

easyfit
Kontakt mehr Gesundheit!

1. Ausgabe
Okt. - Dez. 2009
Gesundheits und Fitness - New's

GESUNDHEIT *new's*

AKTUELLES AUS DEM FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIO **EASYFIT**



FITNESS FÜR ALLE

TAUCHEN SIE EIN IN EINE
WELT DES WOHLGEFÜHLS

Lange aktiv und gesund

Active Aging

Fit und gesund durch den Winter

Fitness und Vitalität - Für Alle!

4 Wochen Schlankkurs

**Ich jogge fast jeden Tag und nehme trotzdem
nichts ab!**

Todesursache Nummer 1

Herz - Kreislauferkrankungen

Neu im easyfit

Öl für den menschlichen Motor



Setzen Sie sich selbst auf Platz 1



FINDEN SIE IHREN START-SPORT!

Das Wichtigste beim Sport, es muss Spaß machen, dann wird er auch oft und gerne gemacht.

Ob BBP-Coretraining, Spinning, New-Callanetics, Pilates, Vital-Gesundheitszirkel, Power-Zirkel, Figur-Zirkel, BBP, Über-60, ... u.v.m. (siehe Kursplan), ganz egal, wichtig ist, dass Sie etwas finden was Ihnen Freude macht, damit Sie es oft und regelmäßig machen.

Wir möchten Ihnen helfen mit über 35 Kursen in der Woche und individuellem Training Ihren „Start-Sport“ zu finden.

Natürlich ist nicht immer alles gleich gut zu Beginn. Nehmen wir das Laufen, wenn Sie Übergewicht haben, das Gelenke und das Herz-Kreislaufsystem überlasten kann. Nicht die erste Wahl, dafür gibt es Spaß bringende Alternativen, damit wenn Sie möchten, später vielleicht doch Laufen zu Ihrem Sport wird.

Lassen Sie sich kostenlos und unverbindlich von unseren Gesundheitstrainern beraten.

Ich möchte ja gerne Fitness machen, aber meine Kinder..., so viel zu tun..., dafür habe ich wirklich keine Zeit..., dafür bin ich schon zu alt..., dafür bin ich noch zu jung..., und ich bin doch schon sportlich, das sollte doch reichen..., oder ich bin dafür viel zu unsportlich... Solche Erklärungen und Ausreden machen einen Fittesseinstieg fast unmöglich.

Treten Sie an gegen Ihren Schweinehund und Ihr Leben, Ihre Zufriedenheit und Ihre Fitness werden sich komplett verändern.

Viele Menschen achten viel mehr auf ihr Auto als auf sich selbst (Versicherung, Service alle 10.000 km, ... usw.). Auto, Geld, Haus und andere materielle Dinge nützen wenig, wenn wir nicht über die Lebensqualität und die Gesundheit verfügen, die wir uns wünschen.

**SELBST DER REICHSTE
MENSCH DER WELT
KANN SICH KEINE GE-
SUNDHEIT ERKAUFEN.**



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

Auflage 3.000 bis 4.000

Info: 0474 679134
easyfit@tiscali.it

Empfehlung

Fit bleiben und vorbeugen

Gesundheit steht ganz oben auf der Wunschliste. Und das nicht ohne Grund, denn Gesundheit kann man nicht kaufen, aber man kann eine Menge dafür tun:



Ab 30 Jahren

Verlieren wir pro Jahrzehnt etwa 3 kg Muskelmasse, und setzen diese in Fett um. Wir empfehlen Ihnen daher folgendes: Herz – Kreislauftraining, Muskelkräftigung, Zirkeltraining, Aerobic, Step und Bauch - Beine - Po.

Ab 40 Jahren

Nimmt die Elastizität von Bindegewebe, Muskeln und Blutgefäßen deutlich ab. Die Folge: schlaffe Haut, Cellulite, erhöhter Blutdruck. Wir empfehlen: Figurtraining, Bodyforming – Kurse, Stretching.

Ab 50 Jahren

Verlieren ohne Sport insbesondere Bein, Bauch und Rückenmuskulatur ihre Power und die Knochendichte nimmt drastisch ab. Die Folge: Rücken und Gelenkleiden, Osteoporose. Wir empfehlen individuelle Trainingsprogramme, Rückentraining nach Dr. Wolff sowie spezielle Kurse für die Generation 50+

Ab 60 Jahren

Treten verstärkt Abnutzungserscheinungen auf, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt weiter ab, die Gefahr von Knochenbrüchen steigt. Wir empfehlen wohl dosiertes Ausdauertraining mit Pulskontrolle spezielle Gruppen und Fitnesskurse zur Stärkung der Knochen und Verbesserung der Koordination, das Stürzen vorbeugt.

Lange aktiv und gesund Sein Leben genießen

Active Aging



Das wir älter werden, können wir nicht verhindern, aber wie wir älter werden, das haben wir – zumindest teilweise – selbst in der Hand.

Gesundes Altern, also das Altern bei psychophysischen Wohlbefinden, bei Erhalt der Selbstständigkeit und größtmöglicher Unabhängigkeit ist ein Wunsch, den wohl jeder Mensch hegt. Und jeder einzelne hat es zum großen Teil selbst in der Hand, ob dieser Wunsch in Erfüllung geht.

