

FINEST

MMXV

FITNESS & LIFESTYLE MAGAZINE

WELLNESS

// HIGHLIGHT

DU BIST, WAS DU ISST.

Große Neueröffnung
der Finest Fit Küche Weinheim.

SEITE 64

SILHOUETTE

// TRENDS

BODY WORKOUT

Kluge Power für die Alltagsmuskeln.

SEITE 26

FITNESS

BODY

// WISSEN

„TOBEN MACHT SCHLAU!“

Warum Sport im Kindesalter so wichtig ist.

SEITE 56

HEALTHINESS

MUSCLES

VIP Gold Card



alle Clubs
alle Leistungen
20% auf alle Produkte



Ziele erreichen

Liebe Leserinnen und Leser,

wir sind sehr stolz darauf, Ihnen die erste Ausgabe unseres Fitness&Lifestyle Magazins „FINEST“ präsentieren zu dürfen. Mit viel Engagement und Herzblut hat das gesamte Team die folgenden Seiten für Sie kreiert, die Ihnen hoffentlich so viel Spaß machen zu lesen wie uns zu schreiben. Aber was hat uns überhaupt motiviert, dieses Magazin zu machen?

Ich will es mal mit einem chinesischem Sprichwort sagen:

**„Wenn der Wind der Veränderung weht,
bauen die einen Windmühlen
und die anderen Mauern.“**

Ganz nach diesem Motto stehen wir zur Zeit mitten in einem Orkan. Seit Jahren erleben wir in der Fitnessbranche einen extremen Preiskampf, welcher sich nun im Discounter-Segment bis an die Rentabilitätsgrenze (und drunter) gewirtschaftet hat. Gerade ging durch die Medien, dass ein großer Discounter erstmals unter die Marke von 10€ für eine Monatsmitgliedschaft ging. Und ich bin mir sicher, dass wir irgendwann sogar kostenlose Fitnessstudios erleben werden!

Schauen wir doch ganz aktuell mal auf unsere Trainingsfläche. Täglich kommen Menschen in unsere Studios, die auf der Suche nach Lösungen für ihre Probleme sind. Diese reichen von klassischen Wünschen der Gewichtsreduktion über Muskelaufbau bis hin zu Prävention und Reduktion von Rückenschmerzen. In unseren Kursen zudem auch die Erhaltung der Mobilität oder Rehabilitationssport nach einer Verletzung.

Die Wünsche sind vielseitig und die Anforderungen an ein Fitnessstudio werden immer umfangreicher. Oftmals reicht sogar ein qualifizierter Trainer nicht mehr aus, um bei bestimmten Problemen auch ein positives Ergebnis zu erzielen. Trotzdem wird im Discount-Segment gerade an dieser Stelle gespart! Und das ist verständlich. Personalkosten machen mit den größten Kostenfaktor (laufende Kosten) aus.

Deswegen ist es wichtig, dass neben dem betreuten Training auch die richtigen Geräte und das passende Netzwerk vorhanden sind. Hierzu zählen Kooperationen mit Ärzten und Orthopäden sowie die Weiterentwicklung des Geräteparks, um den Fortschritt der Technik auch effektiv umsetzen zu können. Trotzdem ist und bleibt der Faktor Mensch der essentielle Bestandteil eines jeden Unternehmens, um nachhaltig den Qualitätsunterschied auszumachen.

Auch, wenn Sie schon seit Jahren trainieren, werden Sie immer wieder merken, wie schnell sich Fehler einschleichen. Gerne wird dieses fehlerhafte Training dann sogar noch weitergeführt und durch neue Fehler ergänzt. Das Ergebnis ist genau das Gegenteil von dem Ziel, das Sie eigentlich erreichen wollten. Was spielt dann noch der günstige Preis, den Sie bezahlt haben, für eine Rolle? Sollten Sie in einem unserer Clubs trainieren, achten Sie einmal auf die Betreuung und fragen Sie nach dem Training Ihre Freunde und Bekannten, wie es in anderen Clubs gehandhabt wird.

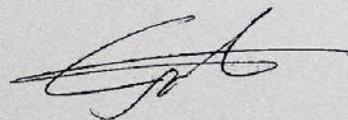
Um auf meine Ausgangsfrage „warum wir dieses Heft gemacht haben“ zurück zu kommen: Seit 2000 der Sportpark Heppenheim eröffnet wurde, stehen wir für

**Qualität,
Innovation und
Betreuung.**

Immer angetrieben, die optimalen Lösungen für unsere Mitglieder zu finden, damit diese ihre gesteckten Ziele auch erreichen. Um Ihnen dabei einen kleinen Einblick in unser Unternehmen zu vermitteln, haben wir uns entschlossen, dieses Heft zu kreieren. Es soll zeigen, wie wir daran arbeiten, gemeinsam mit unseren Partnern ein Netzwerk an Möglichkeiten zu schaffen, um unseren Mitgliedern einen ganzheitlichen Lösungsansatz zu bieten. Den Wind des „Billigen“, der uns dabei entgegenweht, nehmen wir zum Anlass, noch mehr in Qualität zu investieren.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen unseres Magazins!

Ihr



Oliver Engert
- Marketingleiter -



10 Warum sind wir Premium?

80
Qualifiziertes
Personal

Inhalt

- 6 ALLES UNTER EINEM DACH
- 10 WARUM SIND WIR PREMIUM
- 12 SPORTPARK HEPPENHEIM
- 18 ERNÄHRUNG & PERSONAL TRAINING
- 24 FINEST FITNESS CLUB WEINHEIM
- 26 FINEST FITNESS GYM
- 28 FINEST FITNESS EXPRESS HEMSBACH
- 38 BEAUTY

72

Betriebliche Gesundheitsförderung
Gesunde Mitarbeiter - erfolgreiches Unternehmen

35 e-scan- Erfolgsstory

10kg in 6 Wochen abnehmen

46 GRUPPENTRAINING

52 TENNIS

54 JUNIOR SPORTPARK / YTP

58 BEWEGUNG IST LEBEN

60 ALTSTADTLAUF

66 FINEST FIT KÜCHE WEINHEIM

74 BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

78 REHABILITATIONSSPORT

80 QUALIFIZIERTES PERSONAL

82 IMPRESSUM

50

Tennis

Unsere Leidenschaft

76

Fit auf Rezept

Gesund durchs Leben

44

Motivation durch Training in der Gruppe

Alles unter einem Dach

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



Ernährungs- & Personal-Trainings-

Lounge

SPORTPARK HEPPENHEIM

THE TOWER



Finest Fitness Club
Weinheim



Finest Fit Küche
Weinheim



Finest Fitness
Hemsbach *Express*



Indoor-Kinderspielpark • Mörtenbach

Der Sportpark Heppenheim vereint viele Marken aus unterschiedlichen Branchen miteinander:

- 3 Fitnessstudios: Sportpark Heppenheim, Finest Fitness Club Weinheim & Finest Fitness Express Hemsbach
- die Ernährungs- und Personal-Trainings-Lounge in Heppenheim
- The Tower als funktionellen Trainingsbereich in Heppenheim
- die Finest Fit Küche als Verbindung zwischen Sport und gesunder Ernährung in Weinheim
- das Finest Fitness GYM als Athletic Area in Weinheim
- Powerplay, der Indoor-Kinderspielpark in Mörtenbach

Auch die Gestaltung von Werbemedien findet intern in der Zentrale in Heppenheim statt. Wir kreieren:

- Flyer & Plakate (intern & extern für Geschäftspartner)
- Banner & Fahnen
- Homepages & Facebook
- Werbung auf Bildschirmen in den Studios

Modulares Beitragssystem

Vorbei sind die Zeiten von hohen Pauschalbeiträgen!

Sie bezahlen lediglich das, was Sie nutzen möchten: Sie waren bereits in anderen Studios, bei denen Sie Pauschalbeiträge bezahlen mussten für Leistungen, die Sie gar nicht brauchten? Lernen Sie daraus. Unsere Fachberater stellen für Sie ein Paket zusammen, das auf Sie zugeschnitten ist. So bezahlen Sie zukünftig nur das, was Sie wirklich nutzen möchten wie z.B. Fitness, Beauty, Wellness, Tennis uvm.

Viele verschiedene Bausteine: Durch ein professionelles Beratungsgespräch lernen wir Ihre Wünsche kennen und stellen für Sie ein Paket zusammen, mit dem Sie glücklich werden.

Sie können die gewählten Leistungen jederzeit austauschen: Möchten Sie bestimmte Leistungen nicht mehr in Anspruch nehmen oder noch weitere Leistungen dazubuchen? Kein Problem. Dann verändern wir Ihre Mitgliedschaft und Sie haben Ihr neues Paket.

Ihre Produkte

SPORTPARK HEPPENHEIM
Fitness bei Freunden


Finest Fitness Club
Weinheim


Finest Fitness
Hemsbach *Express*

Milon®	✓	✓	✓
Cardio-Training	✓	✓	✓
Freihantelbereich	✓	✓	
Functional Area	✓	✓	✓
fle.xx®	✓	✓	
Kinesis®-Station	✓		
TRX®	✓	✓	✓
Power Plate®	✓	✓	✓
imoove®			✓
mywellness®-App	✓	✓	
TGS-Krafttraining®	✓	✓	
Relax-Kurse	✓	✓	
Power-Kurse	✓	✓	
Gesundheitskurse	✓	✓	✓
Vital-Check	✓	✓	✓
Personal-Trainings-Lounge	✓		
Ernährungs-Lounge	✓		
e-scan	✓	✓	✓
Tennis	✓		
Beach-Volleyball	✓		
Bistro-Lounge	✓		
Kinderbetreuung	✓		
Mineralbar	✓	✓	✓
Wellnessbereich	✓	✓	
Massageliege	✓	✓	✓
Airnergy		✓	
Wellnessbar	✓	✓	
Solarium	✓	✓	
Lymphdrainage	✓	✓	✓
Kavitation	✓	✓	
Hautverjüngung	✓	✓	
Haarentfernung	✓	✓	



Der Weg zwischen Traum und Realität
heißt Disziplin.

SPORTPARK HEPPENHEIM
Fitness bei Freunden


Finest Fitness Club
Weinheim

 **Finest Fitness**
Hemsbach *Express*

Warum sind wir Premium?

Ein Interview mit Geschäftsführer Stefan Stadler über die Geschichte des Sportpark Heppenheim.

Wie sahen die Anfänge des Sportpark Heppenheim aus?

