dann kommt plötzlich und unangemeldet das Frühjahr und später der Sommer und die Pfunde sind nicht wie der Schnee geschmolzen.

**Wenn es um Fettabbau und Straffung geht, gibt es kein Last Minute.** Um gewünschte und optimale Ergebnisse zu erzielen, braucht es Zeit. Deshalb ist es wichtig mit dem **Training rechtzeitig zu beginnen**, um im **Sommer eine gute Figur zu machen**.

Es braucht schon Monate, um eine straffe, dauerhaft schlanke Figur zu erreichen. Am besten setzen sie die guten Vorsätze gleich zu Beginn des neuen Jahres um und beginnen gleich mit dem Fitnessstraining. Zu diesem Zeitpunkt sind Sie noch hoch motiviert, und der innere Schweinehund hat noch keine Chance.

**Beginnen Sie heute, und nicht morgen mit einem der vielen Fitnesskurse, im Activfit. Z.B. Figur - Haltungs - Stylingzirkel, Schlankkurs, Gesundheitszirkel, Bauch – Beine – Po Coretraining, Aerobic usw....**

Wir wünschen einen guten Rutsch ins neue Jahr und viel Glück bei der Umsetzung der neuen Vorsätze und Ziele.

Das Activfit Team

... so geht es, wenn das Rentier nicht zum Training will...  
 Erst wird es zornig, dann ganz still.  
 Es packt widerwillig seine Studio -Sachen,  
 gegen den Willen vom Nikolaus ist schließlich nichts zu machen.  
 Es tragt langsam Richtung Mühlen  
 die Vorfreude vom Nikolaus ist schon zu fühl...  
 Er liebt das Studio einfach sehr,  
 sein „uriges Programm“ noch viel mehr :-)  
 Hauptsache Bewegung, das hält fit  
 und das Rentier muss immer mit.  
 Die neuen Geräte wie der Boss in rot,  
 da hat das Vieh vor Eifersucht getobt.  
 „Sieh, der Boden ist braun wie dein Fell“,  
 aber die Rote Mauer sieht das Rentier schnell.  
 Als Ausgleich hofft es naiv auf etwas zum Fressen,  
 der Nikolaus ruft: „Das kannst du vergessen;  
 zum Muskelaufbau bist du hier,  
 Ernährungsumstellung rat ich dir!  
 Einen gesunden Riegel kannst du haben,  
 an Eiweißshakes wirst du dich in Zukunft laben.“  
 Es rümpft die Nase, doch das Treppensteigen macht ihm Spaß;  
 vergisst seine Sorgen und den Fraß.  
 Das Rentier möchte heute mit dem Zirkeltraining starten,  
 will um 9 auf die flotten Trainer und die ganzen Damen warten.  
 Doch schon wieder ruft der Nikolaus:  
 „Beeil dich, wir müssen jetzt nach Haus.  
 Zum Zirkeltraining darfst du nach der Weihnachtszeit,  
 wo genügend Freizeit zum Fitnessstraining bleibt.“

Gedicht zur Weihnachtszeit von einem Mitglied des Fitnessstudio Activfit



## VERNÜNFTIG ABNEHMEN: ÜBERGEWICHT: EINE FRAGE DER GENE?

EINE GROSSE ZAHL AN STUDIEN BEWEIST ES: ES GIBT EINEN ZUSAMMENHANG ZWISCHEN GENETISCHER VORBELASTUNG UND EINEM ÜBERGEWICHTSPROBLEM.

**ES BLEIBT DIE FRAGE: WIE GEHE ICH AM BESTEN GEZIELT DAGEGEN AN?**

### **DIE ANTWORTEN:**

Einige wissenschaftliche Studien gehen davon aus, dass unsere genetische Struktur die Fetteinlagerung und Fettverteilung im Körper zu 50% bis 60% vorgibt. Dieser These kann man sicher zustimmen, wenn im eigenen Bekanntenkreis verschiedene Körpertypen verglichen werden. So gibt es Menschen die umgangssprachlich alles in sich hineinstopfen können, ohne dabei zuzunehmen. Andere hingegen legen schon bei kleinen Sünden an Gewicht zu und neigen zu einer schnellen Fetteinlagerung.

**GEHEN WIR ALSO DAVON AUS, DASS DIE STUDIEN NICHT LÜGEN UND UNSERE FIGUR TATSÄCHLICH ZUR HÄLFTE GENETISCH VORGEGEBEN IST, SO BLEIBEN UNS IMMER NOCH 40% BIS 50% SELBSTBESTIMMUNG UND EIGENVERANTWORTUNG DIE WIR EFFEKTIV ZUR KÖRPERPERFORMUNG NUTZEN KÖNNEN.**

Dieser Prozentsatz reicht aus um einen dünneren Körpertyp mit einer gehörigen Portion Muskelmasse auszustatten oder einem üppigeren Körpertyp zu einer sportlichen Figur zu verhelfen. Halbherzige Diäten die eintönige Ernährungsweisen vorgeben und unter dem Strich zum Jo-Jo-Effekt führen sind hierfür genauso ungeeignet wie ein übereifrig begonnenes Sporttraining welches nach kurzer Zeit wieder beendet wird.

**Vielmehr kommt es auf eine langfristige Veränderung unserer Gewohnheiten an.** Die Ernährung sollte überprüft und hinterfragt werden. Was kann ich verändern? Worauf sollte ich verzichten? Welche Mahlzeit kann verbessert werden ohne dabei den Genussfaktor zu kürzen?

Der Bewegungsmangel sollte beseitigt und ebenfalls hinterfragt werden. Wie kann ich mich umfangreicher bewegen ohne mich sportlich zu überlasten? In welchen Situationen sollte ich das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen? Gibt es eventuell doch einen Sport den ich gern machen würde und der mir Spaß bringen könnte?