Regelmäßige wohl dosierte körperliche Aktivität gilt heute unumstritten als wesentlicher Grundstein für den Erhalt der physischen wie psychischen Gesundheit. Zwar können wir den generellen Alterungsprozess, der rein biologisch gesehen bereits ab den 30. Lebensjahr einsetzt, nicht aufhalten, aber doch erheblich verlangsamen. So kann durch entsprechende Bewegungsprogramme altersbedingte Beschwerden gezielt entgegenwirkt und eine deutliche Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit erreicht werden.

Die positiven Effekte regelmäßiger körperlicher Aktivität, das heißt 2 – 3 mal pro Woche über 30 – 60 Minuten auf den Organismus sind vielfältig.

Im Hinblick auf den Bewegungsapparat kommt es zu einer deutlichen Verbesserung der Knochenstruktur und Dichte. Ein kräftiges Muskelkorsett verbessert die Stützfunktion und beugt Haltungs- und Überlastungsschäden vor.

Hinsichtlich des Herz – Kreislaufsystems kommt es zu einer Ökonomisierung des Stoffwechsels. Das Herz wird leistungsfähiger, pumpt mit weniger Stößen Blut in die Gefäße. Langfristig sinken dadurch Blutdruck und Ruhepuls. Der Cholesterinspiegel sinkt, der Blutzucker stabilisiert sich.

Zudem wirkt sich ein regelmäßiges Bewegungstraining positiv auf die Psyche aus: So sind körperlich aktive Menschen zufriedener, ausgeglichener, weniger depressiv und selbstbewusster als körperlich Inaktive.

Gerne helfen wir Ihnen, „Ihre Gesundheitsreserven“ aufzubauen - für Vitalität und Lebensfreude auch in den reiferen Jahren. Nach einem ausführlichen Beratungsgespräch, erstellt unser qualifiziertes Trainerteam eines auf Ihre Bedürfnisse und Ziele abgestimmtes Trainingsprogramm.

FRAGEN SIE UNS !



Fitness und Vitalität - Für Alle!

Genießen Sie

Herz – Kreislauftraining

Für ein leistungsfähiges Herz! An über 20 modernsten Herz – Kreislauf – Geräten können Sie ihre Ausdauer und Leistungsfähigkeit dosiert trainieren, Ihren Stoffwechsel ankurbeln und gezielt Fett verbrennen. Walken, laufen, steppen, radeln Sie sich zur Bestform.



Spinning

Ausdauersport und mentale Entspannung in Einem! Spinning – das ist Radfahren in der Gruppe auf einem leicht zu bedienenden Standfahrrad. Ein speziell geschulter Instruktor und mitreißende Musik garantieren Ihnen jede Menge Spaß und Motivation. Sie haben sofort Erfolgserlebnisse, da Sie rasch ausdauernder werden und Sie die Pfunde nur so wegschwitzen. Probieren Sie es aus!



Gruppen – Fitness – Spaß

Denn Fitness zusammen macht doppelt Spaß! Wir bieten Ihnen über 35 Kurse pro Woche mit bestausgebildeten InstruktorInnen im lichtdurchfluteten Kursraum. Bauch - Beine - Po, Step, Powerdumple, Callanetics, Langhanteltraining, Pilates, u.a. Hier finden Sie garantiert das passende Workout für Sie.



Krafttraining

Die Basis für mehr Lebensqualität! Effektives Krafttraining bildet die Basis zur Erreichung Ihrer Trainingsziele. An modernsten Technogym, Dr. Wolff Kraftgeräten und im Freihantelbereich, können Sie Ihre Muskulatur stärken, Wirbelsäule und Gelenke entlasten und Ihre Figur verbessern. Spüren Sie die Kraft, die in Ihnen wächst.



Zirkeltraining

Betreutes Gruppentraining! Optimales, gesundheitsorientiertes Figur-Training für Sie und Ihn mit Trainerbetreuung in der Gruppe! Optimale Fettverbrennung in nur 30 Minuten, schonendes Rücken-Training in nur 30 Minuten und optimales Herz-Kreislauf Training in nur 30 Minuten an patentierten Fitnessgeräten.

Tipp

Fit und gesund durch den Winter

Grippe und Erkältungskrankheiten haben vor allem im Winter Hochkonjunktur. Ja, aber was hat das mit Sport und Fitness zu tun? Einiges, denn Sport und Fitness kann das Immunsystem sowohl stärken als auch schwächen.



Zu Beginn der gesundheitsfördernden Sportarten steht das gesundheitsorientierte Krafttraining. So steigert das Krafttraining im Fitnessstudio etwa die Leistungsfähigkeit des Herzens um 21 Prozent, gefolgt vom Stoffwechsel (19 Prozent), den Lungen (18 Prozent) und dem Immunsystem (11 Prozent). Dabei muss beachtet werden, dass nur regelmäßiges und dauerhaftes Training das Immunsystem langfristig stärkt. Denn beim gesundheitsorientierten Krafttraining werden wichtige Substanzen, wie beispielsweise Glutamin produziert, die die Abwehrkräfte des Körpers stärken. Zuviel Training schwächt allerdings das Immunsystem.



Zusätzlich können die körpereigenen Abwehrkräfte mit den Vitaminen A, C und E sowie dem Spurenelement Zink gestärkt werden.



Pisten Fit???

Alles ok mit Ihren Bändern und Sehnen?

Bringen Sie sich jetzt in Pistenform und lassen sie sich die 4 wichtigsten Übungen für die Stabilität ihres Knie und Sprunggelenks zeigen!!!