Der Sportpark war 1999 ein Konkurs, den wir erworben haben. Ursprünglich gab es im Sportpark eine Kegelhalle und ein Tenniszentrum mit 8 verschiedenen Umkleiden. Wo sich heute die Lounge befindet, waren früher die Umkleidekabinen. Zusammen mit dem Sportpark Bensheim haben wir dann einen Fitnessbereich betrieben und zusätzlich noch selbst die Tennisplätze. Ganz ursprünglich kommt das ganze Unternehmen aus Mörlenbach – aus einer Tennishalle mit Squash und Badminton.

Wann kam welche Erweiterung/Neuerung?

1997 habe ich die Tennishalle in Mörlenbach von meinem Vater übernommen. Im September 2000 hat der Sportpark Heppenheim eröffnet, gefolgt vom Finest Fitness Club Weinheim 2011 und vom Finest Fitness Express Hemsbach 2013. Der Finest Fitness Club Weinheim erweitert gerade durch die Finest Fit Küche und das Finest Fitness GYM seine Fläche mit 350qm um 30%. Im Sommer 2015 steht die nächste große Neueröffnung des Indoor-Kinderspielpark POWERPLAY in Mörlenbach an.

Warum haben Sie sich für Premium-Sektor entschieden und nicht für einen Discounter?

Die Möglichkeiten, sich zu entfalten, sind viel größer. Ich glaube, dass man einfach besser helfen kann, wenn man die Möglichkeiten hat, die wir aufgebaut haben, und dafür auch den Aufwand betreiben kann. Das ist im Discount-Bereich gar nicht möglich. Ich bin der Meinung, dass man auf lange Sicht im mittleren Segment betriebswirtschaftlich nicht erfolgreich sein kann. Weder für seine Kunden noch für das Unternehmen. Innovativ geht nur im Premium-Bereich.

Mit vielen Neuerungen hin zu einem Multifunktionsbetrieb - warum haben Sie sich damals nicht für ein klassisches Fitnessstudio entschieden?

Das war in erster Linie historisch bedingt. Wir kommen aus dem Ballsportbereich. Wir haben natürlich entdeckt, dass wir

eine langanhaltende Kundenbindung viel besser herstellen können, wenn wir uns zu einem Multifunktionsbetrieb entwickeln. Fitness lässt sich mit sehr vielen anderen Produkten kombinieren: Ballsport, Gesundheit, Ernährung, Beauty, Kinderangebote und Wellness sind es bei uns.

Ist mit den Neueröffnungen der Finest Fit Küche, des Finest Fitness GYM und des Indoor-Kinderspielpark POWERPLAY in Mörlenbach jetzt alles unter einem Dach oder fehlt Ihnen noch etwas?

Wir haben jetzt Einiges abgedeckt, aber was noch verbessert werden muss, ist die betriebliche Gesundheitsförderung. Wir arbeiten bereits mit vielen Betrieben der Region zusammen, sowohl in den Betrieben als auch in unseren Häusern. Durch unser hohes Maß an Flexibilität können wir auf die unterschiedlichen Bedürfnisse des Unternehmens gezielt eingehen und ihnen helfen, sich zukünftigen Herausforderungen - Stichwort demographische Entwicklung - Mangel an Arbeitskräften, stellen.



Stefan Stadler
- Geschäftsführer -

Betreuungs- konzept 2.0

Individuell • Motivierend • Zielführend

Ihr Körper und Ihre Gesundheit sind Ihr größtes Kapital. Schützen Sie es!

Jeder Kunde hat individuelle Bedürfnisse und vor allem: ganz eigene Ziele. Das Team vom Sportpark Heppenheim/Finest Fitness Club Weinheim/Finest Fitness Express Hemsbach holt den Kunden dort ab, wo er sich gerade befindet. Sei es die Steigerung Ihres Wohlbefindens, Gewichtsreduktion und Figurverbesserung oder die Bekämpfung von Rückenschmerzen: unser Angebot ist so breit gefächert, dass wir viele verschiedene Ziele berücksichtigen können.

Um ein Ziel zu erreichen, braucht man einen Plan. Deswegen arbeiten wir mit dem Betreuungskonzept 2.0, basierend auf den Stufen der Erfolgspyramide sowie den unterschiedlichsten Trainingsarten und -intensitäten. Damit ist sichergestellt, dass Sie immer effektiv und mit Erfolg trainieren.

SPORTPARK HEPPENHEIM
Fitness bei Freunden


Finest Fitness Club
Weinheim


Finest Fitness
Hemsbach
Express



SUCHEN SIE NOCH
ODER **SCHENKEN** SIE SCHON?

MEIN WEINHEIM
MEINE GALERIE

Immer eine schöne Idee:
Ein Geschenkgutschein für die Weinheim Galerie!

Für 5 €, 10 €, 25 € – oder Ihren Wunschbetrag. Gutscheine erhalten Sie bei Lia-Collection oder im Centermanagement-Büro, Dürrestr. 2, 69469 Weinheim



www.weinheim-galerie.de



Herzlich Willkommen

SPORTPARK

HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden

Öffnungszeiten:

Mo./Mi./Fr. 8:00–22:00 Uhr
Di./Do. 7:00–23:00 Uhr

Sa./So. 8:00–20:00 Uhr

Feiertage 10:00–18:00 Uhr



Terrasse



Beach-Volleyball



Spielplatz

Grillhütte



Tennisplätze



SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



Milon®-Zirkel

Kursraum

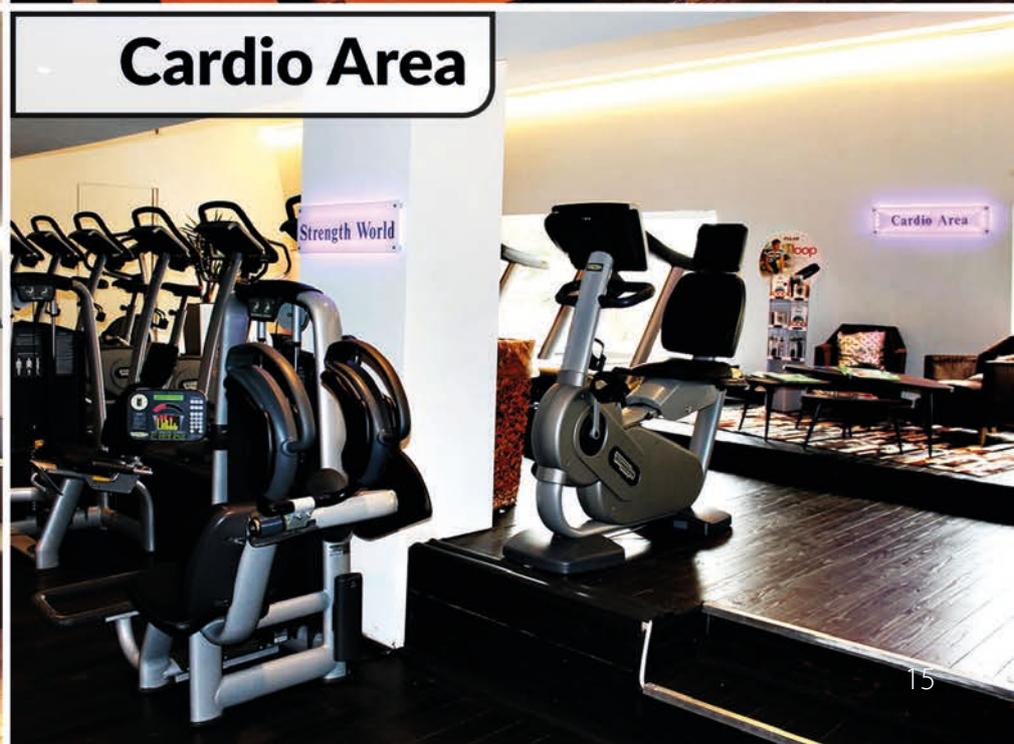




Kinesis®



fle.xx®-Zirkel



Cardio Area



Die Vorteile von freiem Training.

Funktionelles Training mit freien Gewichten und dem eigenen Körpergewicht kommt den Bewegungsmustern aus dem Alltag und anderen Sportarten wesentlich näher als das geführte Gerätetraining. Die Bewegungsamplitude an den Maschinen ist eingeschränkt, während bei einem freien Training nahezu eine vollständige Bewegung möglich ist. Stabilisierende Muskeln und Systeme, die an der funktionellen Bewegung beteiligt sind, werden gefordert und beugen so Überlastungen und Verletzungen vor. Auch der Zeitfaktor spielt eine Rolle: funktionelles Training ist durch die Komplexität ein wahrer Zeitsparer.

SPORTPARK

HEPPENHEIM

THE TOWER

Fitness in 3D

- eine neue Dimension der Bewegung -

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

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

Ihre Vorteile von Kinesis®:

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

- ✓ intuitiv
- ✓ einfach
- ✓ natürlich

Nur im Sportpark!



SPORTPARK

HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



Ernährungs- & Personal-Trainings- **Lounge**

Ernährungs- **Lounge**



Rebecca Leutgeb

Ernährungsberaterin
Fitnessökonomin (B.A.)
Rückenschulleiterin (BSA)
Übungsleiterin Reha-Sport
Orthopädie

Personal-Trainings- **Lounge**



Sascha Bittmann

Personal Trainer
Kickbox-Trainer
Sport- und Fitness-
kaufmann (i.A.)





Ernährungs- Lounge

Viel mehr als nur Tipps zum Schlanker werden!
Betreutes Abnehmen - endlich dauerhaft schlank!

Wir ermitteln:

- ✓ Abnehmblockaden
- ✓ Kalorienumsatz
- ✓ Kalorien-/Energiebedarf
- ✓ Effektivität Ihres Stoffwechsels
- ✓ anteilige Zucker-/Fettverbrennung
- ✓ Sauerstoffaufnahmefähigkeit der Zellen

Ihre Vorteile:

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

Starten Sie jetzt!





Personal-Trainings- **Lounge**

Wer kennt es nicht?!
Falsche Ernährung, kaum Bewegung und Stress.

Fit durch Personal Training:

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

Ihre Vorteile:

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

Es ist nie zu spät, etwas zu ändern!



SPORTPARK
HEPPENHEIM
THE TOWER



Der häufigste Fehler am Arbeitsplatz ist die geringe Zufuhr von Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee. Die ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgt dafür, dass Körper und Kopf ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden und gut durchblutet sind.

Zwei bis drei Liter am Tag sind ein Muss, wenn man Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel oder Müdigkeit verhindern möchte.

Neben genügend Flüssigkeitszufuhr spielt die richtige Ernährung eine wichtige Rolle. Süßigkeiten und fettige Lebensmittel geben uns einen Kick, der maximal 20 Minuten andauert, danach kommt ein Tief, weil der Insulinspiegel kontinuierlich nach oben gefahren wird.