**Diese Fragen müssen Sie sich ehrlich beantworten und anschließend feste Ziele festlegen die Sie erreichen möchten. Am wichtigsten ist abschließend ein gutes Konzept zur Zielverwirklichung.**

KOMMEN SIE INS **ACTIVFIT** UND WIR HELFEN IHNEN BEIM VERWIRKLICHEN IHRER ZIELE. RUFEN SIE UNS AN UND VEREINBAREN SIE EIN UNVERBINDLICHES BERATUNGSGESPRÄCH: **0474 67 91 34**



## So bleiben Sie trotz Training **DICK**

Die häufigste Frage beim Fitnessstraining die man sich stellt:

### Wie kann ich mein Körpergewicht reduzieren?

Die wichtigsten Maßnahmen um auf Dauer Körperfett loszuwerden sind eine **angepasste Ernährung und Fitnessstraining**.

Leider werden BEIDE wichtigen Trainingstipps oft nicht gleichzeitig umgesetzt.

Manche trainieren nur und essen wie gewohnt ihre Kalorienbomben weiter, und andere wiederum trainieren nicht und hungern sich mit Crashdiäten die Pfunde nur auf der Waage runter, der Schwimmreifen um die Taille jedoch bleibt.



## HIER DIE WICHTIGSTEN 10 TIPPS WIE SIE TROTZ TRAINING DICK BLEIBEN:

**Tipp 1 – Wenn Sie den ganzen Tag im Büro sitzen, behalten Sie die Gewohnheit bei und benutzen Sie auch im Studio möglichst viele Geräte, an denen Sie sitzen und setzen Sie sich in den Pausen hin.**

#### **Besser wäre:**

Wenn Sie den ganzen Tag sitzen verbrennen Sie schon weniger Kalorien. Sitzen Sie auch noch im Studio wird der Kalorienverbrauch noch weniger. Benutzen Sie beim Cardiotraining besser den Crosstrainer oder das Laufband weil mehr Muskulatur beansprucht wird und dadurch mehr Kalorien verbrannt werden. Machen Sie Ihr Training zügig durch, mit den vorgegebenen Pausen.

**Tipp 2 - Machen Sie immer nur Übungen wo nur 1 Muskel beansprucht wird**

#### **Besser wäre:**

Beinpresse, Kniebeugen und Ausfallschritte beanspruchen mehr Muskulatur und verbrennen dadurch mehr Kalorien. Diese Übungen sind oft besser geeignet als Adduktor- und Abduktormaschinen.

**Tipp 3 - Machen Sie möglichst lange Pausen zwischen den Sätzen**

#### **Besser wäre:**

Machen Sie Ihr Training zügig durch mit den vorgegebenen Pausen. Also Handy ausschalten und aufs Training konzentrieren. Dadurch verbrennen Sie mehr Kalorien.

#### Tipp 4 - Verwenden Sie nur leichte Gewichte

**Besser wäre:**

Bei immer gleichbleibendem Gewicht verändert sich der Körper nicht mehr. Es kommt auf die Balance an. Jeder soll sein individuelles Gewicht wählen.

#### Tipp 5 - Verwenden Sie immer das gleiche Programm

**Besser wäre:**

Das Programm in regelmäßigen Zeitabständen zu wechseln. Bei immer gleichbleibendem Programm verändert sich der Körper nicht mehr.

#### Tipp 6 - Immer mit niedriger Intensität trainieren

**Besser wäre:**

Mit Zeitungslesecardio verbrennen Sie nur wenig Kalorien. Besser ist es die Intensität zu variieren. Niedrige und mittlere Intensität im Wechsel.

#### Tipp 7 - Verwenden Sie niemals freie Gewichte

**Besser wäre:**

Freie Gewichte verlangen mehr an Koordination und beanspruchen mehrere Muskeln gleichzeitig. Dadurch werden mehr Kalorien verbrannt und die Zeit für das Training verkürzt sich. Auf die Kombination kommt es an.

#### Tipp 8 - Benutzen Sie keinen Trainingsplan

**Besser wäre:**

Um ein Ziel zu erreichen, müssen Sie nach einem Konzept trainieren. Ohne Trainingsplan wird alles dem Zufall überlassen. Sie trainieren ohne System und ohne Richtlinien.

