



2. Ausgabe
Mai - August
Fitness und Gesundheits - New's

Fitness & Gesundheitsnews

AKTUELLES AUS IHREM
FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIO
ACTIVFIT

SEITE 2
Vorwort

SEITE 3
Wie bekomme und erhalte ich eine
**SCHÖNE FIGUR MIT GEFORMTEN
KURVEN ?**

SEITE 4
Es geht nicht um Blutdruck,
sondern um ein **LÄNGERES LEBEN**

NEU SEITE 5
im activfit- Kursprogramm:
SLOW - MOTION FITNESS

SEITE 6
ACTIV vor passiv

SEITE 7
FITNESSCENTER –
Die Quelle der Gesundheit

SEITE 8
Frühjahr - Sommer Kursprogramm

SEITE 9
SPORT VERSUS FITNESS

NEU SEITE 10
Ganzheitlich **ENTSPANNEN**
im activfit!

SEITE 11
Regelmäßige Zahnpflege,
REGELMÄSSIGE MUSKELPFLEGE?

SEITE 12
Mit Druck und Zugkräften gegen
OSTEOPOROSE

SEITE 13
Für ein tolles **LEBENSGEFÜHL**

**RAN
AN DEN SPECK**
Der große
**FITNESS-SELBST-
TEST**
auf Seite 14

ACTIV IN DEN SOMMER

SCHÖNE FIGUR MIT GEFORMTEN KURVEN



VORWORT

Liebe Leser/innen der Fitness und Gesundheitsnews!
Es ist Sommer. Die Zeit der Feste und Feiern hat begonnen: Feuerwehrfeste, 125 Jahr Feiern, Geburtstagsfeiern, Grill-, Garten- und Balkonfeste, Rocknächte, Vereinsfeste, Kirchweihen, Mittelalterfeste, Bierfeste, Weinfeste, Altstadt- feste, Bürgerfeste, Fischerfeste, Volksfeste, Kirchen- feste, Kommunionen, Firmungen, Dorffeste, Jubiläums- feste Zu den Festen gesellen sich dann noch viele andere Lieblingsbeschäftigungen wie Garten, Haus, Auto, Motorrad, Baden, Hobby's und vieles mehr. Das ist auch gut so und sollte für jeden von uns ein Genuss sein. Im Moment, also sehr kurzfristig gedacht, sind das für uns erstrebenswerte Sachen, die uns ja auch Spaß machen. Es stellt sich die Frage: Achten Sie dabei auf Ihren Körper? Warum? Damit Sie all diese Dinge und Beschäftigungen auch lange genießen können. Wie sieht genau das bei Ihnen aus?

Stellen Sie sich vor Sie würden ein Rennpferd besitzen, das 1 Million Euro wert ist. Wie würden Sie dieses Pferd behandeln und wie würden Sie es füttern? Würden Sie ihm einige Vodka Lemon zu saufen geben und Pommes mit Mayonnaise und Mouse Schokolat zum Nachtisch? Würden Sie ihm Bier, statt Wasser geben und ein Pfund Eis mit Sahne, statt Hafer? Würden Sie es nachmittags voll Kuchen stopfen, statt zu trainieren? Würden Sie das edle Tier mit House Musik beschallen und nachts mit ihm durch die Lokale ziehen? Würden Sie ihm das Rauchen beibringen und ihm einen Fernseher in den Stall stellen, damit es so richtig nervös wird und schlecht schläft? Natürlich würden Sie alle diese Dinge nicht tun! Aber warum tun so viele Menschen dies ihrem Körper an? Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Wie würden Sie Gesundheit definieren? Den meisten Menschen fällt dazu nichts Besseres ein, als zu sagen: Wenn ich nicht krank bin, dann bin ich gesund. Aber Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheits-Symptomen. Viele Menschen befassen sich mit ihrer Gesundheit erst dann, wenn sie nicht mehr vorhanden ist. Für die Gesundheit bedeutet dies, dass ihnen dann nichts mehr anderes übrig bleibt, als Schadensbegrenzung zu betreiben.

Ihre Gesundheit und Fitness hat erheblichen Einfluss darauf, wie Sie sich fühlen, wie motiviert Sie sind, wie viel Begeisterung Sie aufbringen, wieviel Charisma Sie haben und wie anziehend Sie wirken. Wir sollten auf unsere Fitness achten. Der Körper gibt uns immer wieder Signale dazu.

Viele Menschen meinen keine Zeit für ihre Fitness zu haben. Das ist so als würde man seine Uhr anhalten, um Zeit zu gewinnen. Wenn Sie regelmäßig Fitness machen, können Sie sich erheblich besser konzentrieren, die allgemeine Leistungsfähigkeit, die Wachheit, Funktionen der Organe werden gesteigert, die Verdauung und der Stoffwechsel werden gefördert, das Immunsystem wird gestärkt und die Stimmung und die Vitalität werden verbessert. Sie sind weniger krank.

Sie gewinnen Zeit, anstatt Zeit zu verlieren und Sie gewinnen Lebensqualität. Langfristige Probleme sollten wir nie durch kurzfristig ausgerichtete Dinge lösen.

Gesunde und fitte Grüße
Ihr activfit Team

„Activ“ kommt vor passiv.

WIE BEKOMME UND ERHALTE ICH EINE SCHÖNE FIGUR MIT GEFORMTEN KURVEN ?

Es ist immer das gleiche Spiel: sobald es wärmer wird und die Kleider dünner und kürzer werden, findet man Fitness- und Diättipps mit einer besonders hohen Dichte in der Welt der Boulevardblätter und Fernsehmagazine. Sie verdienen jede Menge Geld, in Bezug auf den Wunschkörper. Denn die Zeit ist knapp. So ist der ahnungslose Konsument praktisch willenlos ausgeliefert, wenn es heißt: „In vier Wochen zum Waschbrettbauch“, „Mit Heilfasten 15 Kg abnehmen“, oder „Mit fünf Minuten Bewegung zur Traumfigur“.