***Wir sind leistungsfähiger,
wenn wir auf eine gleichmäßig hohe
Energieversorgung achten.***

Langkettige, komplexe Kohlenhydrate helfen uns dabei, da der Körper diese über einen längeren Zeitraum in einzelne Bausteine zerlegt und diese kontinuierlich ins Gehirn gelangen. Vollkornbrot oder auch Bio-Haferflocken liefern viele komplexe Kohlenhydrate und sollten deshalb Bestandteil des Frühstücks sein. Auch Vollkornreis, Kartoffeln, Gemüse oder Obst sind gute Kohlenhydrate.

Neben den Kohlenhydraten sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren sehr wichtig für den Körper. Für die Gehirnfunktion spielen beispielsweise Omega-3-Fettsäuren eine wichtige Rolle.

Rapsöl, Walnussöl, Fisch wie Lachs sowie Nüsse sollten regelmäßig gegessen werden, da sie diese Fettsäuren liefern.

Neben den guten Fetten und Kohlenhydraten sind Eiweiße sehr wichtig für unseren Körper.

Aminosäuren, die kleinsten Bausteine der Eiweiße, wirken direkt in umgewandelter Form als Botenstoffe. Diese sogenannten Neurotransmitter sorgen dafür, dass Informationen zügig von Zelle zu Zelle transportiert werden.

Eiweiß ist ebenfalls wichtig für den Muskelaufbau, spielt eine große Rolle bei der Gewichtstreduktion und stärkt Haare und Nägel sowie das Immunsystem, da die Antikörper aus Eiweißen bestehen.

Gute Eiweißquellen sind neben Fisch und Meeresfrüchten mageres Fleisch, magere Milchprodukte sowie Eier, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Nüsse. Auch Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Vitamine sind an der Übertragung von Signalen beteiligt und sollten durch einen ausgewogenen Speiseplan dem Körper zugeführt werden.

Man sollte also für genügend Leistungsfähigkeit in Job und Freizeit auf eine ausgewogene Ernährung achten und ungesunde Fette sowie schlechte Kohlenhydrate von seinem Speiseplan streichen.

So wird man langfristig gesehen konzentrierter und leistungsfähiger sein.

Rebecca Leutgeb, Ernährungsberaterin



Finest Fitness Club Weinheim

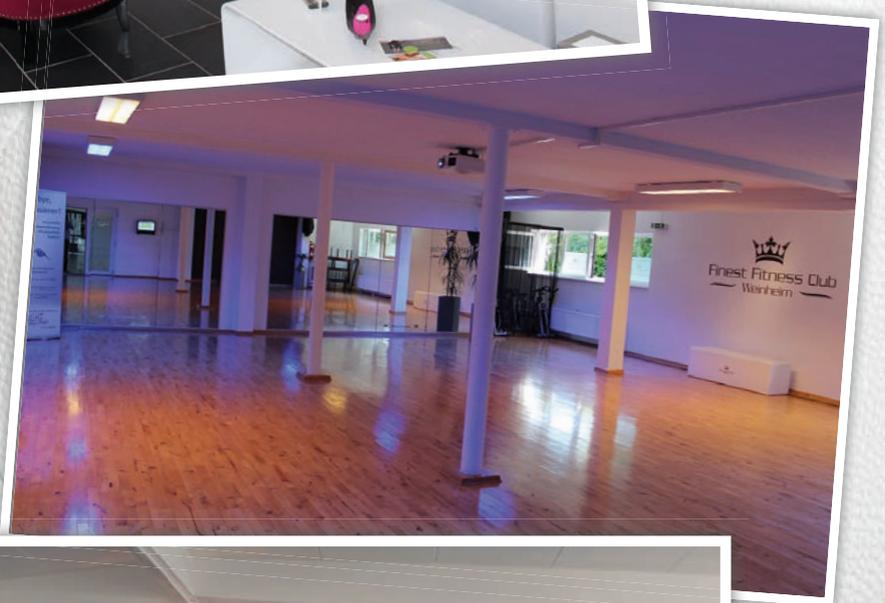
Seit der Finest Fitness Club Weinheim im Herbst 2011 eröffnet hat, überrascht er jedes Jahr mit Innovationen und Neuerungen. Hier wird nicht nur das Übliche angeboten, denn dafür gibt es andere Marktteilnehmer. Unser Anspruch, so steht es auch in der Unternehmensphilosophie, ist es, Ihnen die besten und effektivsten Produkte zur Erhaltung und zum Ausbau Ihrer körperlichen und geistigen Fitness und Ihrer Gesundheit anzubieten. Nur durch Ihren Erfolg können wir erfolgreich sein. Natürlich gelingt uns

das nur mit begeisterungsfähigen und offenen Kunden, die unserem motivierten und kompetenten Personal auch vertrauen. Großen Wert legt man im Finest Fitness Club Weinheim auch auf den Medical Beautybereich, der neben den bewährten Angeboten wie Ultraschall-Kavitation und Lymphdrainage auch mit Sauerstoff-Therapie, Haarentfernung, Hautverjüngung und Mesoporation glänzen kann.



Finest Fitness Club
Weinheim

www.finest-fitness-club-weinheim.de





TREND IM FITNESSSPORT

Während in den letzten Jahrzehnten beim Krafttraining das sture Auf und Ab von Hanteln dominierte und der Körperkult eher Richtung Arnold Schwarzenegger ging, spielt heutzutage eine ganzheitliche Ausbildung der Muskelgruppen eine größere Rolle als pure Kraft.

Und genau in diese Schiene passt das momentan so populäre Functional Training. Functional Training setzt auf dynamische Bewegungsabläufe, die den ganzen Körper fordern,

um umfassend fit zu werden und eine durchtrainierte Figur zu erreichen. In einer Art Zirkeltraining werden Übungen vollzogen, die mindestens 60% der Muskeln des Körpers ansprechen sollen. Durch die komplexen Bewegungsabläufe kommen die Muskeln von ganz alleine.

Zudem wird das Verletzungsrisiko deutlich reduziert. Daher wird heutzutage bereits in vielen Fitness-Studios vermehrt das Functional Training angeboten.



www.finest-fitness-gym.de

EQUIPMENT

Das Equipment des Functional Training ist vergleichsweise übersichtlich, hat sich in den letzten Jahren aber deutlich erweitert.

Während anfänglich nur der eigene Körper genutzt werden sollte, sind heutzutage Kettlebells, Therabänder, Seile und Medizinbälle nicht mehr aus dem Training wegzudenken. Das macht auch Sinn, denn so kann man den Körper noch ganzheitlicher fordern und auf Belastungen des Alltags und im Sport vorbereiten. Wer etwa gerne Tennis spielt und viele

Medizinballwürfe macht, wird die verbesserte Beschleunigung in seinen Schlägen merken. Übungen auf Wackelbrettern schulen die Koordination und besonders das Gleichgewicht und bereiten so optimal auf Sportarten wie Skifahren, Snowboarden, Surfen, Tennis, Golf, Lauf- und Radtraining vor, eigentlich auf alle Sportarten und Alltagsbelastungen.

Die Hülle und Fülle von passendem Equipment für Functional Training macht es auch für Einsteiger leicht, die passenden Geräte und Übungen zu finden und zu absolvieren.

Body Workout

Athletic Area

Functional

VORTEILE

Die Vorteile des Functional Trainings liegen auf der Hand: Verkürzung der Trainingszeit, gleichzeitiges Training von Kraft und Ausdauer, Förderung der Beweglichkeit und Koordination. Außerdem ist neben einigen wenigen Hilfsmitteln viel geringerer Aufwand nötig, genügend Trainingsgeräte zu beschaffen.

Das Training setzt vor allen Dingen auf das Eigengewicht der Athleten und versucht ihn auf diese Art und Weise optimal

zu fordern, ohne dabei die anatomischen Gegebenheiten zu überfordern. Natürlich ist das Functional Training nicht so sehr für diejenigen geeignet, die mit ihrer muskulösen Figur auf die Bühne wollen.

Für alle anderen, vom jugendlichen Leistungssportler bis hin zum Senioren, der etwas für seine Gesundheit tun möchte, ist das Functional Training bestens geeignet.



Finest Fitness
Hemsbach

Express

✓ Funktionales Training

✓ Milon®-Zirkel

✓ Cardio-Training

✓ Massageliege

✓ Lymphdrainage

✓ imoove®





Das Gesundheitsstudio

— mit Rehabilitationssport —

Gleiwitzerstraße 40b • 69502 Hemsbach

Tel. 06201 - 4690693

kontakt@finest-fitness-hemsbach.de

www.finest-fitness-hemsbach.de

imooove®

Schmerzfrei durch Beweglichkeit.



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



Finest Fitness
Hemsbach

Express

EIN HOCH AUF UNS!

proform
KÜCHENSTUDIO

DEUTSCH-
LANDS

Nr.1

SCHÖNSTE KÜCHE

DES JAHRES
2015



Fotocredit: Jahreszeiten Verlag
ZUHAUSE WOHNEN/Angelika Lorenzen

1. SIEGER

... BEIM KÜCHENAWARD „DAS GOLDENE DREIECK“.
VERLIEHEN VON DER MHK-GROUP UND DER
PUBLIKUMSZEITSCHRIFT ZUHAUSE WOHNEN.

Bei der „Schönsten Küche des Jahres“ gefiel der Jury
besonders die schnörkellose und schlichte Eleganz.



Besuchen Sie UNS, wir haben den Ansporn aus jedem Küchentraum
die schönste Küche zu machen!

musterhaus
küchen

FACHGESCHÄFT

KÜCHENSTUDIO PROFORM WEINHEIM GMBH

Lorscher Str. 9 • 69469 Whm • Tel. 06201 845000 • www.kuechenstudio-proform.de

Eine starke Philosophie der Beweglichkeit

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden


Finest Fitness Club
Weinheim

Das moderne Leben hat einen entscheidenden und täglichen Nachteil: es macht unbeweglich.

Denn die meiste Zeit des Tages verbringen die Menschen im Sitzen – und gleichzeitig nach vorne gebeugt. Am Arbeitsplatz, im Auto, bei Tisch und TV – selbst im Schlaf rollen wir uns zusammen. Die Folge: Unsere Muskulatur passt sich zunehmend dieser Haltung an. Die sich verkürzende Brust- und Bauchmuskulatur macht sich durch **Verspannungen im sensiblen Hals-Nacken-Bereich** bemerkbar. Auch **Rückenschmerzen** sind meistens auf diese Muskelverkürzungen zurückzuführen.

fle.xx® entspricht einem ganzheitlichen Beweglichkeitstraining, das den gesamten Bewegungsapparat erreicht. Mit fle.xx® lernen Sie, sich wieder aufzurichten und die natürliche Beweglichkeit wieder herzustellen. Es lässt sich hervorragend in bestehende Trainingspläne integrieren und stellt zudem eine ideale Ergänzung zum Rücken-, Kraft- und Ausdauertraining dar.