#### Tipp 9 - Machen Sie keinen Fitnessstest

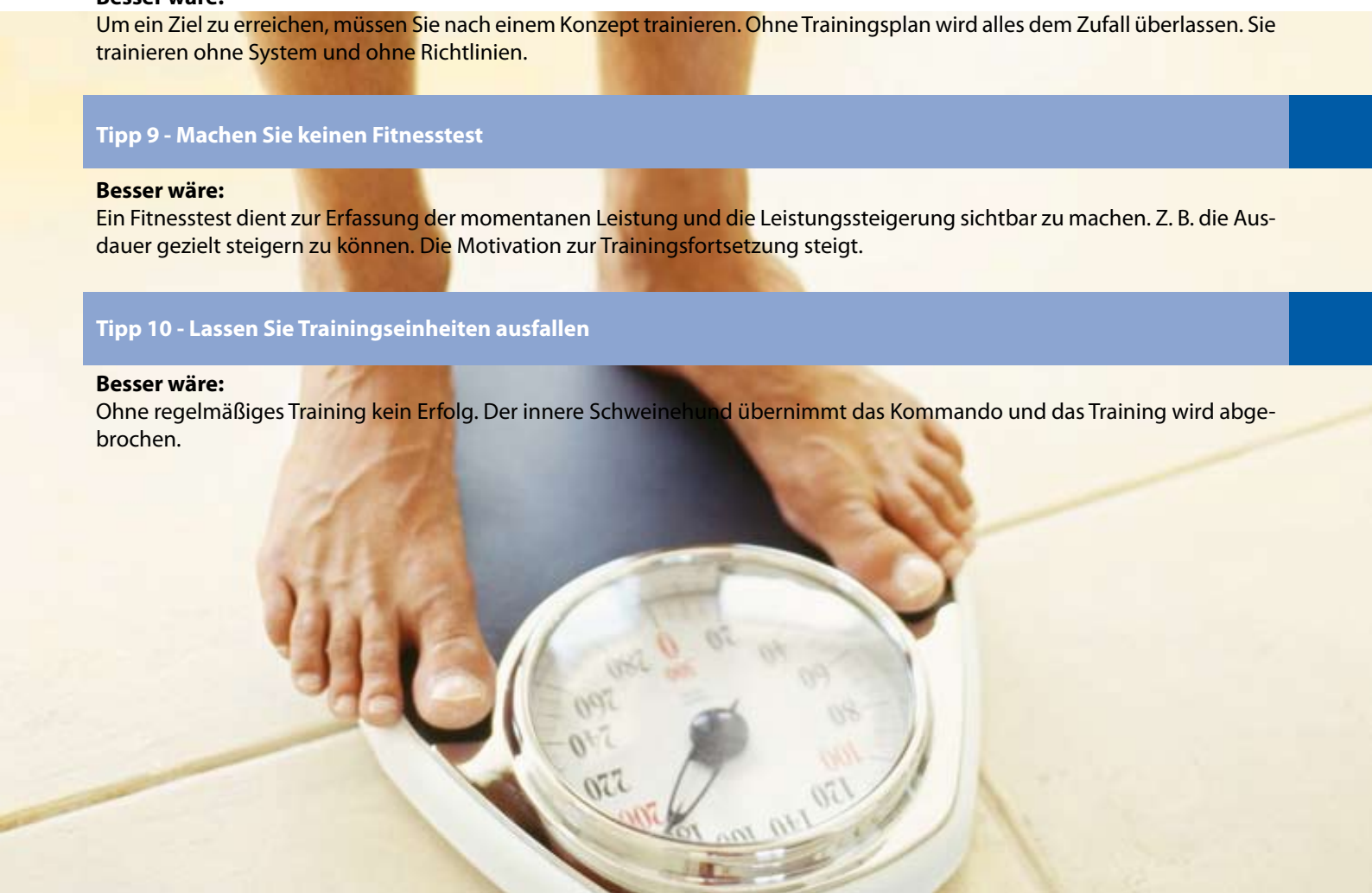
**Besser wäre:**

Ein Fitnessstest dient zur Erfassung der momentanen Leistung und die Leistungssteigerung sichtbar zu machen. Z. B. die Ausdauer gezielt steigern zu können. Die Motivation zur Trainingsfortsetzung steigt.

#### Tipp 10 - Lassen Sie Trainingseinheiten ausfallen

**Besser wäre:**

Ohne regelmäßiges Training kein Erfolg. Der innere Schweinehund übernimmt das Kommando und das Training wird abgebrochen.

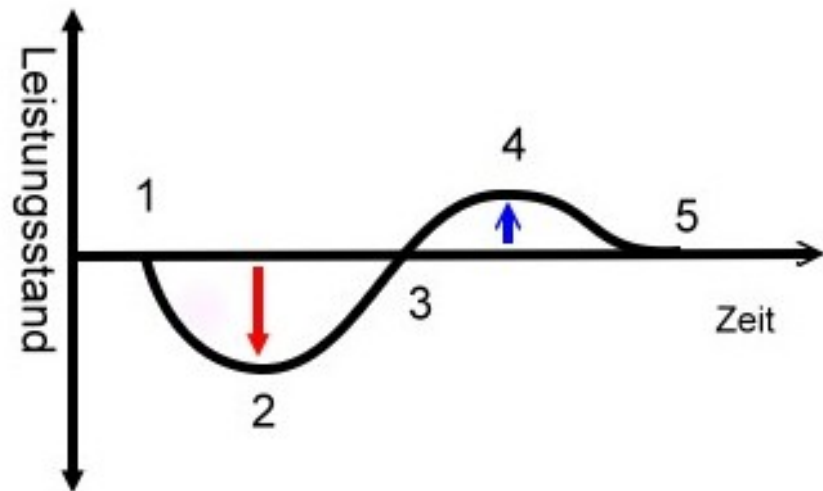


## RICHTIG TRAINIEREN im Fitnessstudio

Hochmotivierte Fitnesssportler erzählen oft, sie würden 5 – 6 Mal die Woche trainieren. Macht das auch Sinn? Um das festzustellen, muss man die Trainingsprinzipien der Trainingslehre kennen. Ein oft vernachlässigtes Trainingsprinzip ist das Prinzip der Superkompensation. Dieses Trainingsprinzip beschreibt die Anpassung des Körpers auf gezielte Trainingsreize. Ein gutes Beispiel ist Bräune bei Sonnenbestrahlung. Wird die Haut der Sonne ausgesetzt, reagiert sie mit Bräune. Wird die Haut jedoch zu lange oder zu oft der Sonne ausgesetzt, wird sie rot (Sonnenbrand) und löst sich nach einiger Zeit ab. Dieser äußere Reiz ist zu stark für die Haut und sie löst sich ab. Die Haut wird verbrannt. Beim Training nennt man dies „ausgebrannt sein“. Es sollten deshalb beim Training nie zu starke Reize gesetzt werden. Dies kann passieren, wenn man z. B. mehrere Tage hintereinander trainiert. Der Körper baut Reserven ab und nicht wie gewünscht auf.