Warum trainieren dann Millionen von Menschen regelmäßig in Fitnessstudios, wenn es doch so einfach gehen soll? Letztendlich sollte man bei dieser Art der Bewerbung immer den Verstand einschalten, bevor man blindlings den Euro auf den Verkaufstresen legt.

Worauf sollten Sie achten, wenn Sie eine straffere Figur und eine bessere Fitness anstreben?

Es gilt dabei einige wichtige Trainingsprinzipien einzuhalten. Eines der wichtigsten, doch das am meisten vernachlässigte Trainingsprinzip ist das Prinzip der Dauerhaftigkeit und Kontinuität.

Warum?

Um eine Anpassung des Körpers und damit das Erreichen des sich selbst gesetzten Zieles, ist es notwendig regelmäßig und dauerhaft (das ganze Jahr über) die gesamte Muskulatur systematisch zu trainieren. Es ist besser regelmäßig 2-mal die Woche zu trainieren, als z.B. 5-mal die Woche und das nur eine Woche oder ein Monat lang. Nur durch systematisches und kontinuierliches Training kann man sich verbessern. Sie benötigen also ein Trainingssystem. So haben Sie durchschnittlich 6 x mehr Erfolg als ohne System.



Um eine knackige Figur den ganzen Sommer zu erhalten, reicht es aus 2 mal die Woche systematisch ihre Fitness / Muskulatur zu trainieren und mit einer leichten frischen Sommerkost zu kombinieren.

Möchten Sie es testen?
Wir laden Sie jetzt recht herzlich,
zu einer Gratis Testwoche ins **activfit** ein.
Tel. 0474/679134

TIPP:

Die Erfolgsformel fürs Abnehmen heißt Ernährungsumstellung plus kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining.



Es geht nicht um Blutdruck, sondern um ein **LÄNGERES LEBEN**

WELCHE PILLE HAT WENIGER NEBENWIRKUNGEN ALS KONTROLLIERTES KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING UND FÖRDERT DABEI NOCH DAS SEELISCHE WOHLBEFINDEN



Professor Steven Blair, der in Columbia South Carolina forscht, belegte seine Aussage mit mehreren klinischen Studien: „Die Sterblichkeit bei Herz-Kreislaufkrankungen wird allein durch körperliche Fitness, unabhängig von anderen Risikofaktoren, etwa halbiert“. Er weitet seine Botschaft aus: „Körperlich aktiv und fit zu sein wird Ihnen nützen, egal, ob Sie alt oder jung, groß oder klein, schlank oder dick, Raucher oder Nichtraucher, Diabetiker oder nicht, Mann oder Frau sind.“

Fitness hilft, auch wenn die Kilos bleiben! Gegen Hypertonie, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und/oder Adipositas. Jeder Mensch sollte sich nach Ansicht von Blair seine Portion Fitnessstraining viel Konsequenter verordnen, „auch wenn das keine Pille ist“.

Die richtige Dosis sei individuell verschieden; ein Aufwand von 2 Stunden pro Woche könnte als grober Anhaltspunkt dienen.

Muskelaufbautraining und Ausdauertraining verbessert auf vielfältige Weise die Insulinaufnahme in den Muskel und die Insulinwirkung im Muskel selbst.

Beide Sportarten erhöhten zudem die Ausschüttung von speziellen Glukosetransportern. Dass diese positiven Wirkungen tatsächlich unmittelbar dem Muskeltraining zu verdanken sind, wurde mit differenzierten Messungen der Parameter in einer Studie belegt. Die Probanden bewegten in der Untersuchung beim Sport nur ein Bein, das andere aber nicht.

Auf einen anderen nützlichen Aspekt von Fitness und Bewegung wies Professor Jean-Pierre Despres hin: „Auch wenn Fitnessstraining und gesunde Kost nicht immer eine Reduktion des Körpergewichts brachte, führte es auch bei diesen Studienteilnehmern zu einer Reduktion ihres viszeralen Fettes – also des Organfettes, zu einer Verbesserung der Glukose-Insulin-Balance, der Blutfette und einiger

Entzündungsparameter der Teilnehmer der Studiengruppe“, so Despres: „Die Adipositas im Bereich der Bauchorgane zu vermindern ist ein wichtigeres Behandlungsziel, als das Körpergewicht an sich zu reduzieren.“

NEU IM ACTIVFIT- KURSPROGRAMM: SLOW – MOTION FITNESS



NEU

Langsam macht fitter oder weniger ist mehr

Entdecken Sie **Langsamkeit** – statt stundenlanger Schinderei an den Geräten, versuchen Sie es doch einfach mal mit einem **kontrollierten, effektiven** und vor allem **sicheren activfit-Trainingsprogramm**. Der besondere Clou: Die Übungen werden besonders langsam - besser gesagt in Zeitlupe – ausgeführt. „Langsam“ hört sich zunächst „leicht“ an, doch dem ist nicht so. Trotz der nur geringen Gewichte wird der Muskel beim Slow-Motion-Training ordentlich gefordert.

Studien haben gezeigt, dass bei der langsamen Übungsausführung mehr Muskelfasern zum Einsatz kommen als beim herkömmlichen Training. Der **Trainingsaufwand von nur 20 Minuten** und die **extrem langsamen Bewegungsamplituden** sorgen für maximale Sicherheit. In dieser Zeit kann man sich sehr gut auf die korrekte Ausführung der Übungen konzentrieren. Die harmonisch fließenden Bewegungen sorgen für ei-

nen optimalen **Muskelaufbau** und **Straffungseffekt** bei minimaler Verletzungsgefahr.

Das große Erfolgsgeheimnis der neuen Slow-Motion-activfit Zirkel ist auf die besondere Funktionsweise der Muskulatur zurückzuführen. Der Skelettmuskel ist nach dem sogenannten Enkapsisprinzip aufgebaut. Im Grunde genommen heißt dies nichts anderes, als das es sich im Muskel um immer kleiner werdende Einheiten handelt. Die extrem langsamen Bewegungen von etwa drei Sekunden pro Bewegungsamplitude führen dazu, dass innerhalb der Muskeln deutlich mehr Muskelfasern zur Kontraktion gebracht werden, als dies bei einem „normalen“ Krafttraining der Fall wäre. Zu Beginn einer Übung kommen zunächst nur die stärksten Fasern innerhalb des beanspruchten Muskels zum Einsatz. Sind diese ermüdet, werden dann weitere Fasern rekrutiert.