Wir haben uns für das fle.xx®-Konzept entschieden, um Ihnen ein durchdachtes, zielförderndes Beweglichkeitstraining für alle Altersgruppen anzubieten. Gerade unseren von Rückenschmerzen geplagten Mitgliedern möchten wir dieses besondere Trainingskonzept ans Herz legen. Mit Hilfe von fle.xx®-Training möchten wir Ihnen helfen, Ihre Rückenschmerzen zu beseitigen und präventiv Ihren Rücken zu stärken.



- ✓ fle.xx® richtet Sie wieder auf und macht Sie beweglich
- ✓ fle.xx® wirkt Schmerzen entgegen
- ✓ fle.xx® kräftigt und beseitigt Verspannungen
- ✓ fle.xx® optimiert die Durchblutung und den Lymphfluss



Die Zukunft der Trainingsbetreuung

...immer einen Schritt weiter.

Kundenkommunikation
Motivation & Coaching

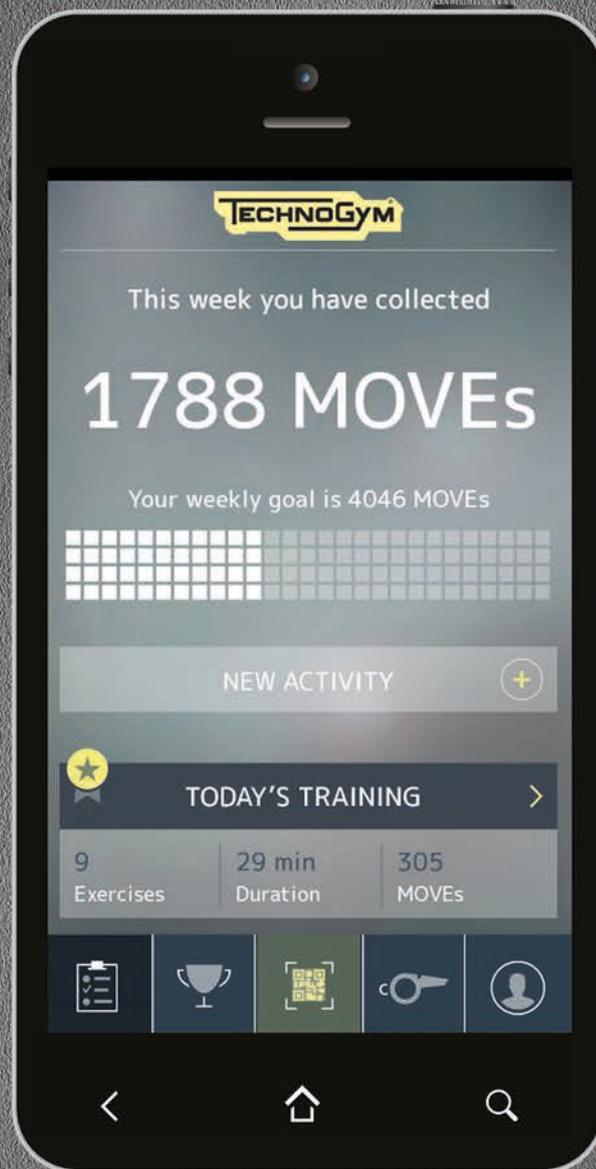


Meine Ergebnisse
und Körperstatistiken
überwachen

Meine Indoor- & Outdoor-
Aktivitäten verfolgen



Zugriff auf meine
Programme inner- &
außerhalb des Studios



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

→ Informieren Sie sich bei Ihrem Trainer!

Dauerhaft schlank!

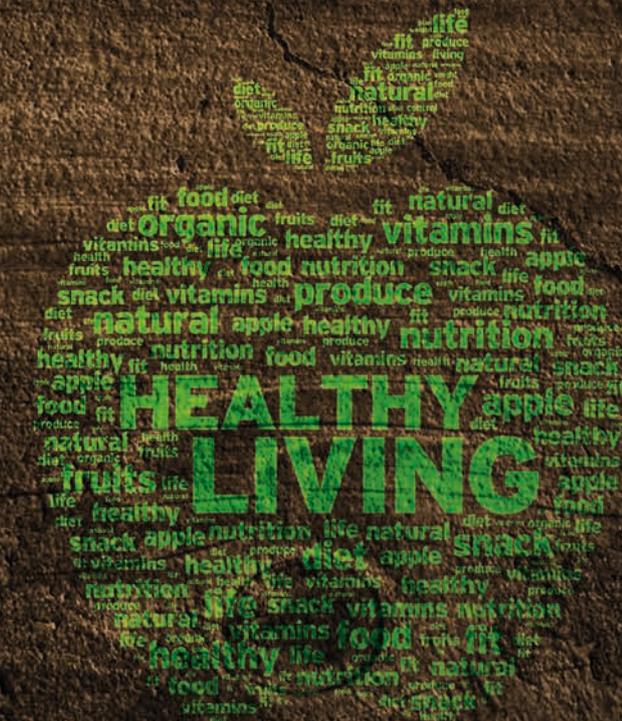
- e-scan-Stoffwechselformung -

Jetzt
testen!



Warum e-scan?

Der Stoffwechselformungstest gibt wichtige Informationen über **aktuellen Körperfettauf- oder -abbau** und somit auch über die Leistungsfähigkeit, die direkt mit dem Stoffwechsel verbunden ist. Die Stoffwechselformungsmessung durch den e-scan ist nicht nur für das Gewichtsmanagement sehr hilfreich, sondern zeigt auch gesundheitliche Schäden und das Gesundheitsrisiko auf. Damit ist die Basis für Gesundheit und/oder Wunschfigur gesichert.



Erfolgsstory

- Thomas Apfelbach -

In der Grundschulzeit fing es an, ich nahm immer mehr zu. Bis ich im April 2014 mit 146,5kg nah an die 150er-Grenze herangekommen bin. Ich sagte immer, soweit würde es schon nicht kommen und verschloss die Augen vor den Themen Abnehmen und Übergewicht. Dadurch bemerkte ich nicht, wie schlecht es mir wirklich ging. Über den Sommer versuchte ich immer wieder, Gewicht zu verlieren, was nur teilweise funktionierte.



Im Oktober 2014 kam ein guter Freund zu mir und sagte „Komm wir schauen uns mal ein paar Fitnessstudios an“, wodurch ich bei Finest Fitness in Hemsbach gelandet bin. **Es war ein schönes kleines Studio mit einem sehr hohen persönlichen Anteil.** Man ging nicht einfach nur in ein Studio und hat vor sich hin trainiert, sondern die Trainer (Miriam Fath & Nadine Stattmüller) waren immer für einen da und haben über die Schulter geschaut.

Mit den geführten Bewegungen durch den Milon-Zirkel war dies ein perfekter Start in den Sport und ich kann es nur weiterempfehlen. Ich muss sagen, es war mit das Beste, was ich machen konnte.

Schon im Dezember brachte ich nur noch 124kg auf die Waage und hatte bereits 22,5kg abgenommen.

Ich war so motiviert, wie noch nie davor, weshalb ich immer weiter machte, obwohl ich in den nächsten Wochen immer wieder Schwankungen im Gewicht hatte und in 1 ½ Monate nur 1kg verloren hatte. Mein Gewichtsverlust kam zum Stehen.

Hier war der Punkt erreicht, dass ich mein Training erweitern musste, weshalb ich anfang, im Sportpark Heppenheim zu trainieren. Dort habe ich erstmals von dem e-scan-Programm gehört. Nach einer ersten Beratung überlegte ich nicht lange und entschloss mich, es durchzuziehen, obwohl ich sehr skeptisch gegenüber dem Programm war. Da ich beruflich ziemlich eingebunden war und bin, wusste ich nicht, wie ich das zeitlich alles über die Bühne bringen sollte.

Beim ersten Termin wurde der IST-Zustand meines Stoffwechsels gemessen, welcher wirklich sehr schlecht war. Dann bekam ich Rezepte und Tipps für die Entgiftungsphase und durfte in die erste Woche starten. Anfangs war es nicht gerade leicht für mich, da ich oft spontan entschieden hatte, was ich esse, und viele der Rezepte so nicht kannte. Doch bei den wöchentlichen Beratungsterminen mit Rebecca Leutgeb bekam ich immer wieder neue Rezepte und Tipps, wie ich es auch einmal anders probieren könnte.

Dazu fing ich an, meinen Ernährungsplan eine Woche im Voraus festzulegen. Ab da funktionierte es immer besser und von Messung zu Messung waren, auch wenn nicht erheblich, Fortschritte des Stoffwechsels zu sehen. Aber viel wichtiger war mir, dass meine Verbrennung wieder ins Rollen kam und ich in den 6 Wochen wieder angefangen habe, abzunehmen.

Letztendlich habe ich nach dem Programm 111,5kg gewogen, das heißt 12,5kg abgenommen.

Ebenso habe ich an Erfahrung für meine Ernährung gewonnen, denn mittlerweile habe ich einige Rezepte in meine Ernährungsgewohnheiten übernommen, was sehr wichtig ist, um langfristig dabei zu bleiben.



„Don't talk, do it!“

Große Neueröffnung 2015 in Mörlenbach

Trampolin-
welt

Multicourt

Soccer-
arena

Kinder-
Geburtstage



POWER



PLAY

Indoor-Kinderspielpark • Mörlenbach

Hüpf-
burgen

Kleinkind-
bereich

Jungel-
landschaft

Spaß

Lasertag-
arena

Powerplay

Indoor-Kinderspielpark

Schulstraße 12

69509 Mörlenbach

kontakt@powerplay-moerlenbach.de

www.powerplay-moerlenbach.de

Planung + Realisierung

von
Indoor-Entertainment
Anlagen

www.rise-consult.de

www.leicon.be



- Konzeption
- Angebotserstellung
- Ausstattung
- Betreiberkonzept
- Vermarktung

Indoor-Spielparks
LaserTag Arenen
Trampolinhallen
Schwarzlicht-Minigolf

Kassen-Systeme
Kunden-Rufsysteme
(www.vedosign.de)

Kontakt:

R.I.S.E Consult
Am Rosenbusch 4
40627 Düsseldorf
Tel.: 0571/597 28 328
www.rise-consult.de
info@rise-consult.de



LaserTag + Mission



Spielparks

Beauty & Vital

Lounge

Zeit zum Wohlfühlen

Genießen Sie in entspannter Atmosphäre eine kompetente Beratung und Betreuung. Sie erhalten unsere Angebote als Einzelbehandlung oder im vorteilhaften Beauty-Abo zu einem wöchentlichen Festpreis. Nutzen Sie darüber hinaus die Möglichkeit, exklusive Beauty-Anwendungen mit aktiven Bewegungsprogrammen in 3 Clubs zu kombinieren... Lassen Sie sich von unseren Beratern ein individuelles Behandlungskonzept erstellen. Wir beraten Sie gerne.



*Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Ganz liebe Grüße
Ihre Monika & Tina*

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.

- Kavitation
- Lymphdrainage
- Mesoporation
- Solarium
- Wellness-Liege mit brainLight-System
- Anti-Aging-Behandlung
- Airnergy
- Dauerhafte Haarentfernung

Kavitation

Bei der Kavitation werden mit einem Ultraschallgerät hartnäckige Fettdepots z.B. an Bauch, Oberschenkel und Po, die durch Sport nicht abgebaut werden können, schonend reduziert.

- sichtbarer Erfolg schon nach der 1. Behandlung
- Verbesserung des Hautbildes (Cellulite-Reduktion)
- Fett weg ohne OP (es entstehen keine Narben)



Lymphdrainage

Unsere apparative Lymphdrainage regt durch gleitwellenartige Druckmassage den Lymphfluss an und transportiert so Stoffwechselprodukte ab.

- Reduktion von Besenreißern, Krampfadern, Schwellungen und Lymphödemen
- Schnell und effektiv gegen Cellulite und Reiterhosen
- Erhöhung der Stoffwechselaktivität



Mesoporation

Die Mesoporation ist im Bereich der ästhetischen Kosmetik die derzeit effektivste Methode, um Wirkstoffe in hoher Konzentration in tiefere Hautschichten einzubringen, ohne die Haut zu verletzen.

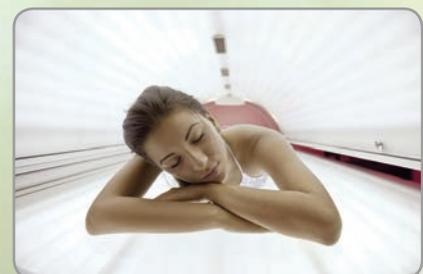
- Sanftes Facelifting mit Soforteffekt
- Revitalisierung der Haut, die eine verjüngende und klare Ausstrahlung erzielt



Solarium

Eine gesunde Bräune durch gut gefiltertes UV-Licht unterstützt Ihr vitales Äußeres. Gleichzeitig wird Vitamin D zur Stärkung Ihrer Hautzellen aufgebaut.

- Attraktives Aussehen
- Vorbeugung von Vitamin-D-Mangelerkrankung
- Vorbeugung einer Winterdepression



Beauty & Vital

Lounge

Wellness-Liege

Auf der Wellness-Liege mit brainLight-System bringen sanftes Schwingen über den Körper verteilt in Kombination mit abgestimmten Musik- und Lichtprogrammen leichte Verspannungen wieder ins Gleichgewicht.

- Tiefenentspannung
- Stressabbau und Stressresistenz



Anti Aging

Bei der kombinierten Gesichtstherapie bildet die Kombination von einem Peeling und der Lichttherapie einen Synergieeffekt, welcher die Haut strafft, die Hautfarbe ausgleicht sowie feine Fältchen entfernt.

- Hautbild wird sichtbar verfeinert
- Jüngere Ausstrahlung wird erzielt
- Löst leichte und mittlere Verspannungen



Airnergy

Durch das Airnergy-Verfahren wird der Luftsauerstoff mit Energie angereichert.

- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Linderung von Schlafstörungen
- Hilft dem Körper bei der eigenen Regeneration

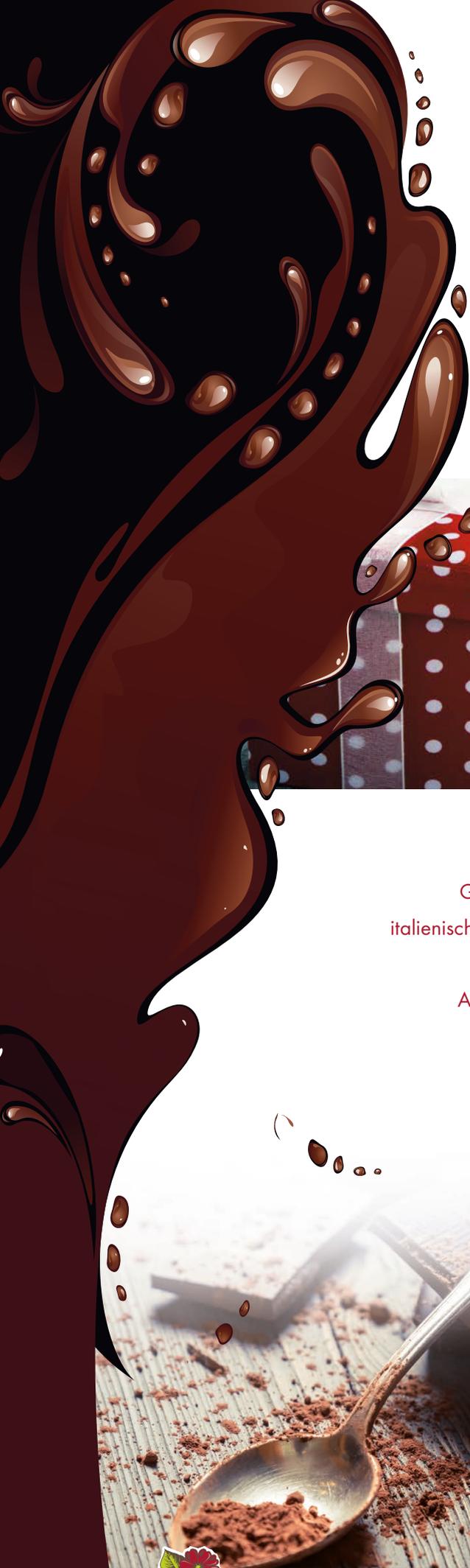


Dauerhafte Haarentfernung

Während der Behandlung mit IPL-Technologie gelangen hochenergetische Lichtimpulse in die obere Hautschicht und werden über das Melanin in Wärme umgewandelt. Die Wärme wird an die Haarwurzel geleitet, welche dadurch zerstört wird.

- Etablierteste, schmerzärmste und schonendste Methode der dauerhaften Haarentfernung
- Dauerhafte Haarfreiheit bereits nach 6-8 Behandlungen
- Nie wieder lästiges Rasieren der gewünschten Körperzone





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

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



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

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



Trainieren im Sportpark



Uwe Bewersdorff

Ich bin gerne im Sportpark, weil...

... der Sportpark keine reine "Muckibude" ist. Sicherlich kann man hier auch gepflegt „pumpen“, aber mich hat von Beginn an das Konzept überzeugt. Bei dem breit gefächerten Angebot kann sicherlich jeder Bewegungssuchende ein passendes Betätigungsfeld finden. Das Bemühen nach ganzheitlicher Betreuung hat sich auch das Personal auf die Fahnen geschrieben und ist über das Einstiegsgespräch hinaus immer mit Rat und Tat zur Stelle.



Martina Herweh

Ich bin gerne im Sportpark, weil...

... ich durch das betreute Training nachweislich meine Werte verbessern konnte und der Slogan „Fitness bei Freunden“ wahrhaftig gelebt wird.



Dieter Endres

Ich bin gerne im Sportpark, weil...

... sich in der gewohnt freundlichen Atmosphäre der innere Schweinehund leichter überwinden lässt. Hepp, hepp, hepp - mit Cycling am Samstagmorgen froh gelaunt ins Wochenende!

Wir bringen Fitness in Ihren Alltag!

Exklusive Zusatzleistungen als Benefits. Sie sparen 200,- Euro und mehr pro Jahr! Bleiben Sie fit! Besiegen Sie Ihren inneren Schweinehund und informieren Sie sich über Sport, Fitness, Ernährung und Gesundheit in der Metropolregion Rhein-Neckar.

www.fitnesskasse.de

Jetzt Mitglied werden und
Besieger-Shirt sichern!



Die Fitnesskasse

Freudenberg



Wenn die Mittel
begrenzt sind, sind Ideen
gefragt. Wir finden eine Lösung.

SCHILLING

- die Macher -

Bedachungen und Gerüstbau GmbH

Dacheindeckungen – Abdichtungen – Terrassen – Gerüstbau – Zimmererarbeiten
Dachbegrünung – Spenglerarbeiten – Metaldächer – Blitzschutz

69469 Weinheim Tel. (0 62 01) 6 20 62 · 64625 Bensheim Tel. (0 62 51) 3 80 11

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag.

Der Sportpark Heppenheim verrät Ihnen, wie Sie den Stress schnell und effektiv hinter sich lassen können.

Dauerstress ist für Viele von uns Alltag, Abschalten fällt den meisten von uns nach einem langen Tag schwer. Die ganze Zeit denken wir darüber nach, was wir morgen noch erledigen müssen. Stopp! Schalten Sie einen Gang runter und lassen Sie die Stressfalle hinter sich. Sonst sitzen Sie schnell fest und sind ein klarer Kandidat für das Burnout-Syndrom.

Der Sportpark Heppenheim bietet Gesundheitskurse wie Yoga, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson an, die Ihnen dabei helfen, abzuschalten und sich zu entspannen. Daniela Frey, Entspannungstrainerin im Sportpark Heppenheim, gibt Ihnen ein paar Tipps an die Hand, die Sie während des Tages und bei der Abendplanung berücksichtigen sollten, damit Ihnen das Abschalten am Abend leichter fällt.

Kleine Auszeiten schaffen

Der Termindruck ist groß und der Chef macht die ganze Zeit Stress. Bauen Sie trotzdem während des Tages kleine Erholungspausen ein oder nutzen Sie Angebote wie eine bewegte Mittagspause oder Entspannungskurse im Anschluss an die Arbeit, die Ihr Unternehmen im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung für Sie anbietet. Diese kleinen Entspannungsasen helfen dabei, dass Ihr Stresslevel nicht ins Unermessliche steigt und Sie abends leichter den Tag hinter sich lassen können.