**Als Faustregel gilt: Je intensiver trainiert wird, umso länger braucht der Körper zu regenerieren, und sich auf das neuerworbene Niveau anzupassen (kompensieren).**

### Modell der Superkompensation



1. Zeitpunkt des Trainingsreizes
2. Ermüdungsphase
3. Wiederherstellungsphase (Erholungsphase)
4. Anpassungszeitpunkt an den Punkt 1 gesetzten Trainingsreiz. Optimaler Zeitpunkt für nächstes Training
5. Zeitpunkt vom Rückgang der Leistung auf das Ausgangsniveau. Zu spät fürs nächste Training



## Was kann ich **erreichen** im Fitnessstudio?

Wird mit einem Fitnessstraining begonnen, hat man sich Ziele gesetzt. Die allgemeine Fitness soll gesteigert werden oder das Körpergewicht reduziert werden oder die Ausdauer gesteigert werden. Die gesteckten Ziele sollten in kurzer Zeit erreicht werden. Am besten schon die nächste Woche.

### Was ist aber realistisch in der Zielsetzung und in welcher Zeit soll das Ziel erreicht werden?

Die selbst gesteckten Ziele sind oft unrealistisch. Sie sind oft zu hoch gesteckt und die Zeit in der man sie erreichen will ist zu kurz. Wie soll z. B. die Ausdauer innerhalb 3 Wochen gesteigert werden und das, wenn man nur 1 Mal die Woche zum Training kommt? Wie soll man in 3 Wochen 6 Kilogramm gesund abnehmen? Apropos abnehmen. Wer kennt nicht den Spruch: Ich trainiere regelmäßig im Fitnessstudio und nehme trotzdem nicht ab. Bei einer Kalorienberechnung kommt die Wahrheit ans Licht. Trainiert jemand z.B. 3 Mal die Woche 1 Stunde verbraucht er ca. 400 – 500 Kilokalorien pro Training. Das sind ca. 1200 bis 1500 Kilokalorien pro Woche. Rechnet man diesen Kalorienverbrauch hoch auf 7 Tage (1 Woche) ergibt das ein Kaloriendefizit von ca. 170 bis 200 Kilokalorien pro Tag. Damit sich auf der Waage oder im Spiegel etwas verändert, sollte es schon ein Minus von 500 Kilokalorien pro Tag bei der Ernährung einsparen. Am Anfang ist die Motivation hoch und Neueinsteiger wollen oft bis zu 6 Mal die Woche trainieren was viel zu viel ist. Nach einigen Wochen wird aus den 6 Mal nur noch ein 1 Mal die Woche. Als Grund wird oft Zeitmangel angegeben. Der moderne Zeitmangel interessiert die menschliche Biologie aber überhaupt nicht.

### Deshalb soll man **2 – 3 Mal die Woche trainieren** und es sollten sich **kleine Teilziele** gesteckt werden.

Z. B. pro Woche 5 Minuten länger Ausdauer trainieren. Oder beim Krafttraining die nächste Gewichtssteigerung erreichen.

Nur so kann sich der Körper ständig weiterentwickeln ohne unter oder überlastet zu werden.

Die erreichten Teilziele motivieren weiterzumachen und das Training wird regelmäßig fortgesetzt.

## AUF DIE **BALANCE** KOMMT ES AN

Wer gesünder, schlanker oder muskulöser werden will, muss die **richtige Balance** finden. Auf die gesunde Mischung kommt es an: **Nicht zu wenig trainieren, so dass keine Effekte erzielt werden, aber auch nicht zu viel trainieren, was man langfristig zeitlich und körperlich nicht bewerkstelligen kann.**



## Montag

8.30 – 9.00 Uhr  
Figur - Haltungs - Styling  
Zirkel

## Dienstag

9.00 – 9.30 Uhr  
Gesundheits- Activ- Zirkel

## Mittwoch

8.30 – 9.00 Uhr  
Tonus – Straffungs - Zirkel

## Donnerstag

9.00 – 9.30 Uhr  
Gesundheits- Activ- Zirkel

## Freitag

9.00 – 9.30 Uhr  
Figur - Haltungs - Styling  
Zirkel

10.00-11.00 Uhr  
Gesundheits- und Rückenkurs  
Ü-50



14.00 – 14.30 Uhr  
Slow Motion - Zirkel

14.00 – 14.30 Uhr  
Tonus – Straffungs - Zirkel



18.00 – 19.00  
Pilates Fortgeschrittene

16.00-17.00 Uhr  
Gesundheits- und Rückenkurs  
Ü-50



17.30 – 18.00 Uhr  
Activ Kraftzirkel

17.30 – 18.00 Uhr  
BBP Coretraining

17.30 – 18.00 Uhr  
Activ Ausdauerzirkel

18.35 – 19.40 Uhr  
Power Dumble

18.00 – 19.30 Uhr  
Frauen und Mädchen  
Selbstverteidigung  
Für Beginner  
Ab 18. Jänner (8 Einheiten)  
Begrenzte Teilnehmerzahl

19.00 – 20.00 Uhr  
Step'n Tone  
12. Jänner – 30. März  
X-CO für Beginner  
Ab 06. April  
Begrenzte Teilnehmeranzahl