WOLLEN AUCH SIE DAS
GEFÜHL EINES STRAFFEN
UND GEFORMTEN KÖRPERS
KENNENLERNEN?

INFO-HOTLINE:
0474 67 91 34

TIPP:

Nur durch ausreichende Eiweißzufuhr und ausreichendem Training kommt es zur Gewebestraffung



DIE VORTEILE DES NEUEN SLOW MOTION FITNESS KURSES:

- Attraktives Muskelwachstum. Dieses Muskelwachstum ist rein äußerlich nicht in Form von Muskelbergen sichtbar. Vielmehr führt diese Art des Trainings zu einer glatteren und strafferen Haut.
- Vergrößerung des Energiespeichers. Regelmäßiges Training führt zu einer Erhöhung der Glykogen- und Kreatinphosphatspeicher – den wichtigsten Energielieferanten des Körpers.
- Verbesserung der Kapillarisation innerhalb der beanspruchten Muskulatur. Kapillaren sind feinste Verästelungen der Arterien. In ihnen findet ein reger Stoff- und Energieaustausch zwischen Blut- und Muskelzellen statt.
- Verbesserung der Muskelspannung und Kraftsteigerung. Das Training führt zu Stabilisierung der Gelenke und ihrer umgebenen Strukturen wie Bänder und Sehnen sowie der Wirbelsäule. Der Kraftwuchs schont den gesamten Bewegungsapparat, Abnutzungserscheinungen verzögern sich.
- Verbesserung der Regenerationsfähigkeit des Körpers.
- Verringerung des Verletzungs- und Verschleißrisikos von Muskeln, Gelenken, Bändern und Sehnen sowie der Wirbelsäule

ACTIV VOR PASSIV

Mit Beginn des neuen Jahres, haben wir beschlossen, den Namen und das Logo easyfit zu ändern. Grund dieser Änderung ist die Aussagekraft des Namen „ACTIV“, der einen höheren Bezug zum Thema Bewegung und Gesundheit hat, und damit bestens zum Studiokonzept passt.

„ACTIV“ KOMMT VOR PASSIV.

Kann man in der heutigen Zeit noch passiv fit sein oder werden, oder haben wir nicht schon eine hohe „Passivität“ erreicht? Die Antwort lautet NEIN!!!!

Mit dem Auto (in das) vor das Büro, mit dem Fahrstuhl in den 2. Stock, sitzen im Büro, sitzen und gleichzeitig lesen beim Mittagessen, sitzen am Nachmittag im Büro, mit dem Auto nach Hause, sitzen auf der Couch, Fernsehen und nebenbei essen und als Folge unruhig schlafen!

Durch leichtes körperliches Training oder Bewegung ermüdet der Körper auf natürliche Weise und man kann danach besser und tiefer schlafen. In der Steinzeit war der Mensch pro Tag ca. 15 – 20 Kilometer unterwegs um Nahrung zu suchen und hatte dadurch keine Bewegungsmangelkrankheiten oder wie heute oft genannt, Zivilisationskrankheiten. Der Mensch musste das Essen suchen, heute sucht das Essen uns! Wir haben auch heute noch die Steinzeitgene in uns. Deshalb sollten auch wir uns täglich ausreichend bewegen um Bewegungsmangelkrankheiten vorzubeugen und um danach die verdiente und erholsame Ruhe zu genießen. Die Betonung liegt auf täglich. Der Zeitmangel des modernen Menschen interessiert unsere Biologie überhaupt nicht. Der gestresste Mensch, der am Wochenende unvorbereitet eine Bergtour plant, und mit hochrotem Kopf schließlich am

Gipfel ankommt verbraucht lediglich noch mehr Reserven, die er ohnehin schon bei der Arbeit verbraucht hat. Der Wochenendkrieger ist lediglich leidensfähiger, hat aber keine bessere Gesundheit. Deshalb ist es wichtig sich täglich zu bewegen damit der Körper Reserven aufbauen kann und zweimal die Woche mit Krafttraining die Muskulatur zu stärken.

Passivität kann aktives Bewegungstraining nie ersetzen, sondern nur ergänzen. Der Wunsch der meisten Menschen, mit passivem Herumliegen gesund und leistungsfähig zu bleiben oder zu werden ist leider nicht realisierbar.

WIR LADEN SIE EIN ZU EINER
GRATIS TEST-WOCHE
 ACTIVER SOMMERFITNESS.
 STARTEN SIE MIT
 VOLLER ENERGIE UND FORM
 IN DEN SOMMER!



TIPP:

Der Aufbau und die Pflege der Muskulatur ist wahrscheinlich die wichtigste Selbstmedikation, die sich jemand verschreiben kann.

Dr. med. Marco Caini

Fitnesscenter – Die Quelle der Gesundheit



Fitnesscenter entwickeln sich immer mehr zur Drehscheibe für ein gesundes Leben. Sie bieten alle ideale Voraussetzungen für eine gezielte Gesundheitsvorsorge. So wie regelmäßiges Zähneputzen gegen Karies, und somit kranken Zähnen vorbeugt, schützt regelmäßiges Fitnesstraining gegen die häufigsten Zivilisationskrankheiten. Dass es sinnvoll ist, die Zähne zu putzen, versteht heute jeder. Das Risiko an Karies zu sterben, ist jedoch unverhältnismäßig geringer, als der frühzeitige Tod durch die Folgen von Bewegungsmangel. 70 % aller Krankheiten entstehen aus diesem Grund. Gezieltes Fitnesstraining ist also eine Notwendigkeit, ja sogar ein Grundbedürfnis und nicht wie Sport eine Freizeitbeschäftigung. Ein gesunder Körper ist für alles andere, was der Mensch unternimmt, eine Grundvoraussetzung. Ein Sportler kann nur Sport treiben und Erfolge erzielen, wenn er gesund ist. Für Spitzensportler ist gezieltes Fitnesstraining die Voraussetzung für Erfolge. Nur mit vorausgehendem Fitnesstraining Sport ausüben, heißt hier die logische Konsequenz.