Bewegung statt Sofa

Nach einem langen Tag wollen wir oft nur eins: auf's Sofa. Leider ist das keine so gute Idee. Wir stehen direkt nach der Arbeit noch viel zu sehr unter Strom, als dass wir gemütlich auf der Couch relaxen könnten. Bevor Sie sich in Ruhe hinsetzen, sollten Sie ein bisschen Energie loswerden. Gehen Sie zum Sport. Vor allem Yoga hilft Ihnen dabei, den Adrenalin Spiegel zu senken und den Stress schnell abzubauen, damit Sie am Abend wirklich auf dem Sofa entspannen können.

Die besten Übungen werden hier vorgestellt. Je nach Stresslevel können Sie sie abends zu Hause oder schon zwischendurch im Büro oder an einem ruhigen Ort machen.

Bei der Yoga-Übung Hund gehen Sie wie folgt vor:

- Auf den Boden knien. Der Po liegt auf den Fersen auf.
- Zehenspitzen aufstellen, die Knie hüftbreit auseinander spreizen.
- Den Oberkörper auf den Knien ablegen, die Arme gerade nach vorn ausstrecken und auf den Boden legen. Der Blick geht nach unten zur Yogamatte.
- Po anheben und in den Vierfüßlerstand gehen. Rücken gerade halten. Die Finger möglichst weit spreizen.
- Hände fest gegen den Boden pressen. Knie anheben, Po nach oben drücken, Beine möglichst durchstrecken. Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Tief durchatmen, fünfzehn Sekunden halten. Übung dreimal wiederholen.

Bei der Yoga-Übung Baum gehen Sie wie folgt vor:

- Mit geschlossenen Füßen gerade hinstellen. Ein paar Mal tief ein- und ausatmen.
- Arme seitlich ausstrecken. Gewicht auf das linke Bein verlagern, den rechten Fuß anheben, Knie so weit wie möglich nach außen drehen. Rechten Fuß oben an die Innenseite des linken Oberschenkels legen.
- Arme leicht angewinkelt hochstrecken, Hände schließen, Bauch anspannen. Fünfzehn Sekunden halten, dann die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Bodyweight-Training

Training mit dem eigenen Körpergewicht.

Ein optimales Workout braucht keine großen Geräte, wie man sie heutzutage in jedem Fitnessstudio sieht.

Im Gegensatz zum Training mit Gewichten oder an Geräten bezieht das Training mit dem eigenen Körpergewicht viele Muskelgruppen gleichzeitig ein. Zusätzlich haben Sie den Vorteil, dass Sie den Rumpf (Core) wesentlich stärker trainieren.

Die Grundanforderungen an einen Athleten (ganz gleich, ob Freizeitsportler oder Profi) bestehen darin, stets mit dem eigenen Körpergewicht umgehen zu können und es zu kontrollieren.

Damit eine Übung also nützlich ist, sollte sie der komplexen Bewegung, für die trainiert wird, sehr ähnlich sein und mehrere Muskeln, Sehnen und Gelenke gleichzeitig beanspruchen. Was könnte also sinnvoller sein, um mehr Kraft zu entwickeln, als Bodyweight-Training. Gleichzeitig arbeitet diese Art Training mit Bewegungen, die vor vielen chronischen Verletzungen und Gelenkproblemen schützt.

Bei dieser Form von Workout wird der Sportler mit Spaß mehr Kraft und Energie entwickeln, die Muskelausdauer

und das Herz-Kreislaufsystem stärken sowie gleichzeitig Balance, Koordination und Beweglichkeit verbessern.

Das Bodyweight-Training kann auf jedem Leistungslevel angewandt werden. Vom Freizeitsportler, der sich für Alltagsbewegungen stärken will, bis hin zum Profisportler, der speziell für seine Sportart neue Fortschritte erzielen möchte.

Mit kleinen Hilfsmitteln wie einem Schlingentrainer können sogar Hochleistungsathleten neue Komponenten in ihr Training einbauen und neue Leistungsstufen erreichen.

Jede Übung und jedes Workout im Bodyweight-Training kann einfach aufgebaut sein. Für Fortgeschrittene kann man sie auch komplexer und anspruchsvoller gestalten.

Tim Schultz, Leiter Finest Fitness GYM



Beispielübung: Der Burpee

- Ausgangsposition ist der lockere Stand
- Schwungvoll in die Hocke gehen, Hände am Boden
- Mit einer schnellen Bewegung die Beine zurück strecken, so dass man in eine Liegestützposition kommt
- Die Beine wieder anziehen, um in die Hocke zu gelangen
- In die Ausgangsposition zurückkehren
- Einen Strecksprung durchführen und wieder mit 1 beginnen

Let's go training -
sicher, motivierend und mit jeder Menge Spaß!

Trainieren in der richtigen Belastungsintensität ist die Voraussetzung dafür, dass Ziele erreicht werden und das Training den gewünschten Erfolg bringt. Während es bei zu wenig Belastung zu keinem optimalen Effekt kommt, führt "ein zuviel" dazu, den Körper dauerhaft zu überfordern. Die Gewissheit, das Herz als wichtigsten Muskel im Körper nicht zu überlasten, ist ein wichtiger Aspekt beim Trainieren.

Trainierte Herzen schlagen länger!

Unser Tipp: Haben Sie Ihr Herz beim Trainieren immer "im Blick" und nutzen Sie Polar Produkte, um Ihren wichtigsten Muskel zu stärken!

POLAR®



polar.com/de

Motivation durch



Training in der Gruppe

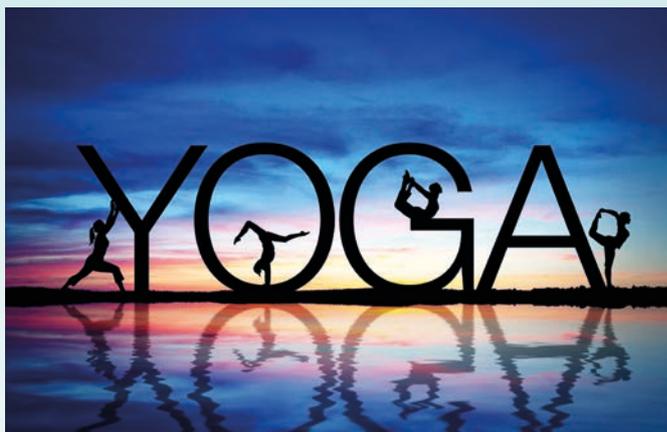
Der Mensch ist von Natur aus ein geselliges Wesen. Die meisten Dinge, die wir im Alltag tun, und die meisten Erfahrungen, die wir in unserem Leben machen, sind schöner, wenn wir sie mit anderen Menschen teilen können. Was kommt Ihnen hier persönlich als erstes in den Sinn? Einkaufen, ein gemeinsames Essen oder ins Kino gehen, um nur einige Beispiele zu nennen. Selbst negative und unangenehme Erlebnisse werden wesentlich angenehmer und erscheinen leichter, wenn sie auf mehreren Schultern verteilt werden können. Man denke beispielsweise an einen Arztbesuch in der Vergangenheit, der durch Verstärkung gleich nicht mehr so schlimm erschien.

Das gleiche gilt in der Regel auch für das Sporttreiben. Zum einen werden die positiven Erlebnisse, die man als Einzelperson beim Training hat, durch das Gruppentraining gesteigert. Zum anderen werden aber auch besonders anstrengende Trainingseinheiten leichter durchgestanden, wenn sie gemeinsam mit anderen bestritten werden.



In der Gruppe sind vor allem der Spaß und die Motivation deutlich höher als beim Training alleine.

Das wird besonders an den Tagen deutlich, an denen die Motivation und Anstrengungsbereitschaft im Keller sind. Wenn man sich überhaupt zum selbständigen Training aufraffen könnte, würde man die Joggingrunde wahrscheinlich verkürzen oder beim Fitnessstraining die letzten Übungen zugunsten eines Solarium- oder Saunabesuches weglassen.



Beim Training in der Gruppe fällt dagegen alles leichter, da man von der Anstrengung der Nebenleute motiviert und mitgezogen wird. Die meisten Leistungssportler machen sich dies zunutze, indem sie mit Trainingspartnern oder in Trainingsgruppen trainieren.

Außerdem bietet ein Training in der Gruppe einen festeren Rahmen, als es ein komplett selbstorganisiertes Training tun würde.

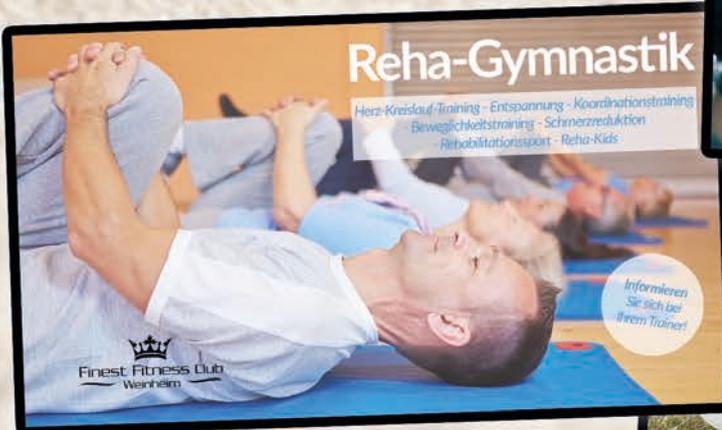
Man hat das Gefühl, dazu zu gehören und lässt Termine seltener aufgrund von Unlust ausfallen.

Es entwickeln sich gruppenspezifische Prozesse, wobei man sich nicht nur selbst, sondern auch den anderen gegenüber verpflichtet fühlt, die nächste anstehende Trainingseinheit gemeinsam durchzustehen und niemanden im Stich zu lassen.

Beim Training in der Gruppe wird eine überschaubare Anzahl an Trainierenden vom jeweiligen Trainer direkt betreut. Die Vorteile gegenüber dem selbständigen Training liegen auf der Hand: **Korrekturen, Hilfen, Tipps und Rückmeldungen** werden direkt während des Trainings gegeben. Das Training wird vom jeweiligen Übungsleiter sinnvoll geplant und die Trainingszeit absolut effektiv genutzt. Dies ist gerade heute viel wert, wo der Faktor Zeit oft eines der größten Hindernisse ist, wenn es um regelmäßiges Sporttreiben geht.

Daniela Frey, Fitnessökonomin (BA) & Kurskoordination

Über 60 Kurse



Reha-Gymnastik

Herz-Kreislauf-Training - Entspannung - Koordinationstraining
Beweglichkeitstraining - Schmerzreduktion
Rehabilitationssport - Reha-Kids

Informieren Sie sich bei Ihrem Trainer!