18.15 – 19.30 Uhr  
Fitness- und Figuraerobic  
mit Workout  
Ab 20. Jänner

19.30 – 20.00 Uhr  
Activ Power - Zirkel

19.30 – 20.30  
Spinning  
Ab 11. Jänner  
Begrenzte Teilnehmerzahl

19.30 – 20.00 Uhr  
Bodyworkoutzirkel

19.30 – 20.30 Uhr  
Spinning  
Ab 13. Jänner  
Begrenzte Teilnehmerzahl

19.30 – 20.00 Uhr  
Activ Power - Zirkel

19.45 – 20.45 Uhr  
Active Bootcamp  
10. Jänner - 07. Februar

BBP-Workout  
14. Februar – 28. März

New Callanetics  
04. April – 20. Juni

20.00 – 20.30 Uhr  
Activ Power - Zirkel

20.00 – 21.00  
X-CO  
Ab 12. Jänner  
Begrenzte Teilnehmerzahl

20.00 – 20.30 Uhr  
Bodyworkoutzirkel



- Bauen
- Heimwerken
- Verbinden
- Bäume und Sträucher pflanzen
- Baumköpfen
- Intensiver Rückschnitt
- Blumengießen
- Düngen
- Einkochen
- Ernten
- Einkauf und Lagern Obst- und Säfte
- Fensterputzen
- Problemwäsche
- Haarschneiden
- Holzschlagen
- Jäten und Unkrautzupfen
- Nagelpflege
- Obstumschnitt
- Urnpfen
- Gesichtspackung
- Abnehmen Körperpflege
- Malerarbeiten

ALLE KURSE KÖNNEN AUCH OHNE MITGLIEDSCHAFT GEBUCHT WERDEN.  
INDUSTRIEZONE 21 - SAND IN TAUFERS - TEL. + FAX 0474 67 91 34 - INFO@ACTIVFIT.IT - WWW.ACTIVFIT.IT

# JANUAR

1	SA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
---	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### POWER DUMBELL

Power Dumbell ist ein **Langhantel bzw. Ganzkörpertraining für Männer und Frauen**. In dieser unterhaltsamen Stunde wird intensiv im Kraftausdauerbereich trainiert. Die wichtigsten Muskelgruppen werden mit unterschiedlichen Gewichtsscheiben in Form gebracht.

### FRAUENSELBSTSCHUTZKURS

Der Grundkurs besteht aus 8 Trainingseinheiten, vor allem **praktische Übungseinheiten, sowie theoretische Grundlagen**. Die Kursstärke beträgt 10-15 Kursteilnehmerinnen. Bei dieser Anzahl kann gewährleistet werden, dass für jede Schülerin optimale Trainerbetreuung herrscht. Die Techniken wurden in Zusammenarbeit mit Kampfsportexperten und Angehörigen von Polizei-sondereinheiten zusammengestellt.



### ZIRKELTRAINING IST „IN“

In **kurzester Zeit wird durch ein sanftes Kraft-Ausdauertraining maximaler Erfolg** erreicht. Es ist super effektiv, wird immer von einem diplomierten Trainer/in betreut. Bei den **verschiedenen Zirkel-Arten: Power, Tonus, Figur-Haltung, Bodyworkout, Slow-Motion, Gesundheit-, usw. erreicht man mit ihrer Kombination den größten Effekt**. Ein echter Alleskönner, dieses Training, - versuchen Sie's selbst!

### X-CO

Das X-CO Training ist für **Jedermann** geeignet. Im Gegensatz zu den „normalen Hanteln“ dient ein spezielles Granulat im Inneren der X-CO's als Schwungmasse. Während des Trainings kommt es zu einer Beschleunigung der „Schwungmasse“ d.h. das Granulat verschiebt sich **rhythmisch** von einem Ende zum anderen, was der Trainierende hören und spüren kann. Das X-CO Training ist ein **Total-Body-Workout, welches durch viele Übungsvarianten den ganzen Körper trainiert**. Das Training ist **körperstraffend**, ein idealer **Fatburner**.

### PILATES

Pilates ist eine **sanfte aber sehr effektive Trainingsmethode nicht nur für den ganzen Körper sondern auch für den Geist**. Dabei wird **Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Koordination** trainiert und die Tiefenmuskulatur gestärkt (Bauch, Rücken, Beckenboden).

### CALLANETICS

Konzentriertes und gezieltes Training der **Bauch-, Bein- und Pomuskulatur** zur Kräftigung und Definition, mit Atemtechnik und Stretching.

### ACTIV-BOOT-CAMP

**Flottes Intervalltraining** für die Problemzonen **Bauch, Beine und Po** mit Kleinhanteln und Tubes begleitet mit „fetziger“ Musik.

### GESUNDHEITS - UND RÜCKENKURS ÜBER 50

Gymnastik und Funktionsgymnastik bei dem der ganze Körper auf schonende Art und Weise trainiert wird. **Koordination und Gleichgewicht werden verbessert**.

### SPINNING

60 Minuten Ausdauertraining auf den Swinnbikes, motivierendes Gruppentraining mit rythmischer Musik.

### BBP – CORETRAINING

besteht aus Übungen speziell für die **Problemzonen**. Es werden Übungen mit Hantelstangen, Kurzhanteln, Terabändern, Gewichtsschlaufen und Pezzibällen gemacht. Das flotte 30 Minuten Training verbindet **Herz – Kreislauftraining mit Figurtraining**. Zusätzlich werden Ganzkörperstabilisationsübungen für den Kern (Core) gemacht. Dies verbindet das klassische Bauch – Beine – Po Training mit Rückenstabilisierenden Übungen welche Rückenschmerzen vorzubeugen helfen.

### FITNESS- UND FIGURAEROBIC MIT WORKOUT

Fit, fitter, fittest!! Ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, die Stunde ist für alle Personen geeignet, die **Spaß am Gruppentraining mit rhythmischer Musik** haben und ihre Ausdauer verbessern möchten. Die regelmäßige Teilnahme am Kurs garantiert die Steigerung von **körperlicher und geistiger Fitness** und des allgemeinen Wohlbefindens und verhilft zu einer **knackigen Figur!** Für den ultimativen Kick sorgen die Kraftübungen im 15 minütigen Workout am Schluss der Stunde, in welchem den Problemzonen **Bauch - Beine - Po** endgültig der Kampf angesagt wird!