Unser Angebot für Sie ist mittlerweile umfassender geworden:

- Gleichgewichts-, Sensomotoriktraining und Messung (MFT)
- Rehatraining,
- Aufbautraining nach und in Begleitung mit der Physiotherapie
- Muskel- und Kraftaufbau
- Rückenschule
- Muskelaufbau an Dr. Wolff Rückengeräte
- Betreutes Zirkeltraining
- Ausdauer-, Herzkreislauf, Laktatdiagnostik
- Gesundes Abnehmen und erhalten - Slim Belly
- Entspannung und Beweglichkeitstraining
- Entschlacken mit Jentschura und Body Detox
- Über 30 Kurse

Fitness für alle, leicht gemacht. Testen Sie es selbst.

Wir laden Sie zu einer Gratis Testwoche ins activfit ein.

Tel. 0474/679134

Unfallstatistik von Suva:

Gemäss Suva Studie ist gezieltes Körpertraining in einem Fitnesscenter eine der sichersten körperlichen Aktivitäten.

GENIESSER-RESTAURANT RASTECK

„Die Ecke zum Rasten und Genießen“

Tel.: 0474 678 699
E-mail: rasteck@hotmail.it
www.rasteck.net



FRÜHLINGSGERICHTE & SPARGELSPEZIALITÄTEN
bis Ende Mai



VITALWOCHEN - Gesunde, fettarme Gerichte
02. Juni - 21. Juni



Schmackhafte GRILLSPEZIALITÄTEN
Mitte Juni - Ende August (Jeden Mittwoch und Samstag)

MONTAG

8.30 – 9.00 Uhr
Gesundheits- activ - Zirkel

NEU!
14.00 – 14.30 Uhr
Slow Motion-Zirkel
+ Spezial Sixback

17.30 – 18.30 Uhr
Pilates Fortgeschrittene

17.30 – 18.00 Uhr
activ - Kraftzirkel

18.35 – 19.40 Uhr
Power Dumble

19.30 – 20.00 Uhr
activ - Straffungszirkel

19.45 – 20.45 Uhr
Dance-Step
Dance-Aerobic

DIENSTAG

9.00 – 9.30 Uhr
Figur - Haltungs- Stylingzirkel

10.00-11.00 Uhr
Ü-50 Kurs

17.30 – 18.00 Uhr
BBP Coretraining

19.00 – 20.00 Uhr
Spinning
ab 05. Oktober

NEU!
20.00 – 20.30 Uhr
activ - Kraftzirkel
+ Spezial Sixback

20.35 - 20.50 Uhr
Entspannungstraining

20.00 – 21.00 Uhr
Spinning
ab 05. Oktober

MITTWOCH

8.30 – 9.00 Uhr
Gesundheits- activ - Zirkel

NEU!
14.00 – 14.30 Uhr
Figur - Haltungs- Stylingzirkel
+ Spezial Sixback

17.30 – 18.00 Uhr
activ - Ausdauerzirkel

18.00 - 19.00 Uhr
Pilates Fortgeschrittene

19.00 – 20.00 Uhr
Callanetics

19.30 – 20.00 Uhr
activ - Straffungszirkel

9.00 – 9.30 Uhr
Figur - Haltungs- Stylingzirkel

16.00-17.00 Uhr
Ü-50 Kurs

19.00 – 20.00 Uhr
Spinning
ab 07. Oktober

NEU!
20.00 – 20.30 Uhr
activ - Kraftzirkel
+ Spezial Sixback

20.00 – 21.00 Uhr
Spinning
ab 07. Oktober

FREITAG

9.00 – 9.30 Uhr
Figur - Haltungs- Stylingzirkel

NEU!
14.00 – 14.30 Uhr
Slow Motion-Zirkel
+ Spezial Sixback

17.30 – 18.00 Uhr
BBP Coretraining

NEU!
19.30 – 20.00 Uhr
activ - Straffungszirkel
+ Spezial Sixback

Sport versus Fitness

Wer kennt es nicht: die Empfehlung mehr Sport zu treiben um sich ein Stück Gesundheit zurückzuholen. Doch gibt es einen Unterschied zwischen Sport und Fitness.

„Ja, den gibt es und es ist wichtig diese Reihenfolge einzuhalten.“

Man sieht im Fernsehen, wie sich Sportler mit gezieltem Fitnesstraining fit für Ihre Sportart halten, um diese ohne gesundheitliche Schäden durchführen zu können. Sie betreiben Fitness, um einseitige Belastungen durch Ihre Sportart auszugleichen.

Oft wird eine Sportart, nach jahrelanger Inaktivität und dann noch unvorbereitet begonnen, und führt somit zu gesundheitlichen Problemen durch Überlastung des Herz – Kreislaufsystems, der Muskeln, Gelenke, Sehnen, Bänder...)

Der Unterschied von Fitnesstraining und Sport

Haben Sie sich schon einmal gefragt, weshalb Sie Sport treiben? Ist Sport für Sie ein Freizeitvergnügen oder etwas für die Gesundheit? Natürlich beides, werden Sie jetzt sagen. Es ist jedoch absolut keine logische Schlussfolgerung, dass Sport gesund macht. Wer kennt es nicht: die Empfehlung mehr Sport zu treiben um sich ein Stück Gesundheit zurückzuholen. Gesagt, getan! Der Übergewichtige geht also zum Jogging. Bald hat er neben seinem Übergewicht auch noch Schmerzen im Kreuz, in den Knien sowie in den Fußgelenken. Untersuchungen belegen, dass das Verletzungsrisiko beim Joggen innerhalb eines Jahres bei 80 % liegt. Bei Übergewichtigen liegt das Risiko sogar noch höher. Was ist denn

am Rat, bei Beschwerden Sport zu treiben falsch?