Finest Fitness Club Wehrheim



Informieren Sie sich bei Ihrem Trainer!

CYCLING

KALORIEN VERBRENNEN • KONDITION STEIGERN
STOFFWECHSEL AKTIVIEREN

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



Informieren Sie sich bei Ihrem Trainer!

Qi Gong

Selbstheilungskräfte aktivieren | Innere Mitte finden | Lebenskraft stärken

Finest Fitness Club Wehrheim

HOT IRON

Informieren Sie sich bei Ihrem Trainer!

motivierende Atmosphäre
faszinierende Trainingseffekte
energiegeladenes Ganzkörperworkout

SPORTPARK HEPPENHEIM
Fitness bei Freunden

bounce & jump Bellicon

Informieren Sie sich bei Ihrem Trainer!

Das Training auf dem Trampolin!

sanft zum Körper
gesundheitsfördernd
rückschonend

Finest Fitness Club
Weinheim

deepWORK® Funktionelles Training

Informieren Sie sich bei Ihrem Trainer!

athletisch
einfach
einzigartig

SPORTPARK HEPPENHEIM
Fitness bei Freunden

Bauch-Beine-Po

✓ flacher Bauch
✓ knackiger Po
✓ schlanke Beine

Informieren Sie sich bei Ihrem Trainer!

SPORTPARK HEPPENHEIM
Fitness bei Freunden

ZUMBA®

Informieren Sie sich bei Ihrem Trainer!

hypnotische Rhythmen
verlockende Bewegungen
Herz-Kreislauf-Training

Finest Fitness Club
Weinheim

YOGA

Informieren Sie sich bei Ihrem Trainer!

Gleichgewichtssinn
Flexibilität
Kraft

SPORTPARK HEPPENHEIM
Fitness bei Freunden

Wirbelsäulengymnastik

Informieren Sie sich bei Ihrem Trainer!

Mobilisation - Kräftigung - Dehnung

Finest Fitness Club
Weinheim

Zusammen auspowern!

Ein Interview mit Tobias Behringer.



Wie lange bist Du schon im Sportpark?

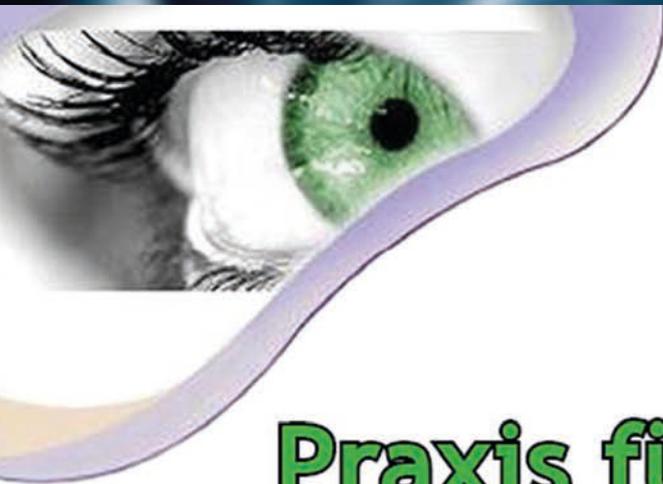
– „Seit 2010“

Warum trainierst Du im Sportpark?

– „Die Auswahl an Kursen und Geräten ist sehr groß. Man kann immer mal wieder das Training verändern, so dass die Motivation, sich vielseitig zu bewegen, ungehindert groß ist. So entsteht nie Langeweile.“

Warum machst Du Hot Iron® und Cycling?

– „Bei beiden Kursen kann man sich in relativ kurzer Zeit - jeweils eine Stunde - so „auspowern“ wie man möchte. Beim Hot Iron® ist das Tolle, dass hier Kräftigungsübungen mit der Langhantel kombiniert werden mit koordinativen Anteilen, z. B. Gleichgewichtsübungen. Man wird also auch in diesem wichtigen Bereich gefordert. Indoor Cycling bietet den Vorteil, dass das Fahren in der Gruppe in Verbindung mit toller Musik weitere Energien freisetzt, die man durch das „Alleine-trainieren“ nicht hat.“



Q-sports

Praxis für Physiotherapie

Physiotherapie:

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



Sportmedizin:

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



Wellness:

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

Auf der Entenweide 50, 69502 Hemsbach
Tel. 06201 - 872588 - www.q-sports-online.de

SPORTLICH unterwegs

... wir bringen Sie von null auf hundert!



Kompetenz zu fairen Preisen



Sie sollen sich bei uns wohlfühlen.



Thomas Stumpf, Geschäftsführer

Ihr Auto ist bei uns in guten Händen



Klaus Schmitt, Werkstattleiter

Ihre Mobilität ist gesichert



Erhard Helfert, Opel-Rent

Vertrauen Sie unserem Team.



Siegfried Kufeld, Verkaufsleiter und Prokurist



Das Verkaufsteam

Hamza Uzun, Frank Geiß, Dominique Schweizer, Alexander Schneider



Kundenzentrum und Verwaltung

Silja Schubert, Esther Zechner, Liane Radel, Angelika Müller



Werkstatt

Rouven Bauer, Kevin Gotha, Andreas Knapp, Steffen Gölz



Kundendienst

Klaus Schmitt, Artur Manzel, Christoph Schubert, Christof Tremper

Klick mal!
www.stumpf-autocentrum.de

Autohaus **Stumpf** *zum Glück*
 Autohaus Heinrich Stumpf GmbH
 Tiergartenstraße 12
 64646 Heppenheim
 Tel.: 06252-99 63-0




mazda Wir leben Autos.

www.topidentity.de



Gib alles, aber niemals auf.

SPORTPARK HEPPENHEIM
 Fitness bei Freunden


Finest Fitness Club
 Weinheim

 **Finest Fitness**
 Hemsbach *Express*



Unsere Leidenschaft: Tennis.

Der Tennisboom um Boris Becker und Steffi Graf liegt viele Jahre zurück, die Medienpräsenz des Tennis-Sport ist stark geschrumpft. Dennoch befindet sich die Sportart wieder im Aufwind.

In der heutigen Zeit, in der die gemeinsame Zeit von Paaren oder Familien auf ein Minimum reduziert ist, wird vermehrt nach gemeinsamen Aktivitäten gesucht. Tennis ist in dieser Hinsicht sehr attraktiv. Warum? Dafür gibt es viele Argumente.

Fragt man Neu-Einsteiger nach ihren Motiven, so hört man oft folgende Antworten:

- Wir haben eine Sportart gesucht, die wir **gemeinsam ausüben** können. Eine Sportart, bei der eine Interaktion besteht.
- Wir haben einen Sport gesucht, den wir **an der frischen Luft** ausüben können, bei der wir gemeinsam Spaß haben.
- Wir wollten einen gemeinsamen Sport finden, der **zeitlich planbar** ist.
- Tennis sieht so elegant aus, das wollten wir auch einmal ausprobieren.

Welche andere Sportart liefert so viele Optionen für ein gemeinsames Miteinander? Die Attraktivität hat aber auch ihren Preis. Das Erlernen der Grundfertigkeiten erfordert Geduld auf der einen und einen gut ausgebildeten Lehrer auf der anderen Seite. Erst das Miteinander offenbart alle Facetten, die den Sport derart besonders machen. Viele Familien oder Paare sammeln ihre ersten Tenniserfahrungen in Form eines Cluburlaubs. Diese Begeisterung gilt es, auf heimischen Boden weiter zu entwickeln. Und schon hat man ein gemeinsames Hobby gefunden, dem man mit Freude und Spaß nachgehen kann.

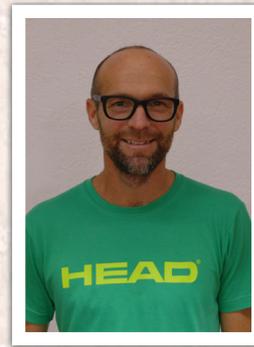
Immer mehr ehemalige Ballspieler widmen sich nach ihrer aktiven Laufbahn ebenfalls dem Tennis. Der große Vorteil: hier braucht man nur einen Spielpartner und hat weiterhin das Lieblingsmedium „Ball“ im Spiel. Der Anreiz liegt zudem in der stetigen Option, sich immer weiter zu verbessern, an sich zu arbeiten, wenn man dies möchte.



*Jan Kahlert
Geschäftsführer*



*Jennifer Muzik
Tennis-Trainerin*



*Konrad Peters
Chef-Trainer
Tennis*



*Tim Schultz
Chef-Trainer
Ernährung & Fitness*

Für jedes Niveau an Spielstärke und für jede Form des Interesses wird etwas geboten. Möchte ich aktiv in den Mannschaftssport einsteigen oder nur als Einzelkämpfer auf Turnieren unterwegs sein oder doch eher in Form eines geselligen Miteinanders mich bewegen – Tennis bietet all dies.

Und warum ausgerechnet im Sportpark Heppenheim?

Ganz einfach:

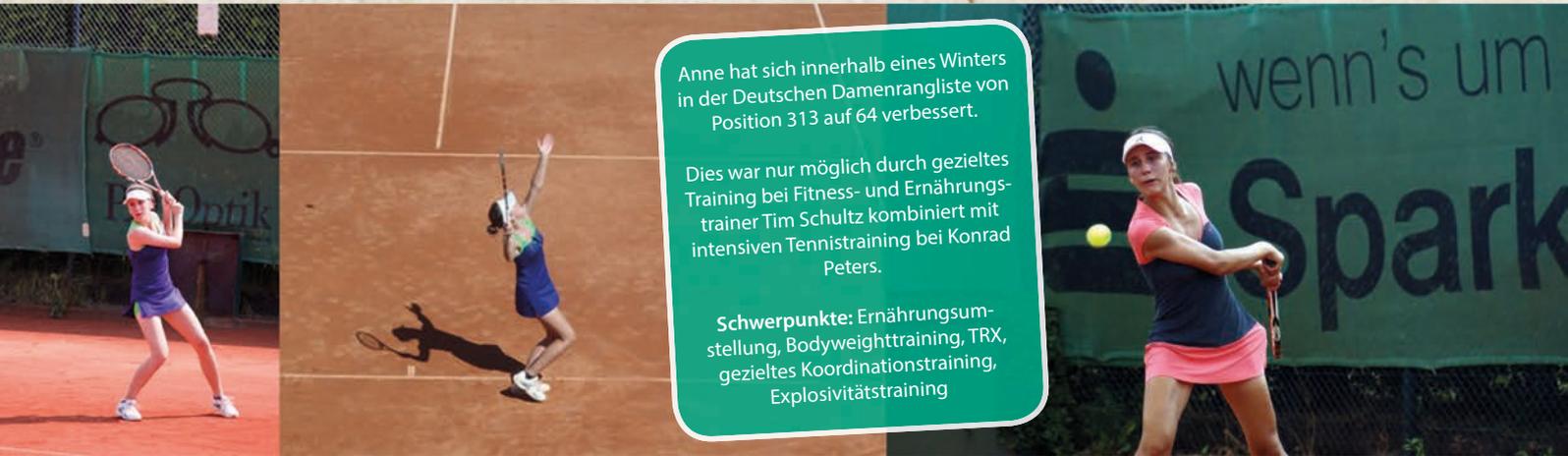
- Vorreservierungsmöglichkeit
- Wetterunabhängigkeit
- qualifiziertes Trainerteam
- Leihhausrüstung
- Spielpartnervermittlung
- offene Trainingsangebote
- Wellnessbereich

SPORTPARK **HEPPENHEIM**

Fitness bei Freunden

Young Tennis Professionals

Die Tennisschule im Sportpark Heppenheim



Anne hat sich innerhalb eines Winters in der Deutschen Damenrangliste von Position 313 auf 64 verbessert.