Ich jogge fast jeden Tag und nehme trotzdem nichts ab!

Wissenschaftler raten: Krafttraining, denn Fitness kann auch dick machen!

Viele stürzen sich in der Hoffnung abzunehmen im Fitnessstudio auf Laufband, Fahrrad oder Crosstrainer. Aber Vorsicht, Studien haben ergeben, dass genau diese Art Übungen dick machen können. Die Menschen gehen davon aus, dass sie durch viel Schwitzen auch viele Kalorien verbrauchen, weshalb sie auf Laufband und Crosstrainer wie wild loslegen. Leider scheint dieser Fitnessmythos nicht zu stimmen, denn die Anzahl der Kalorien, die bei diesen Übungen verbrannt wird, sei nicht allzu hoch. Auch bekäme man von diesen Übungen schneller ein Hungergefühl und neige man dazu, mehr zu essen, meint David Archer, Sportexperte an der University of Sunderland.



ZIRKELTRAINING

Archer zufolge sei es sinnvoller, Übungen mit Gewichten zu machen. Er glaubt, dass viele Menschen, vor allem Frauen, nicht oft mit Gewichten trainieren, weil sie befürchten, einen Bodybuilderkörper zu bekommen.

Allerdings ist gerade regelmäßiges Training mit Gewichten eine gute Methode, um abzunehmen. Dadurch werden die Muskeln regeneriert, die den Körper formen, ihm Haltung geben und die wiederum dafür sorgen, dass man tagsüber mehr Kalorien verbraucht. Speziell Bewegungsarmut, Inaktivität (Büroarbeit, viel Autofahren) führt zu einem Abbau (Verkümmerung) der Muskulatur. Dabei sinkt der Grundumsatz (Kalorienverbrauch im Ruhezustand) und die abgebaute Muskulatur wird durch Fett ersetzt.

Die Angst bei Frauen große Muskeln aufzubauen ist unbegründet und unmöglich, da sich die Muskulatur lediglich auf das Maß regeneriert, das die Person zu bewegungsreicheren oder sportlicheren Zeiten hatte (z.B. im Jugendalter). So kann man den Körper wieder in eine straffere Form bringen. Auch die Haut profitiert von einem Krafttraining. Die über den trainierten Muskeln liegende Haut wird dadurch mit gestrafft. Also der beste Weg zu einer guten Figur.



Abnehmzirkel

Straffungszirkel

präventionszirkel

Rückenzirkel

Figurzirkel

Ausdauerzirkel

4 Wochen Schlankkurs

Nach den Slim Belly Abnehmprogramm mit insgesamt 21 Teilnehmern und einen Gewichtsverlust von insgesamt 91 Kilogramm (durchschnittlich 3 bis 5 Kilogramm pro Teilnehmer) bietet das Fitnessstudio Easyfit einen neuen Abnehmkurs an. Ab dem 28 Oktober betreut das Trainerteam wieder interessierte Personen, die leicht übergewichtig sind und noch nicht großartig aktiv waren und bisher noch keine bleibenden Ergebnisse erzielt haben. Es gibt einen leichten Weg um Körperfett gezielt abzubauen: "Das Easyfit Abnehmsystem". Starten auch Sie jetzt und lassen Sie sich von den schnellen Ergebnissen und einen „schlankeren“ und „leichterem“ Leben überzeugen. Ohne Training geht es aber nicht. Wenn Sie etwas ändern möchten, dann packen Sie es jetzt an. Morgen ändere ich dies, Morgen beginne ich eine Diät, Morgen, Morgen, Morgen... der beste Zeitpunkt ist jetzt und nicht irgendwann!!!

Machen Sie den ersten Schritt und rufen Sie uns für Ihre Information gleich an: Tel.0474/679134
 Infos auch auf der [easyfit-Homepage](http://www.easyfit-sand.it): www.easyfit-sand.it



Fettabbau genau an der richtigen Stelle

„Weltneuheit“

SLIM BELLY®
 Bauchspeckkiller

BIS ZU 8 CM BAUCHUMFANGSREDUKTION IN NUR 4 WOCHEN!

ABC-one

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
9.00-9.30 Uhr Gesundheits-Vitalzirkel Trainer-Team	9.00-9.30 Uhr Gesundheits-Vitalzirkel Trainer-Team	9.00-9.30 Uhr Gesundheits-Vitalzirkel Trainer-Team	9.00-9.30 Uhr Gesundheits-Vitalzirkel Trainer-Team
	 10.00-11.00 Uhr Über-60 Trainer-Team		
14.00-14.30 Uhr Figur-Haltung –Stylingzirkel Trainer-Team	14.00-14.30 Uhr Figur-Haltung –Stylingzirkel Trainer-Team	14.00-14.30 Uhr Figur-Haltung –Stylingzirkel Trainer-Team	14.00-14.30 Uhr Figur-Haltung –Stylingzirkel Trainer-Team
16.30-17.30 Uhr neu Fit Kids, Fit-Yoga (7 - 13 J.) Kathleen ab 05.10.09	17.30-18.00 Uhr BBP-Coretraining Trainer-Team		
17.30-18.00 Uhr neu Speed - Figurzirkel Trainer-Team ab 12.10.09		17.30-18.00 Uhr neu Speed - Figurzirkel Trainer-Team ab 14.10.09	
17.30-18.30 Uhr Pilates Fortgeschrittene Petra		19.00-20.00 Uhr neu New-Callanetics Irm ab 09.09.09	18.00-19.00 Uhr neu Neue Rückenschule Modell Stiftung Vital Rückenschulleiter ab 15.10.09
19.15-19.45 Uhr Powerzirkel Trainer-Team	19.15-19.45 Uhr Powerzirkel Trainer-Team	19.15-19.45 Uhr Powerzirkel Trainer-Team	19.15-19.45 Uhr Powerzirkel Trainer-Team
18.35-19.40 Uhr Power-Dumple Petra	19.00-20.00 Uhr Spinning Sigi ab 06.10.09	19.00-20.00 Uhr BBP Irm ab 18.11.09	19.00-20.00 Uhr Spinning Sigi ab 08.10.09
19.45-20.45 Uhr neu Step - Fatburner, Beginner Irm ab 05.10.09	20.00-21.00 Uhr Spinning Sigi ab 06.10.09	20.00-21.00 Uhr Pilates, Fortgeschrittene Petra ab 09.09.09	20.00-21.00 Uhr Spinning Sigi ab 08.10.09