Die Antwort ist einfach: „Sport setzt einen gesunden, leistungsfähigen Körper voraus. Gezieltes Körpertraining schafft diese Voraussetzungen.“

Zuerst fördern, dann fordern!“ Es ist nicht weiter verwunderlich, weshalb Herr und Frau Muster den Unterschied von Fitnesstraining und Sport nicht verstehen. Manchmal interpretieren sogar Fachleute diese beiden Begriffe falsch. Sobald man zwischen dem Körper selbst und seinen Einsatzmöglichkeiten trennt, wird offensichtlich, welchen Stellenwert gezieltes Fitnesstraining auch in Bezug auf Sport hat.

Häufige Überlastungsschäden im Sport sind z.B.:

Knie und Sprunggelenk: z.B. Schmerzen beim Bergabgehen oder beim Laufen

Rücken: z.B. beim Tennis, Golf, Laufen oder bei Ballsportarten

Schulter und Ellenbogen: z.B. beim Tennis, Handball, Volleyball,

Hüfte: z.B. beim Laufen und bei Sportarten mit hoher Belastung der Beine



UM SEINE LIEBLINGSSPORTART AUSZUFÜHREN EMPFIEHT ES SICH VORHER MIT GEZIELEM FITNESSTRAINING SEINEN KÖRPER AUF DIE SPORTBELASTUNG VORZUBEREITEN UND BEGLEITEND DURCHZUFÜHREN.

ZEIT ZUR VERÄNDERUNG? ZEIT FÜR EINE NEUE FRISUR! LASSEN SIE SICH VON UNS VERÄNDERN.



- pflanzlich-organische Pflegeprodukte
- organische Haarfarben und Tönungen
- Beratung
- Damen-, Herrn-, und Kinderservice
- Ball- und Brautfrisuren
- Gutscheine
- Maniküre



Öffnungszeiten

Montag	Ruhetag	
Dienstag	8.00-12.00	14.00-18.00
Mittwoch		13.00-21.00
Donnerstag	8.00-12.00	14.00-18.00
Freitag	8.00-18.00	
Samstag	8.00-15.00	

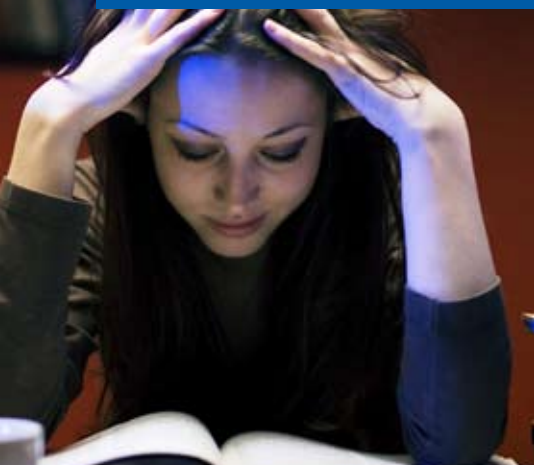
Hugo von Taufersst. 6
39032 Sand in Taufers • Campo Tures
Tel. +39 0474 67 82 20

Kleidoskop, eine Welt der Verwandlung



HAIR SALON KLEIDOSKOP
ENTDECKE DIE VIELFALT

WAS IST STRESS?



Eigentlich ist Stress eine selbstverständliche körperliche Reaktion auf eine Herausforderung. Der Mensch braucht für eine normale körperliche und seelische Entwicklung angemessene Belastungen, die zum Handeln, zur Anpassung zwingen.

Stress kann aber krank machen, wenn die Beanspruchungen übermäßig sind, wenn sich der Körper fast ständig in erhöhter Alarmbereitschaft befindet. Es gilt zwischen dem Eustress (eu: gut, schön) und dem Distress (dis: schlecht, krankhaft) zu unterscheiden.

Anspannung und Wechsel zu der nötigen Entspannung ist Voraussetzung für das Wohlbefinden, ist ein Lebensgrundprinzip. Verspannungen gilt es zu lösen oder noch besser zu verhindern.

Ganzheitlich **ENTSPANNEN** im activfit!

Um in hektischen Zeiten gesund zu bleiben, ist es wichtig, dass Zusammenspiel von Atmung, Entspannung, Bewegung und Ernährung zu beachten. Regelmäßige Bewegungs- und Entspannungseinheiten helfen Seele und Körper gesund und leistungsfähig zu bleiben.

AB SOMMER 2010 FINDET IM ACTIVFIT 1 MAL WÖCHENTLICH EIN ENTSPANNUNGSTRAINING STATT.

Dabei kommen die verschiedensten Entspannungstechniken, wie zum Beispiel die progressive Muskelentspannung, zum Einsatz: Seelische Belastungen und Stress verursachen eine oft unbewusste Anspannung unserer Muskulatur. Von dieser Beobachtung ausgehend entwickelte der amerikanische Arzt Edmund Jacobsen die progressive Muskelentspannung. Bei diesem Entspannungsverfahren hat das Wechselspiel von bewusstem An- und Entspannen der Muskeln einen positiven Einfluss auf die Psyche. Weitere Entspannungsmethoden wie Traumreisen, Feldenkrais, Autogenes Training, u.a. lernen Sie beim Entspannungstraining im Activfit kennen.



TIPP:

Hier noch ein Tipp für gesundes Atmen im Alltag:

Halten Sie sich möglichst aufrecht und vermeiden Sie z.B. hochgezogene Schultern oder einen eingeeengten Bauch z.B. durch zu enge Hosen. Solche Haltungen können Ihre Atmung behindern. Nutzen Sie Ihre Nase zum Atmen. Sie reinigt und erwärmt die Atemluft. Durch den Mund sollten Sie nur Luft holen, wenn Sie sich richtig anstrengen. Lüften Sie Innenräume regelmäßig und bewegen Sie sich viel an der frischen Luft. Mit Bauchmuskeltraining stärken Sie Ihre Bauchmuskulatur. Diese unterstützt das Zwerchfell beim Atmen.

Regelmäßige Zahnpflege, regelmäßige Muskelpflege?