### BBP WORKOUT

Ist ein **abwechslungsreiches Trainingsprogramm** mit flotter Musik für die Problemzonen **Bauch, Beine, Po**. Durch den Einsatz von Kleingeräten, wie Kurzhanteln, Gewichtsmanschetten und Therabändern wird die Effizienz dieser Stunde noch gesteigert. Abgerundet wird die Stunde durch gezieltes **Stretching**.

### STEP'N TONE

Choreo und Workout cool gemixt **Einfache**, aber unterhaltsame **Schrittkombinationen** werden mit Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen zu einem **straffen Ganzkörpertraining** gemixt. Kondition und Muskelkraft werden in ausgewogener Weise trainiert.

## SICH SELBST MOTIVIEREN

Für sportliche Erfolge – oder noch lieber für Misserfolge – macht man gerne mal die berühmte Tagesform verantwortlich. Aus einer solchen Eintagsfliege können längere Phasen werden. Der einst so motivierte Sportler, dem man förmlich vom Trainingscourt zerren muss, hat plötzlich ein Formtief und es läuft nicht mehr richtig rund. Die Beine sind schwer, das Trainingsziel rückt in weite Ferne, die Zeiten verschlechtern sich, scheinbar klappt nichts mehr und die Motivation ist ausgestiegen. Sollte man in solchen Phasen die Sportschuhe an den Nagel hängen? Wir sagen: Nein! **Mit der richtigen Motivation überwinden Sie solche Formtiefs ganz schnell und Sport macht wieder Spaß.**

### Tip 1: Training in einer Gruppe.

Melden Sie sich bei einem Kurs im Fitnessstudio activfit an. Vereinbaren Sie feste Termine in der Woche beim Zirkeltraining, Aerobic, Bauch, Beine, Po Coretraining, Powerdumbbell, Step, Pilates, Fitness- und Figuraerobic mit Workout. So hat niemand eine Ausrede und ein weiterer Pluspunkt: das schlechte Gewissen der Gruppe gegenüber verhindert, dass man auf der Couch sitzen bleibt. Man kann sich untereinander wunderbar motivieren.

### Tip 2: Neue Trainingsanreize schaffen

Immer derselbe Inhalt wird auf Dauer nicht nur langweilig, sondern der Trainingseffekt stagniert ebenfalls. Was hilft gegen Langeweile? Genau, Abwechslung! Bringen Sie dadurch neuen Schwung in Ihr Trainingsprogramm. Neue Reize sind wichtig: **Kombinieren Sie Ausdauer- und Krafttraining.** Lassen Sie sich individuell im Activfit beraten oder melden Sie sich bei einem Fitnesskurs an. Sie werden sehen, frischer Wind tut dem Training gut und die Motivation kommt von ganz alleine zurück. Generell gilt beim Training: Machen Sie sich klar, welche Ziele Sie verfolgen und lassen Sie sich einen Trainingsplan erstellen.

### Tip 3: Ziele anpassen

Wenn Sie merken, dass an einem Tag nichts geht, dann minimieren Sie Ihre Ziele. Es nützt nichts, sich mit aller Gewalt zum Äußersten zu treiben. Im Gegenteil: Es ist eher kontraproduktiv und frustriert nur noch mehr. Nehmen Sie sich ein Trainingspensum vor, das Sie trotz schlechter Laune und müden Beinen schaffen. Das verhindert Frust und Sie können sich auf die Schulter klopfen, da Sie sich selbst motiviert haben und sportlich aktiv waren.

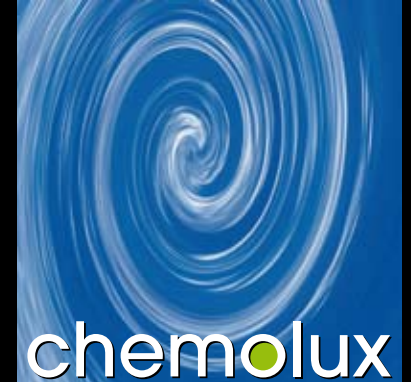
### Tip 4: Technische Unterstützung

Das moderne Zeitalter der Technik macht es möglich: Trainieren Sie optimal, Ihren Trainingszielen entsprechend, mit der richtigen Herzfrequenz. Mit den neuesten Pulswuhren werden Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz entsprechend Ihren Trainingszielen und Ihrer Leistungsstufe errechnet.

### Tip 5: Nach der Arbeit nicht direkt auf die Couch

Training nach der Arbeit erfordert Disziplin. Natürlich möchte man nach einem anstrengenden Arbeitstag lieber auf die Couch als auf den Stepper. Trotzdem sollten Sie sich überwinden und direkt im Anschluss die Sportklamotten überstreifen und sich nicht gemütlich vor den Fernseher pflanzen. Wenn man erstmal auf dem Sofa sitzt, hält einen der innere Schweinehund gerne dort gefangen. Nehmen Sie Ihre Sportsachen einfach direkt mit ins Büro oder legen Sie zuhause einfach alles bereit. Dann können Sie nach einer kurzen Pause und einem Fitnesssnack direkt mit dem Training beginnen.

## DER PARTNER FÜR IHRE WÄSCHE



chemolux

TROCKENREINIGUNG  
L A V A S E C C O

ST. MORITZEN 3  
I-39032 SAND IN TAUFERS  
TEL. 0474 686 252



In der nächsten  
Gesundheits- und  
Fitness News könnte  
auch Ihre  
Werbung stehen

Auflage 3.000 bis 4.000

Info: 0474 679134  
activfit@tiscali.it

## Sonne nicht meiden, sondern verantwortungsbewusst genießen



Nach jahrelangen Aufforderungen, sich vor Sonneneinstrahlung zu schützen, steht die führende britische Krebsforschungsorganisation nun kurz davor, ihre Empfehlungen erheblich zu überarbeiten. Das Sunlight Research Forum erklärt weshalb.