Bauch Beine Po Coretraining

30 Minuten für alle Muskelbereiche. Die spezielle Formung und Veränderung der Problemzonen für Frauen und Männer.

Power Dumble

Langhanteln und gute Musik formen Deinen neuen Körper. Für Männer und Frauen.

Spinning

60 Minuten Ausdauertraining auf den Swinnbikes. Motivierendes Gruppentraining, rhythmische Musik feuert Dich an.

Figur – Haltung – Stylingzirkel

Fettverbrennung und Kräftigung, schaffen neue Brennammern für alle Muskelgruppen. Sie formen und straffen Deinen Körper.

Powerzirkel

Der Feinschliff für Deine Figur. Die letzten Pfunde für Deinen Traumkörper schmelzen.

Fit-Kids

Sportliche Übungen zur Förderung der Koordination, Beweglichkeit, Spannkraft, und Konzentration.

New Callanetics

Callanetics verbessert die Haltung, strafft Hüften, Po, Bauch und Beine und stärkt den Rücken.

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das den Aufbau von langen, schlanken Muskeln fördert. Ziel ist es den ganzen Körper zu stabilisieren.

Gesundheit-Vitalzirkel

Strafft Deinen Körper, Rückenprobleme verschwinden, die Vitalität steigt.

Speed-Figurzirkel

Das ultimative Fettverbrennungs-und Straffungsprogramm für Deinen Körper. Kurz und effektiv.

Step-Fatburner Beginnerkurs

Kalorienverbrennen mit motivierenden Step-Kombinationen zu dynamischer Musik. Die Fettzellen schmelzen und der Körper wird merklich straffer. Die Schrittfolgen werden so aufgebaut, dass sie auch für Beginner/innen leicht nachvollziehbar sind.

Freitag

9.00-9.30 Uhr
Wundheits-Vitalzirkel
Trainer-Team



14.00-14.30 Uhr
Posture-Haltung -Stylingzirkel
Trainer-Team

16.30-17.30 Uhr
Kids, Fit-Yoga (4 - 7 J.)
Kathleen
ab 09.10.09



17.30-18.00 Uhr
BBP-Coretraining
Trainer-Team

19.15-19.45 Uhr
Powerzirkel
Trainer-Team

18.30-19.30 Uhr
Langhantel-Training
Nicole
ab 18.09.09

19.30-20.30 Uhr
Step
Nicole
ab 18.09.09

Neue Rückenschule
Bewegung ist wichtig für das körperlich-seelische Gleichgewicht. Sport steigert Lebensfreude und Lebensqualität...

Die neue präventive Rückenschule ist eine Maßnahme, die auf Vorsorge setzt, Hilfe zur Selbsthilfe bietet und zur Gesundheitsförderung beiträgt.

Langhantel-Training:
Langhanteln und gute Musik formen Deinen neuen Körper. Für Männer und Frauen.

Step
Gruppentraining für einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Hintern.

Step
Für alle die anspruchsvolle Kombis und Choreographien lieben.

Über 60
Gymnastik und Funktionsgymnastik. Spezielles Kursprogramm bei dem der Körper ganz schonende Weise trainiert wird. Ebenso wird das Gleichgewicht geschult und die Koordination verbessert.

Zufriedene Mitglieder beim Training für Ihre Gesundheit. Begeistert von den Trainingserfolgen freuen sie sich über mehr Lebensqualität und Lebensfreude. „Einfach easy – einfach mehr bewegen!“



Gültig ab 09.09.2009. Änderungen vorbehalten.



FITNESS-PRÄVENTION-GESUNDHEIT
2009/2010

4 Wochen Schlankkurs
Der Erfolgskurs!
Weg mit den ALL-INCLUSIVE Pfunden
aus dem letzten Urlaub.

Begrenzte Teilnehmerzahl!
Informiere Dich über die 4 Wochen Schlankkurse
an der Rezeption.

easyfit
Einfach mehr bewegen!