Hoher Blutdruck, hohe Blutfettwerte, Übergewicht und ein hoher Zuckerwert werden medizinisch als metabolisches Syndrom beschrieben. Viele leiden darunter. Nüchtern und verständlicher ausgedrückt ist das metabolische Syndrom eine Folge des generellen Muskelkollaps. Durch chronischen Nichtgebrauch hat sich die Person vor Jahren metabolisch selber hingerichtet. Muskeln sind aber wahre Kalorienschleudern, und somit erstklassige Fettvernichter. Wer z. B. abnehmen will, muss vor allem die Qualität der Muskeln steigern.

Wie die tägliche Zahnpflege bei den meisten zur Routine geworden ist (und dabei Zahnkrankheiten massiv eingedämmt wurden), ist eine Muskelpflege in Sachen Ausdauer und Kraft angebracht. Nicht weil es vorbildlich ist, sondern weil man begriffen hat, dass der Körper massiv ausrastet, wenn er nur noch rastet.

Körperbewusstsein ist lernbar, Kraft und Ausdauer sind trainierbar. Prinzipiell kann jeder Mensch trainieren, und dafür Zeit zu investieren, ist eine Frage der Priorität.

Mach Dir Deinen Körper und seinen Stoffwechsel zum Freund, oder mach Dir Deinen Körper und seinen Stoffwechsel zum Feind!



**DER PARTNER
FÜR IHRE
WÄSCHE**

chemolux

**TROCKENREINIGUNG
LAVASECCO**

ST. MORITZEN 3

I-39032 SAND IN TAUFERS

TEL. 0474 686 252

Rund ums Foto
Gift PRINT_s.it

FOTO

GRAFIK

DRUCK

DETAILVERKAUF

Fabrikstraße 2 - 39031 Bruneck
gegenüber Autohaus Moser
Tel. 0474 / 55 21 83
info@giftprints.it - www.giftprints.it

**HALT AUCH DU DEINEN KÖRPER
WIE DEINE ZÄHNE GESUND UND
FIT BIS INS HOHE ALTER.**

Mit Druck und Zugkräften gegen **OSTEOPOROSE**

Begriff: Osteoporose = poröse Knochen

Nur bis Mitte 30 baut der Körper seine Knochen auf, dann beginnt der Abbau.

Wenn der Mensch es geschehen lässt, wird der Knochen schnell so porös, dass er bricht wie Glas, Millionen sind bereits davon betroffen. Sie verursachen viele Knochenbrüche pro Jahr mit Kosten von mehreren Millionen Euro. Kluge Ratschläge gegen Osteoporose gibt es zuhauf: Hormone, Kalzium, Vitamine schlucken, Milch trinken und so weiter.

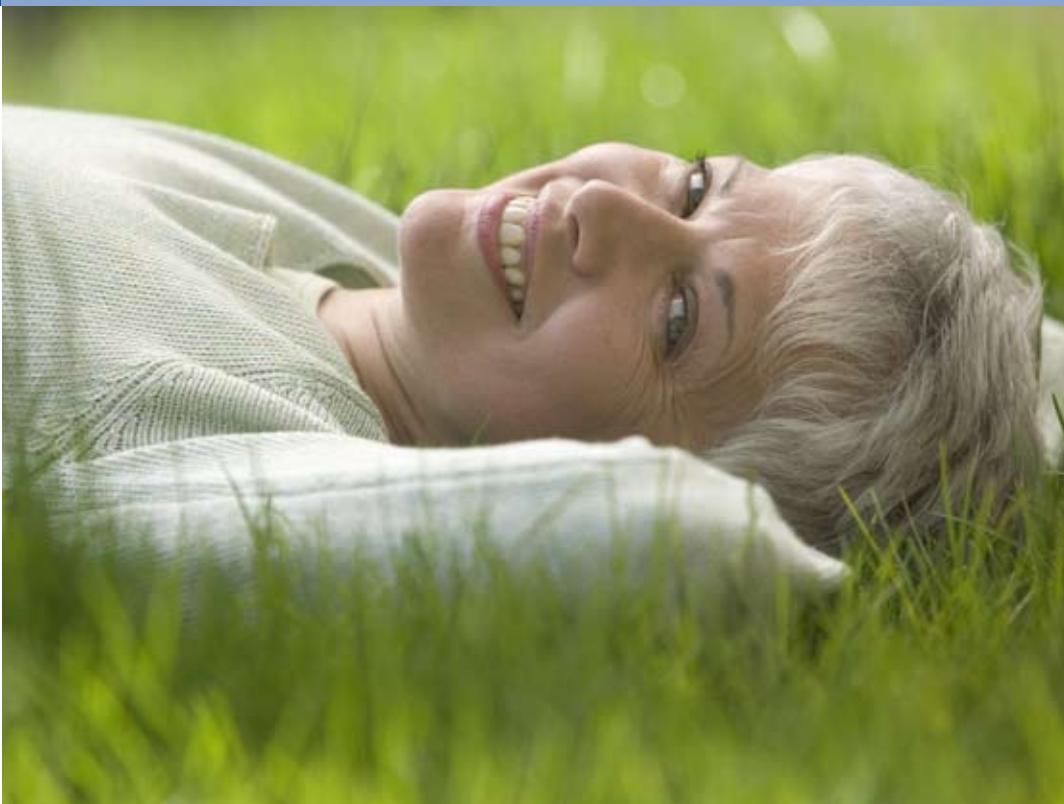
Der wichtigste und effektivste Tipp fehlt meistens:

Krafttraining mit Übungen, bei denen Druck- und Zugkräfte auf den Knochen einwirken. Denn nur unter dieser Belastung baut der Körper in die Knochen ein, was Sie ihm durch den Mund zuführen – vor allem Kalzium.



Bei Senioren hat die Knochendichte bereits stark abgenommen und bei Stürzen durch alters-verminderte Koordination kann es zu Knochenbrüchen kommen, sehr oft im Oberschenkelbereich.