Die geplante Empfehlung von Cancer Research UK ist, die Haut weder zu bedecken, noch Sonnenschutzmittel aufzutragen, bevor man sich der Sonne aussetzt. Stattdessen sollte man die Haut, anfangs erst für einige Minuten der Sonneneinstrahlung aussetzen, damit die Vitamin D-Produktion des Körpers angekurbelt wird. Dieses Sonnenschein-Vitamin trägt nachweislich dazu bei, chronische Erkrankungen wie Krebs, Diabetes und Multiple Sklerose sowie klassische Knochenkrankheiten zu verhindern. „Setzen Sie Vorder- und

Rückseite Ihres Körpers drei Minuten lang der Sonne aus. Dies kann langsam bis zu 30 Minuten pro Seite verlängert werden. Denn einen Sonnenbrand vorzubeugen, ist nach wie vor das Wichtigste!“



## Anspannen, Entspannen, Verspannen

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Anspannung und Verspannung? Was ist dagegen Entspannung?

Es sind Eigenschaften der Muskulatur.

Die Muskulatur hat die Eigenschaft sich über den vollen Bewegungsradius des Gelenkes zu verlängern (Dehnen) und sich maximal zu verkürzen (kontrahieren). Man nennt dies den Dehnungs - Verkürzungszyklus. Im gedehnten Zustand kann sich die Muskulatur, wenn man die Position länger beibehält, entspannen. Wird der Muskel verkürzt (konzentrische Arbeitsweise) steigt die Spannung im Muskel. Dies nennt man Anspannung. Um die Muskeldurchblutung zu verbessern soll man deshalb im Dehnungs - Verkürzungszyklus trainieren. Das heißt den Muskel über den vollen Bewegungsumfang zu trainieren.

Ist das Ziel die Entspannung, soll der Muskel gedehnt werden und für einige

Zeit in dieser Position gehalten werden. Er wird geschmeidiger und wenn man mit der Hand fühlt weicher.

Die Anspannung trainiert man mit Widerstand (Gewicht). Z. B. mit Hanteln um größere Widerstände zu überwinden, also stärker zu werden. Ist der Muskel maximal angespannt wird in dieser Position die Durchblutung stark verringert. Hält dieser Zustand länger an beginnt sich der Muskel zu verspannen. Wer kennt sie nicht, die Verspannungen im Hals Nackenbereich. Der Grund dafür sind oft hochgezogene Schultern. Verharrt man länger in dieser Haltung verspannt sich die Muskulatur. Durch das hochziehen verkürzt sich die Halsmuskulatur, die Durchblutung wird verringert und die Muskulatur verspannt. Um die Verspannung wieder loszuwerden muss man die Muskulatur entspannen, also dehnen, den Schultergürtel nach

unten drücken und den Hals nach oben hin strecken (lang machen). Danach sollte man versuchen den Kopf wieder langsam in alle Richtungen kontrolliert zu bewegen.

**ANSPANNEN UND ENTSPANNEN IST WICHTIG FÜR DIE MUSKULATUR UM LEISTUNGSFÄHIG ZU BLEIBEN. VERSPANNUNGEN ENTSTEHEN OFT DURCH STRESS, WENN MAN DIE FALSCHER KÖRPERHALTUNG EINNIMMT ODER BEI SEHR SCHWACHER MUSKULATUR.**





## FRAUEN SIND ANDERS

Dass Cellulite fast ausschließlich Frauen betrifft, liegt daran, dass sich in ihrer Unterhaut vermehrt Fettzellen befinden und die Kollagenfasern, die dort für Reißfestigkeit sorgen, lagern sich bei der Frau parallel nebeneinander an, während sie beim Mann netzartig ineinander verwoben sind. So können sich die Fettzellen zwischen den Kollagenfasern hindurchzwängen und sich an der Oberfläche als noppige Struktur manifestieren. Das weibliche Hormon Östrogen sorgt für eine weiche und zarte Haut, ist aber auch dafür verantwortlich, dass Frauen ihr Depotfett an Oberschenkeln und Po ablagern.

Durch falsche Ernährung wird mehr Fett in den Lipozyten gespeichert und das Gewebe verschlackt. Durch Bewegungsmangel verschlechtert sich die Durchblutung, die Muskulatur wird geringer und durch Fettgewebe ersetzt. Durch Diäten wird zwar das Gewicht reduziert, jedoch bleibt der Körper schlaff. Wer schliesslich noch raucht, drosselt den Stoffwechsel und schädigt die Kollagenstruktur des Gewebes. Die Folgen: der Körper übersäuert, Cellulite wird schlimmer und der Jo Jo Effekt stellt sich ein. Die attraktive Figur rückt in weite Ferne.

### WIR IM ACTIVFIT BIETEN DIE LÖSUNG:

Bringen sie ihren Stoffwechsel in Schwung. Mit **gezieltem Cardio- und Fitness-training** verleihen sie ihrem Körper **jugendliche Festigkeit** und **Straffheit**. Trainieren sie ihren Körper mit gezieltem Zirkeltraining, Bauch-Beine-Po Coretraining, Aerobic,... (Siehe Kursplan Seite 8). Die höhere Grundspannung in den Muskeln sieht nicht nur gut aus, sondern dient auch ihrer Gesundheit: kräftige Muskeln lindern Rückenbeschwerden.