Industriezone 21 · 39032 Sand in Taufers
☎ 0474-679134 · easyfit@tiscali.it · www.easyfit-sand.it

Die neue deutsche Rückenschule

Modell Stiftung Vital

jetzt auch im easyfit



Wer kennt es nicht, das Stechen und Ziehen im Rücken, das nicht nachlassen will. 80 Prozent der Bevölkerung leidet mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen. Die gute Nachricht: in den meisten Fällen liegt kein organischer Befund vor. 95 Prozent der Rückenschmerzen sind auf schwache Muskeln, verkürzte und unelastische Bänder, aber auch emotionale Belastungen zurückzuführen. Kurzum: wer sich regelmäßig bewegt und in verschiedenen Lebenssituationen die richtige Haltung einnimmt, kann Rückenschmerzen vermeiden oder selbst heilen.

Die Rückenschule:

Die neue präventive Rückenschule ist eine Maßnahme, die auf Vorsorge setzt, Hilfe zur Selbsthilfe bietet und zur Gesundheitsförderung beiträgt.

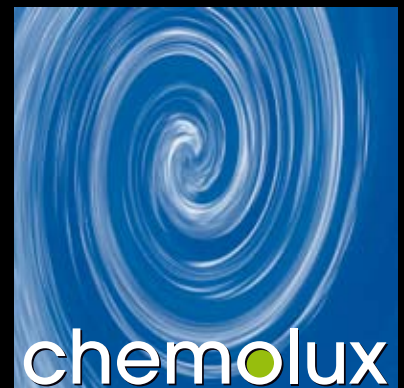


Stress ist überall



Permanenter Stress macht krank: Nach einer Forsa-Umfrage leidet fast jeder Zweite unter Lärm, Hektik, und Erfolgsdruck. Mittlerweile wird nahezu jede zweite Krankheit direkt oder indirekt mit chronischem Stress in Verbindung gebracht. Mögliche Folgen sind psychische und körperliche Beschwerden. Die ständige Alarmbereitschaft des Körpers ist häufig die Ursache von Nervosität, Unsicherheit und Schlafstörungen und führt bei den Betroffenen zur Abnahme der Konzentration und der Leistungsfähigkeit im Beruf. Die Folgen: Das Immunsystem wird geschwächt, die Infektanfälligkeit steigt, und oft werden innere Organe in Mitleidenschaft gezogen. Besonders prekär wirkt sich permanenter Stress auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Er begünstigt Bluthochdruck und die lebensbedrohliche Verengung der Herzkranzgefäße, die Arteriosklerose. Damit gehört Stress neben Übergewicht, Alkohol und Nikotin zu einem der Hauptrisikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall.

DER PARTNER FÜR IHRE WÄSCHE



chemolux

TROCKENREINIGUNG
LAVASECCO

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

Todesursache Nummer 1

Herz – Kreislauferkrankungen

Immer noch Nummer eins sind Herz – Kreislauferkrankungen.

Das muss nicht sein. Lassen Sie sich testen und werden Sie aktiv! Viele Menschen sind durch körperliche Inaktivität, Bewegungsmangel, Stress und falsche Ernährung in einer Vorstufe der Bluthochdruckpatienten ohne es zu Wissen.

Das ist nicht nur gefährlich sondern auch unnötig. Lassen Sie sich testen und starten sie jetzt mit Ihrem gezielten Herz – Kreislauftraining. Natürlich berechnen wir Ihnen, nach ausführlicher Testung Ihren optimalen Trainingspuls. In Deutschland gibt es z.B. schon ca. 7 Millionen Diabetiker und 3 Millionen laut Diabetikerverband folgen in den nächsten 2 – 3 Jahren. Auch hier ist Fehlernährung und Bewegungsmangel die Ursache. Diabetes ist eine Wohlstandskrankheit, die in unserer Eigenverantwortung liegt und der wir vorbeugen müssen.

Im Easyfit können wir folgendes testen:

- **VIPORT HERZ – Stresstest**
- **MFT- großer Rückentest**
- **Bioimpedanz FETTMESSUNG**
 inkl. visceralen Fett (gefährliches, um die Organe liegendes Fett).
- **BLUTDRUCKMESSUNG**
- **VIPORT - Das mini-EKG**

ACHTEN SIE AUF IHR HERZ. SIE HABEN NUR DAS EINE.

VIPORT HERZ – STRESSTEST



Der kleine, handliche viport erlaubt die Herz- und Stressmessung auf EKG Basis, schnell und unkompliziert. Damit ist der viport ideal für alle Menschen, die sich mit Hilfe eines



präventiven Screenings bewusst um Ihre Herzgesundheit kümmern und somit aktiv an der Stressbeseitigung Ihres Herzens mitarbeiten. Der mobile viport erhöht die Sicherheit beim Sport, in Stresssituationen und im Alltag. Regelmäßige Messungen des Cardio Stress Index (CSI) mit dem viport helfen Ihnen, Risikofaktoren präventiv, rechtzeitig zu erkennen und entsprechend zu reagieren. Zum Beispiel durch ausreichend Bewegung und Entspannung, bewusste Ernährung und stressvermeidende Alltagsgestaltung.

FETT - MESSUNG

High-Tech-Körperanalyse aus dem Profibereich. Die professionellste Form der Körperanalyse außerhalb der ärztlichen Praxis: Die Körperanalyse mit der OMRON BF 500 hat sprichwörtlich Hand

und Fuß. Die Vierpunktmessung per Fußteil und Handstück analysiert alle wichtigen Faktoren - bis hin zur Skelettmuskelmasse und dem gefährlichen Organfett - und stellt die meisten Werte zusätzlich auf einer Normskala dar.