Die typische Osteoporosepatientin ist eine weiße, schlanke Frau mit sitzender Beschäftigung und geringer Sonnenexposition. Sie hat mehrere Kinder gestillt, raucht und hat eine kalziumarme Ernährung.



Schlanke Frauen mit heller Hautfarbe sind nach den Wechseljahren wegen des absinkenden Östrogenspiegels besonders gefährdet.

FÜR EIN TOLLES LEBENSGEFÜHL!

Ein Mitglied erzählte mir: Als die ersten warmen Sommertage kamen, wollte ich mal wieder wie früher baden gehen: Ich beschloss meinen alten Bikini anzuziehen! Beim Baden in der Sonne sprach mich mein „Liebster“ an und sagte charmant wie er ist: „Kann das sein, dass du etwas speckiger geworden bist oder ist dein Bikini eingelaufen?“



Der Tag war gelaufen und ich ging ab sofort nicht mehr zum Baden. Ich war ganz schön sauer!

Aber eigentlich ärgerte ich mich am meisten über meine eigene Faulheit und die Ausreden der letzten Zeit, Fitness für mich zu betreiben. Auch die Haus- und Gartenarbeit viel mir schwerer als vor Jahren. Ich war z.B. schnell außer Atem, wenn ich nur mal einen Wasserkasten 2 Stockwerke hoch tragen musste.

Eigentlich wusste ich schon länger, dass sich mein Körper, meine Kraft und Energie über die Jahre zum Negativen verändert hatten. Allgemein redete ich mir ein: so stark merkt man das doch nicht und mein Mann liebt mich ja so wie ich bin. Das war leider ein Trugschluss, denn mein Mann ist nun mit einer schöneren und fittern Frau zusammen. Stopp, nein, das war ein Spaß, wir sind schon noch zusammen, aber: Beobachten Sie mal ihren „Liebsten“, wie er gut aussehenden und fitten Frauen nachschaut!

Na das wird ja ein „tolles“ Jahr! Wo bin ich denn da über den Winter oder die Jahre nur hingekommen?

Mir wurde klar, dass mein jetziger Körper- und Fitnesszustand eine deutliche Einschränkung meiner Lebensqualität und Attraktivität bedeuteten. Das hatte nichts mehr mit echtem Lebensgenuss zu tun. UND: Jeder Sommer bringt es an das Tageslicht. Also entschloss ich: „Nicht mehr mit mir – der nächste Sommer wird anders“. Ich meldete mich im aktivfit Sand in Taufers an. Da ich schon lange keinen Sport machte, zweifelte ich, dass ich das (bis mein Körper und meine Fitness wieder gut in Form sind) durchhalten würde. Aber, auch motiviert durch die ehrliche und gute Beratung, waren die ersten Schritte leicht. Gut betreut und durch ein systematisches Muskelaufbautraining wurde ich Schritt für Schritt immer fitter, straffer und geformter. Ich fühle mich nun toll, habe viel mehr Luft und mir macht auch die Hitze nicht mehr viel aus. Zusätzlich hielt ich mich an meine Ernährungsempfehlungen und machte eine Jentschura Kur im aktivfit.

PS: Mein Mann hat mittlerweile einen ganz schönen Bierbauch bekommen und ist auch sonst ...

LIEBER LESER,

FÜR SOLCHE GESCHICHTEN LIEBEN UND SCHÄTZEN WIR UNSERE ARBEIT. STARTEN AUCH SIE MIT DEM ERSTEN SCHRITT: RUFEN SIE AN UNTER 0474/679134 UND TESTEN SIE DAS NEUE, TOLLE LEBENSGEFÜHL! WIR LADEN SIE JETZT RECHT HERZLICH EIN ZU EINER GRATIS TESTWOCHE INS ACTIVFIT EIN.

Auch Sie schaffen es. Suchen Sie sich einige gute Gründe oder Motive systematische Fitness zu machen. Ist das Motiv stark genug, haben Sie automatisch Motivation. 1 Motiv könnte sein: Wenn ich 10 Jahre so weitermache, was ist dann ...



Wie FIT und GESUND sind Sie?

Testen Sie anhand der folgenden Fragen Ihren momentanen körperlichen Zustand und beurteilen Sie selbst, wie es um Ihre Gesundheit und Lebensqualität in Zukunft steht.

Arbeiten Sie vorwiegend körperlich mit anstrengenden einseitigen Belastungen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Arbeiten Sie überwiegend sitzend, u. a. viel am Bildschirm?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie einen tiefen, erholsamen Schlaf?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Wiegen Sie mehr als Ihre Körpergröße minus 100 in Kilogramm?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie gesundheitliche Probleme oder nehmen Sie Medikamente?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie Stress oder fühlen Sie sich beruflich oder privat öfter mal gestresst?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Arbeiten Sie viel?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Rauchen Sie?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Trinken Sie mehr als 2x pro Woche Bier, Wein, Sekt oder anderen Alkohol?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Trainieren Sie seltener als 2-3 Mal in der Woche Ihre Muskulatur und Fitness?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Essen Sie weniger als 3 Mal am Tag Obst oder Gemüse?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Ihr Bauchumfang beträgt: über 94 cm(für Männer)	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
über 80 cm(für Frauen)	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie weniger als täglich 1 Stunde intensive Bewegung / Sport?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Fühlen Sie sich öfter mal müde , schlapp oder unausgeglichen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Fahren Sie mit dem Auto zur Arbeit oder zu den meisten täglichen Besorgungen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Sitzen Sie öfter als 2x/Woche 1-2 Stunden vor dem Fernseher oder PC?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Schaffen Sie weniger als 3 korrekte Liegestützen oder 1 Klimmzug?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> schaffe ich
Schaffen Sie es nicht, bei gestreckten Beinen, den Boden mit den Fingern zu berühren?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> schaffe ich
Schaffen Sie es nicht 1 Kilometer unter 6 Minuten zu laufen (10 kmH)?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> schaffe ich

Zählen Sie jetzt bitte Ihre Ja-Antworten zusammen.