### Entschlacken und entsäuern

sie Ihren Körper mit **Body Detox**. Dabei handelt es sich um ein Elektrolysefußbad, bei dem, den Körper belastende Schlacken und Schadstoffe schnell und tiefgreifend ausgeschieden werden. Sanft wirksam ist Body Detox ausgesprochen gut verträglich und man fühlt sich gleich nach der 1. Anwendung vitaler und leistungsfähiger. **Melden Sie sich zu einem unverbindlichen Gespräch im Activfit unter 0474 67 91 34**

## FETTABBAU – MUSKELAUFBAU – WEIBLICHE FORMEN

Die meisten im Fitnessbereich wissen, wie wichtig Protein in der Nahrung ist, um straffe Muskeln zu erhalten. Interessant, dass schon ein leichte Erhöhung der Proteinzufuhr einen Unterschied macht. In einer neuen Studie wurde der Einfluss eines fettarmen Milch/Proteinshakes auf die Trainingsfortschritte bei weiblichen Trainingsanfängern untersucht. Das Trainingsprogramm bestand aus den gängigen Übungen wie Brustdrücken, Beinpresse, usw. Die Trainingsgewichte waren am Anfang so gewählt, dass die Frauen gerade noch 10-12 Wiederholungen schafften. In jeder der folgenden Wochen wurden die Gewichte erhöht, so dass in der letzten Studienwoche nur noch 4-6 Wiederholungen möglich waren. Die Hälfte der Frauen trank immer einen Proteinshake, die andere Hälfte bekam ein reines Kohlenhydratgetränk mit der gleichen Kalorienmenge wie der Shake.

Nach 12 Wochen gab es zwischen den Gruppen deutliche Unterschiede: So hatte die Proteinshakegruppe fast 2 Kilogramm Muskulatur aufgebaut, die Kohlenhydratgruppe nur 1 Kilogramm.

Noch interessanter ist der Fettabbau. Die Proteinshakegruppe baute 1,5 Kilogramm Körperfett ab, die Kohlenhydratgruppe fast gar keines. Die Ernährung wurde anhand von Ernährungsprotokollen ausgewertet. Die eine Gruppe nahm ca. 1 Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht zu sich. Die Shakegruppe kam auf 1,3 Gramm Proteinzufuhr.

Nur die richtigen Übungen und Ernährung führen sie zum Erfolg. Wir im Fitnessstudio activfit helfen ihnen gerne bei der Umsetzung.

## Rückblick

### GRILLPARTY

Am 09. September fand die 1. Activfit-Grillparty statt. Bei der Terrasse der Sportbar ließen wir uns die Grillspezialitäten des Grillmeisters Franz schmecken.

### RUN NOW VISIO MIT WELLNESS-TV

Die Zukunft des Laufens beginnt jetzt. Neue Ergonomie, neue Sicherheit und ein neues Konzept der Nachhaltigkeit: Run Now mit Bildschirm. Die Laufbahn garantiert das ideale Gleichgewicht zwischen Absorption des Aufpralls und zurückgegebenem Stoß. Auch geübte Läufer erkennen ab dem ersten Schritt das gleiche begeisternde Gefühl wie beim natürlichen Laufen.



### SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

Der Selbstverteidigungskurs war ein voller Erfolg. Alle Teilnehmerinnen waren begeistert und haben gelernt, wie man in gewissen Situationen richtig reagiert, um sich selbst schützen zu können.



## Vorschau

### PERSONALTRAINING IM ACTIVFIT

Um der Nachfrage nachzukommen bietet das Activfit nun auch Personaltraining an. Selbstgesteckte Ziele werden schneller erreicht, neue individuelle und effizientere Trainingsmethoden werden erlernt. Die one to one Betreuung erhöht die Motivation.

### ERFOLGE SCHLANKKURS

Erfahren sie in der nächsten Fitness und Gesundheitsnews die Ergebnisse des Schlankkurses.



### GEWEBESTRAFFUNG IM ACTIVFIT

Erfahren sie alles zu diesem Thema in der neuen Fitness und Gesundheitsnews.



Einzulösen bis 08.02.2011

Name, Vorname:

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter 0474 67 91 34 für eine individuelle Beratung und bringen Sie Ihren persönlichen Gutschein ausgefüllt mit!

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Gültig für alle die uns noch kennen



# DIE ACTIVFIT VORTEILE

- **PERSÖNLICHER GESUNDHEITS- UND FITNESSCLUB** MIT MODERNSTEN TECHNOGYM - NAUTILUS UND DR. WOLFF RÜCKENGERÄTEN UND LIFE-FITNESS ZIRKEL
- TRAINIEREN **TÄGLICH, 365 TAGE** IM JAHR AUCH AN SONN- UND FEIERTAGEN VON 5.00-24.00 UHR
- **MONATLICH KÜNDBAR** (NUR DEINE ZUFRIEDENHEIT ZÄHLT)
- GÜNSTIGE 20ER UND 30ER KARTEN
- **INKLUSIVE ALLER** FIGUR UND STRAFFUNGSKURSE
- **MINERALGETRÄNKE** IN VIELEN VERSCHIEDENEN GESCHMACKSRICHTUNGEN
- **ÜBER 35 KURSANGEBOTE** PRO WOCHE IN HELLEN, LICHTDURCHFLUTETEN RÄUMEN
- **SPEZIALKURS RÜCKEN** NEUE DEUTSCHE RÜCKENSCHULE
- **SPEZIALKURS SCHLANK**
- **ERNÄHRUNGSBERATUNG**
- **SOLARIUM**

INDUSTRIEZONE 21 - SAND IN TAUFERS  
TEL. + FAX 0474 67 91 34  
INFO@ACTIVFIT.IT  
**WWW.ACTIVFIT.IT**

**1X STUDIOTEST**

+ zielorientierte und individuelle Trainingsberatung

**1X KURSE**

wenn gewünscht austauschbar mit 1x Training

**1X BRÄUNEN**

wenn gewünscht austauschbar mit 1x Eiweißshake

*Gutschein* GUTSCHEIN