BLUTDRUCKMESSUNG



Laut Hochdruckliga liegt der ideale Blutdruck bei 120/80 mmHg. Die Blutdruckmessung kann sowohl einen zu niedrigen, als auch einen zu hohen Blutdruck identifizieren. Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine krankhafte Steigerung des Drucks in den Arterien auf einen systolischen Wert von über 140 mmHg und eine diastolischen Wert über 90 mmHg.

MFT



„Eine Äußerung der Zivilisationskrankheit Bewegungsarmut ist die Einbuße der Qualität der Körperstabilität“. Mit dem Trainingskonzept von MFT können bereits bestehende Störungen aufgezeigt und durch das Training ein wesentlicher Verbesserungseffekt erzielt werden
Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin: Tel. 0474 679134

FIT KIDS

Liebe Eltern der Fitkids,

Das Kinderturnen beinhaltet ein kindgerechtes Sprung- und Lauftraining verbunden im Spiel, sowie Ballspiele zur Ballgewöhnung und Elemente des Kinderyoga.

Beim Kinderyoga werden den Turnübungen Tiere oder Pflanzen zugeordnet. Die Übungen stellen Gesten dar und sind genau abgestimmt auf ihre Bedeutung, d. h. wenn der Löwe gespielt wird, dann muss die entsprechende Haltung dazu eingenommen werden. Die symbolische Körperhaltung, die ein Tier oder eine Pflanze darstellt, sind vom Yoga aus Indien überliefert. Durch die geistige Schau des spirituellen Lehrers Heinz Grill, wohnhaft in der Nähe des Gardasees, sind die Bedeutungen der Tiere und Pflanzen erweitert wurden, z. B. „der Löwe ist durch das Feuer im Herzen getragen und symbolisiert von Alters her den Kampf“ (nachzulesen im Buch von Heinz Grill „Erziehung und Selbsterziehung“ S. 112-120). Diese Bedeutungen werden beim Ausführen der Übungen mit erwähnt. Sie führen beim Kind zu einem tieferen Empfinden der Pflanze oder des Tieres.

Die Kinder werden die Übungen im Spiel nachahmen, dadurch kommt es zu keinem Leistungsdruck, denn es zu keinem Leistungsdruck, denn jedes Kind wird für seine Bemühungen gelobt und nicht für die perfekte Ausführung. Zudem erfährt das Nervensystem eine Ruhepause, weil nicht mentale Anstrengung gefordert wird, sondern die Kreativität im Bewegungsspiel, dies hat Auswirkungen auf körperlicher Ebene, dass die Gelenke geschmeidiger und beweglicher werden und auf seelischer Ebene, dass die Konzentrationsfähigkeit der Kinder erhöht wird.

Die Fitkidsturnlehrerin
Kathleen Röher



NEU IM EASYFIT JENTSCHURA PRODUKTE

ÖL für den menschlichen Motor

Pflanzliche Vitalstoffe sind wie Öl für den Motor. Zum Beispiel fangen sie als Antioxidantien freie Radikale ab. Sie sorgen dafür, dass die lebensnotwendigen Sauerstoffreaktionen im Körper kontrolliert ablaufen. Sie neutralisieren Säuren und halten unseren Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht. Sie binden Wasser und beeinflussen unseren Flüssigkeitshaushalt und im Zusammenhang mit dem Schwitzen auch unsere Körpertemperatur. Sie spielen eine entscheidende Rolle für unser Nervensystem, unsere Konzentrationsfähigkeit, unsere Koordination, Regeneration usw. Sie sorgen dafür, dass alles wie geölt läuft, besonders auch im Stoffwechsel: Denn Vitalstoffe sind entscheidend für die Funktionsfähigkeit unserer körpereigenen Enzyme. Und diese Enzyme wiederum sind entscheidend für unseren Stoffwechsel. Nahezu alle Stoffwechselforgänge im Körper funktionieren nur mit Hilfe von körpereigenen Enzymen, und insofern nur mit Hilfe von Vitalstoffen.



GESUNDE ERNÄHRUNG, BASISCHE KÖRPERPFLEGE UND REGENERIERUNG

Eine Übersäuerung des Organismus ist die Basis nahezu aller Krankheiten. Krankheiten entstehen vornehmlich in einem übersäuerten Körper.

MORGENSTUND'



Fühlen Sie sich morgens oft schlapp und müde? Liegt es vielleicht am Frühstück? Starten Sie mit dem leichten, köstlichen Frühstück MorgenStund' ganz ohne Getreide und ohne Zuckerzusatz frisch und fröhlich in den Tag!

MEINE BASE



eignet sich hervorragend für Voll-, Sitz- und Duschbäder, Fuß- und Handbäder sowie für Wickel. Basische Körperpflege mit einem optimalen pH-Wert des Badewassers von ca. pH 8,5.

WEGEBROT



ist mit seinen hochwertigen Zutaten Hirse, Amaranth, Süße Mandeln, Sonnenblumenkerne, Buchweizen, Ananas, Äpfel, Kürbiskerne, Erdmandeln, Cashewkerne, Sesam und Kokosnuß der ideale ballaststoffreiche Pausensnack zum Selberbacken.