9-19 Mal Ja

Sie sollten dringend handeln, Ihre persönliche Situation überdenken und Änderungen vornehmen. Beginnen Sie mit regelmäßigem Fitnesstraining und ausgewogener Ernährung. Kommen Sie zu einem persönlichen Beratungsgespräch zu uns. Wir helfen Ihnen bei der Umsetzung. Wir laden Sie ein. Machen Sie mit.

4-8 Mal Ja

Sie wissen einige Risikofaktoren auf. Sie können Ihre Fitness durch Ernährungsanpassung und Fitnesstraining verbessern. Informieren Sie sich bei uns für ein persönliches Gespräch. Wir laden Sie ein zu einer Gratis-Testwoche. Tel. 0474 68 91 34

0-3 Mal Ja

Super! Sie sind auf dem richtigen Weg. Führen Sie weiterhin ein aktives, fitnessorientiertes Leben und achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Sie treffen im activfit viele Gleichgesinnte. Das macht Spaß.

Rückblick



LIFE-FITNESS

Seit Januar wird im activfit das neue Zirkeltraining angeboten. Die neuen Life Fitness Zirkelgeräte kommen bestens bei den Mitgliedern an, die uns Ihren Erfolg z.B. Figur, Rücken, Haltung, Ausdauer bestätigen.

NEUES ZIRKELTRAINING

Besonders gelobt wird das einfache Handling, die feinabgestufte Widerstandseinstellung, durch die das Training individuell und sicher durchgeführt werden kann. Am meisten wird jedoch die ständige Trainerbetreuung geschätzt, durch die das Training sicher und die Motivation hoch bleibt. Das Wichtigste eines jeden Mitglieds ist das Erreichen des individuell gesetzten Zieles. Zirkeltraining motiviert, macht mehr Spaß in der Gruppe, ist sicher durch die ständige Betreuung und das gesetzte Ziel wird erreicht.



NEUER TECHNOGYM-CARDIOBEREICH

Seit Anfang des Jahres wurde auch der Herz - Kreislaufbereich erweitert, durch das revolutionäre Produkt Vario bei dem der Mensch im Mittelpunkt steht. Dank der individuellen Bewegung kann jeder Anwender die Schrittlänge und den Bewegungsablauf frei wählen. Das steigert auf einfache Weise die Koordination und erhöht den Kalorienverbrauch. Die einfache Bedienung und Handhabung ist ein besonderes Plus.

RÜCKENSCHULE

Die Rückenschule in Zusammenarbeit mit Leader plus der Gemeinde Sand in Taufers nach dem Modell der Stiftung Vital war ein voller Erfolg mit über 20 Teilnehmern. In 8 Einheiten wurde den Teilnehmern rückengerechtes Verhalten in verschiedenen Lebenssituationen gezeigt, vorbeugende Übungen und Bewegungsprogramme beigebracht.



Vorschau

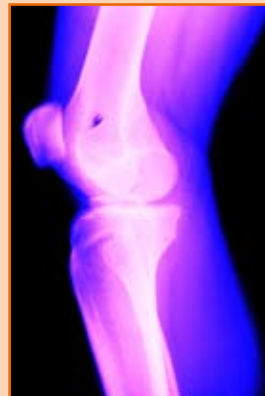
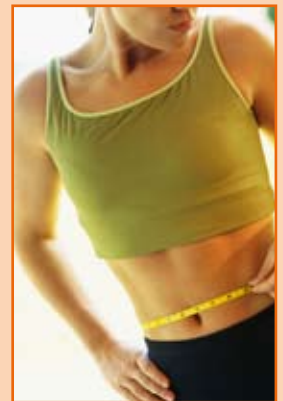


PISTENFIT FÜR DEN WINTER

Sicheres Skifahren wird immer wichtiger. Durch gezieltes Koordination, Kraft und Ausdauertraining kann man Verletzungen vorbeugen und in brenzligen Situationen schneller reagieren.

WEG MIT DEN ALL INKLUSIVE SOMMERPFUNDEN

Der Urlaub ist vorbei und der erste Blick auf die Waage zeigt das Ergebnis. Das Schlemmern im Urlaub hat sich auf Bauch und Taillenumfang ausgewirkt. Weg mit den all inklusive Pfunden



ARTHROSE

Durch Bewegungsmangel und einseitige Belastungen nimmt die Zahl der Arthrotiker ständig zu. Jeder hat es selbst in der Hand. Verschleßen sie Ihr Gelenk nicht frühzeitig und bleiben Sie beweglich und selbständig bis ins hohe Alter.

DIABETES

Traurig aber wahr, es gibt mehr Übergewichtige als Hungernde auf der Welt. Wo bleibt die Moral?



DIE ACTIVFIT VORTEILE

KOMMEN SIE UND
TESTEN SIE UNS!

INDUSTRIEZONE 21
SAND IN TAUFERS
TEL. + FAX 0474 67 91 34
info@activfit.it
www.activfit.it



- **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 5.00-23.00 UHR
- **MONATLICH KÜNDBAR** (NUR DEINE ZUFRIEDENHEIT ZÄHLT)
- GÜNSTIGE 20ER UND 30ER KARTEN
- **INKLUSIVE ALLER** FIGUR UND STRAFFUNGSKURSE, GESUNDEITS-, FIGUR- UND POWERZIRKEL SOWIE **MINERALGETRÄNKE** IN VIELEN GESCHMACKSRICHTUNGEN
- **ÜBER 35 KURSANGEBOTE** PRO WOCHEN IN HELLEN, LICHTDURCHFLUTETEN RÄUMEN
- **SPEZIALKURS RÜCKEN** NEUE DEUTSCHE RÜCKENSCHULE
- **SPEZIALKURS SCHLANK** (4 WOCHEN)
- **ERNÄHRUNGSBERATUNG**
- **SOLARIUM**

TRAURIG ABER WAHR:
WER SICH KEINE ZEIT
FÜR DAS TRAINING NIMMT,
WIRD SICH ZEIT
FÜR DIE KRANKHEIT
NEHMEN MÜSSEN.

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

Auflage 3.000 bis 4.000

Info: 0474 679134
info@activfit.it