7X7 KRÄUTERTEE



Die feine Auswahl an 49 Kräutern, Samen, Gewürzen, Wurzeln und Blüten ist nicht nur mild und bekömmlich, sondern überzeugt durch das köstliche Aroma der vielen Pflanzenarten auch anspruchsvolle Gaumen im Geschmack

WURZELKRAFT



das 100-Pflanzen-Lebensmittel auf rein pflanzlicher, umfassend breiter Basis, ohne Konservierungsstoffe, ohne Farbstoffe und ohne künstliche Aromen.



Mehr Informationen zu diesen und weiteren Produkten erhalten Sie im easyfit!

BODY DETOX

SANFT UND LANGANHALTEND ENTSCHLACKEN UND ENTSÄUERN

Heutzutage ist es unvermeidlich, dass wir durch Umwelt, Nahrung und Genussmittel belastende Substanzen aufnehmen. In einem bestimmten Umfang kann der Körper sie neutralisieren und ausscheiden. Bei den meisten Menschen wird dieser Umfang im Laufe der Jahre massiv überschritten, was eine Verminderung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit sowie verschiedene andere Beschwerden nach sich ziehen kann. Deshalb ist es wichtig, den Körper bei der Ausscheidung der Schadstoffe aktiv zu unterstützen.

Wasser unterschiedlich intensive Verfärbungen an, da die aus- geschiedenen Stoffe durch die Elektrolyse eingefärbt werden (ein Teil der Verfärbungen ist auf Verunreinigungen des Wassers, auf das zur Herstellung der Sole verwendete Salz sowie auf den Materialverlust des Konverters zurückzuführen).



Folgende Symptome werden in der Naturheilkunde mit einem gestörten Säure-Basen-Haushalt in Verbindung gebracht:

- Verdauungsstörungen mit Darmträgheit, Blähungen, saures Aufstossen,
- Magenschleimhautreizungen
- Hautirritationen wie Juckreiz, trockene Haut, Neurodermitis, Psoriasis, Akne
- Faltenbildung, Hornhaut
- Allergien
- Haarausfall und brüchige matte Haare
- brüchige Nägel und Nagelpilz
- Übergewicht, Cellulite
- Lymphfunktionsstörungen
- schlechte Durchblutung und schnelles Frieren
- rheumatische Erkrankungen
- Migräne
- rasche Ermüdbarkeit, Antriebslosigkeit
- Muskelverhärtungen, Verspannungen in Nacken-, Schulter-, Rückenbereich, Muskelkater
- chronisches Zahnfleischbluten, Karies
- Schmerzsyndrome
- Blutdruckschwankungen
- Hyperaktivität
- nervliche Überbelastung
- schwere Beine mit Wassereinlagerungen, Restless-Legs - Syndrom

- schlechter Schlaf
- Ausscheidungsschwäche der Nieren

BEHANDLUNGSPLAN

Je nach Situation werden für Erwachsene 5 -15 Behandlungen a 30 Minuten empfohlen, für Kinder 3 -5 Behandlungen a 15 oder 20 Minuten (je nach Alter). Die Behandlung kann 1-2 Mal pro Woche (je nach Verträglichkeit) erfolgen.

Regelmäßige Body Detox Kuren fördern Gesundheit, Wohlbefinden, Gewichtsoptimierung sowie die körpereigenen Regulationssysteme und -prozesse

Unterstützende Tipps für den Alltag :

- Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol, Nikotin sowie kohlenensäurehaltige Getränke meiden
- Zusätze in den Nahrungsmitteln wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker vermeiden
- Wenig tierische Eiweiße
- Süßigkeiten, weißen Zucker und Weißmehl meiden
- Frisches Obst und Gemüse (roh oder gedünstet) essen
- Regelmäßige Bewegung
- Letzte Mahlzeit vor 19 Uhr einnehmen
- Ausreichend stilles Wasser trinken
- Schlaf, Ruhe, Ausgeglichenheit und positive Gedanken

ENTSCHLACKEN, ENTSÄUERN UND ENTSPANNEN...

DAS ELEKTROLYSE-FUSSBAD

Das Body Detox Elektrolyse-Fussbad ist eine neuartige Methode, die dem Körper hilft, belastende Säuren, Schlacken und Schadstoffe schnell und tief greifend ausscheiden zu können. Dies wird über die Ionisierung des Fußbadewassers bewirkt, die mit den Körperflüssigkeiten in Resonanz tritt.

Durch die Anwendung wird eine wohlige Entspannung sowie angenehme Durchblutung erreicht und der gesamte Körper in seiner regulierenden Tätigkeit unterstützt. Das Body Detox Elektrolyse-Fussbad bildet eine einmalige Grundlage zur Vorbeugung und ermöglicht dem Körper Hilfe zur Selbsthilfe.

Dass die Reinigung direkt und intensiv geschieht, kann man während der Anwendung selber beobachten. Während des 30-minütigen Fußbades nimmt das

MARIDL



Fitnessstraining gehört für mich seit fast 5 Jahren zu einem gesunden und ausgeglichenen Leben. Ich hatte starke Rückenschmerzen und Knieprobleme, die seither verschwunden sind. Auch meine Blutdruckschwankungen haben sich stabilisiert. Ich gehe 3 Mal die Woche zum Zirkeltraining und bin physisch und psychisch ausgeglichen. Ich fühle mich fit und vital mit Zirkeltraining, Solarium und Body Detox! Nach jedem Training trinke ich einen leckeren Eiweißshake und ein Tässchen Kaffee.

**EASYFIT
IST
GUT
FÜR
UNS!!!**

ELISABETH



Ich trainiere im easyfit seit 5 Monaten ca. 3 Mal pro Woche. Mein Hauptanliegen war die Gewichtsreduktion, der zweite Grund war, fit zu werden. Durch die individuelle Beratung und Betreuung gelang es mir, in diesem Zeitraum 10 Kg leichter zu werden. Ganz toll finde ich das Zirkeltraining, da es ständig von einem Trainer begleitet und kontrolliert wird. Das Training in der Gruppe bringt einfach mehr Spaß als alleine zu trainieren. Besonders angenehm finde ich die Freundlichkeit und Kompetenz des Trainerteams.

MICHAEL



Ich trainiere seit fast einem Jahr im easyfit. Mit dem Training habe ich aus gesundheitlichen Gründen begonnen. Das Training macht mir Spaß und außerdem habe ich herausgefunden, dass ein sportlicher Körper bei der Damenwelt Anklang findet. Im easyfit bin ich vor allem mit der kompetenten Rehabilitationsberatung durch das Trainerteam sehr zufrieden. Auch die große Auswahl an modernen Trainingsgeräten begeistert mich sehr.

ANDREAS



Ich begann aufgrund Knieprobleme, durch Überbelastung beim Radsport, vor 9 Jahren mit dem Fitnessstraining. Durch konsequentes Training konnten die Knieprobleme gelöst werden und da mir das Training Spaß machte blieb ich dabei. Beim Training lernt man nette Leute kennen und das Selbstbewusstsein steigert sich. Außerdem profitiert man, durch das Fitnessstraining, durch stabilere Bänder und Knochen und stärkere Muskeln, bei allen anderen Sportarten.

PEPPE



Ich trainiere im easyfit um fit zu werden und fit zu bleiben. Vor dem Trainingsbeginn im Dezember 2008 litt ich unter Rückenschmerzen, welche durch das 1 bis 2 Mal in der Woche durchgeführte Fitnessstraining, komplett verschwunden sind. Meine Lebensqualität und meine Haltung haben sich verbessert - ich kann mich spüren! Im easyfit wird man sehr gut betreut, man hat Spaß und trifft immer nette Leute.

MICHI



Ich trainiere seit fast 2 Jahren im Easyfit. Durch eine Freundin habe ich vom easyfit erfahren und habe dann zusammen mit meinem Freund mit dem Training begonnen. Besonders praktisch sind die flexiblen Öffnungszeiten, da ich auch am Wochenende zum Training gehen kann. Die individuellen Trainingspläne und die tolle Atmosphäre finde ich gut.

Gesundheits- Aktie

Ausgabewert: € 44,-

4 Wochen Gesundheitstraining für nur € 44,-!

Abnehmen leicht gemacht. Rückenprobleme verschwinden. Die Kondition und die Lebensqualität steigen. Sollten Sie sich in der Zeit entschließen, mehr für Ihre Fitness zu tun und bei uns Mitglied zu werden, wird dieser Betrag rückerstattet und Sie haben die Möglichkeit zusätzlich noch bis zu € 100,- zu sparen.

Bitte unbedingt vor erstem Besuch telefonisch einen Termin vereinbaren!

„Aktien“-Wert nach

1. Woche	€ 100,-
2. Woche	€ 75,-
3. Woche	€ 50,-
4. Woche	€ 25,-

Einzulösen bis: **31. Oktober**

Ausgegeben von:

Industriezone 21 - 39032 Sand in Taufers
☎ 0474-679134
easyfit@iscal.it - www.easyfit-sand.it

DIE **EASYFIT** VORTEILE

- **PERSÖNLICHER GESUNDHEITS- UND FITNESSCLUB**
MIT MODERNSTEN TECHNOGYM - NAUTILUS UND
DR. WOLFF RÜCKENGERÄTEN
- TRAINIEREN **TÄGLICH, 365 TAGE** IM JAHR
AUCH AN SONN- UND FEIERTAGEN VON 5.00-23.00 UHR
- **MONATLICH KÜNDBAR** (NUR DEINE ZUFRIEDENHEIT ZÄHLT)
- GÜNSTIGE 10ER, 20ER UND 30ER KARTEN
- **INKLUSIVE ALLER** FIGUR UND STRAFFUNGSKURSE,
GESUNDEITS-, FIGUR- UND POWERZIRKEL SOWIE
MINERALGETRÄNKE IN VIELEN GESCHMACKSRICHTUNGEN
- **ÜBER 35 KURSANGEBOTE** PRO WOCHE
IN HELLEN, LICHTDURCHFLUTETEN RÄUMEN
- **SPEZIALKURS RÜCKEN** NEUE DEUTSCH RÜCKENSCHULE
- **SPEZIALKURS SCHLANK** (4 WOCHEN)
- **ERNÄHRUNGSBERATUNG**
- **SOLARIUM**

DER MENSCH BEWEGT SICH
NICHT WENIGER, WEIL ER
ALT WIRD.
ER WIRD ALT, WEIL ER SICH
WENIGER BEWEGT.
VON GUSTAV ADOLF SCHUR



KOMMEN SIE UND TESTEN SIE UNS!

easyfit
Gesundheits-
Aktie



Rund ums Foto
Gift **PRINT**.it

FOTO
GRAFIK
DRUCK
DETAILVERKAUF

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