Dies war nur möglich durch gezieltes Training bei Fitness- und Ernährungstrainer Tim Schultz kombiniert mit intensiven Tennistraining bei Konrad Peters.

Schwerpunkte: Ernährungsumstellung, Bodyweighthtraining, TRX, gezieltes Koordinationstraining, Explosivitätstraining

Der Name YTP steht für die Professionalität im Training, sowohl für die Teilnehmer als auch für die Trainer.

Die Grundidee, ambitionierten jungen Tennisspielern die beste umfassende Trainings- und Sparringsmöglichkeit zu bieten, bezieht sich dabei auf alle Bereiche, auch auf die Sparte der Erwachsenen.

Kinder ab 3 Jahren machen ihre ersten Erfahrungen in der Ballschule, ab ca. 5 Jahren startet das Tennis-Angebot. Jegliche Trainingsform, Gruppengröße, Intensität ist an das Individuum angepasst. In enger Absprache mit den einzelnen Trainern, aber auch mit den Eltern, werden die Kinder und Jugendlichen ihren Entwicklungsstufen entsprechend gefördert. Das Angebot gipfelt im Förderteam YTP.

Das Förderteam versteht sich als private Initiative zur Jugendförderung des DTB und als Ergänzung zum Vereinstraining mit der Zielsetzung:

Potenziale von talentierten und ambitionierten Jugendlichen individuell fördern und einen kompletten Spieler zu produzieren – einen Spieler, der technisch und taktisch gut ausgebildet, physisch stark und selbstbewusst ist.

Konrad Peters, Cheftrainer YTP, und Tim Schultz, Ernährungs- und Fitnesstrainer YTP, arbeiten täglich an der Umsetzung dieses Ziels. Abgerundet wird das Angebot durch die mentale Arbeit mit Diplom-Sportpsychologe Sebastian Schöllhorn. In enger Kooperation mit dem Sportpark Heppenheim bietet YTP den einzelnen Spielern räumlich alle Möglichkeiten, um die individuellen Trainingsanforderungen perfekt umzusetzen. Selbst der Traum eines Stipendiums in den USA erfährt beim YTP-Team eine Lösung. Durch den persönlichen Kontakt zu mehreren Universitäten in den USA erhalten die Jugendlichen die Möglichkeit, eine komplette Vorbereitung und Organisation des Stipendiums zu erhalten.

Let's go for it!

Die kontinuierliche, erfolgreiche Arbeit mit den Jugendlichen wird von mehreren Sponsoren tatkräftig unterstützt. Jan Kahlert, Geschäftsführer YTP, hat sich zum Ziel gesetzt, die Marke YTP step by step bekannter zu machen.

Jan Kahlert, Geschäftsführer YTP



YTP

YOUNGTENNISPROFESSIONALS

www.young-tennis-professionals.com

JUNIOR SPORTPARK

Der Junior Sportpark will den Kindern das vielseitige Spielern lernen wieder näher bringen. Kinder sind keine Spezialisten, sondern Allrounder. Sie wollen und sollten zu Beginn allgemein und vielfältig ausgebildet werden.

Die vielseitige und abwechslungsreiche Ausbildung der Motorik eines Kindes ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für die spätere körperliche Entwicklung.

Über Bewegungsangebote sammeln Kinder vielseitige Erfahrungen über sich selbst, entdecken ihre Umwelt, sie lernen sich selbst einzuschätzen und entwickeln hierbei Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. Sie lernen zudem, mit anderen Kindern umzugehen und sich an gemeinsamen Spielen zu beteiligen.

Im Umgang mit unterschiedlichen Spielmaterialien und in variantenreichen Bewegungssituationen gewinnt jedes Kind Erkenntnisse, die für die weitere körperliche Entwicklung von grundlegender Bedeutung sind.

Die Entwicklung der für die Motorik fundamental wichtigen koordinativen Fähigkeiten können von Kindern nur über grundlegende Bewegungstätigkeiten erworben werden. Dies ist unverzichtbarer Bestandteil der allgemeinen Sportausbildung.

Im Junior Sportpark werden koordinative Grundlagen geschaffen, die das Erlernen weiterer Sportarten erleichtern. Vor allem spielerisch wird bei den Kindern das Interesse am Sporttreiben geweckt und eine kindgerechte ganzkörperliche Ausbildung durchgeführt.

- **Ballschule**
- **Kindergeburtstage**
- **Tennisschule**
- **Junior Fitness Club**
- **ab 4 Jahren geeignet**

Kindergeburtstag im Sportpark Heppenheim

Ihr Kind hat Geburtstag?

Wir haben genau das Richtige für Sie!

- ✓ individuelles Sport- & Spielprogramm
- ✓ Getränkeflatrate
- ✓ Essen (auch exkl.)
- ✓ Trainerbetreuung (kein Stress für Sie)
- ✓ Geburtstags-Dekoration

(Dauer: ca. 2 Stunden • Geeignet für Kinder zwischen 5 und 14 Jahren)

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



Kontaktieren Sie uns unter kontakt@sportpark-heppenheim.de
oder sprechen Sie unsere freundlichen Service-Mitarbeiter darauf an.

Praktikum im Sportpark Heppenheim

- eine Reflexion von Ceren Sapmaz -

Im Rahmen des Schulpraktikums hatte ich die Gelegenheit, ein Jahr lang die Arbeiten einer Kauffrau für Büromanagement im Betrieb Sportpark Heppenheim GmbH zu absolvieren und kennenzulernen.

Vor meinem Jahrespraktikum hatte ich ein einwöchiges Praktikum in den Ferien absolviert. Das hat mir sehr gefallen und meine Kollegen waren sehr zufrieden mit mir. Da ich mich in meiner Freizeit gerne mit Sport beschäftige, habe ich mich dazu entschieden, mich beim Sportpark Heppenheim zu bewerben. All meine Erwartungen wurden übertroffen.

Anfangs wurde mir alles genau gezeigt und ich wurde in den Ablauf eingearbeitet. Schon da habe ich gemerkt, dass mir die Tätigkeiten liegen und ich bekam immer verantwortungsvollere Aufgaben. Ich habe viele Erfahrungen gesammelt, da ich in allen Bereichen eingesetzt wurde. **Durch die Zusammenarbeit mit meinen Kollegen hat sich mein Selbstbewusstsein deutlich verstärkt.** Dies führte dazu, dass ich jetzt viel offener für Neues geworden bin. Auch außerhalb des Praktikums im Sportpark Heppenheim nutze ich die neu erlernte Fähigkeit im privaten Leben. Dies erleichtert mir die Kommunikation mit Menschen und meine schriftliche Ausdrucksweise. Zusätzlich gab mir die Arbeit die Gelegenheit, meine Computerkenntnisse zu erweitern. Seitdem ich mein Praktikum im Sportpark Heppenheim mache, habe ich viel in Excel dazu gelernt.

Die Aufgaben, die ich zugeteilt bekomme, erledige ich stets mit Erfolg und Freude. Es gibt für mich immer etwas zu tun, daher ist an Langweile nie zu denken.

Die Teamarbeit wird durch meine Kollegen erleichtert, da sie stets für mich da sind. Sie versuchen mir immer weiterzuhelfen, sei es bei Fragen oder anderen Unklarheiten. Somit hat sich auch ein sehr gutes Verhältnis zu meinem Team entwickelt. Die Beziehung unter uns ist so gut, dass ich mich in meinem Betrieb nicht nur als Praktikantin fühle, sondern eher als eine feste Mitarbeiterin.



Ceren Sapmaz, Praktikantin

Es macht mich stolz zu sehen, dass meine Arbeit geschätzt wird, was ich durch die Dankbarkeit und das Lob meiner Kollegen erkenne.

Deshalb bereue ich meine Entscheidung, hier mein Praktikum zu absolvieren, nicht und fühle mich bei der Arbeit sehr wohl.

Aufgrund der ehrlichen Meinung meiner Kollegen weiß ich immer, wo meine Fehler, aber auch meine guten Leistungen liegen. Dieses Feedback hilft mir dabei, meine Motivation während der Arbeit und für die Zukunft noch weiter zu fördern. Dadurch habe ich auch erkannt, wo sowohl meine Stärken als auch Schwächen und Interessen liegen und kann sie damit besser ausbauen.

Zum Schluss möchte ich noch erwähnen, dass mein Praktikum sehr empfehlenswert und wissensfördernd ist, da das Team und die Aufgabenbereiche mir viel Wissen für meinen zukünftigen Berufsweg mitgegeben haben.

Im Sportpark Heppenheim müssen nicht die typischen klischeehaften Praktikantenarbeiten erledigt werden, sondern es herrscht viel Abwechslung und Vergnügen.

Ceren Sapmaz, Praktikantin

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

Unsere Studiengänge:

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

Unsere Ausbildungsberufe:

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

Nähere Informationen findest du unter:
www.sportpark-heppenheim.de

Wir suchen übrigens auch:

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



EDV-Dienstleistungen Andreas Armbrüster

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



Dienstleistungen:

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

Produkte:

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

Bewegung ist Leben!

- Warum Sport im Kindesalter so wichtig ist -

Viele Jahre sind vergangen – am 4. April 2002 titelte Deutschlands größte Wochenzeitung „Die Zeit“:

„Toben macht schlau!“

Die Thematik ist nach wie vor dieselbe, die Ausprägungen sind extremer.

Kinder lieben es, sich zu bewegen, zu hüpfen, zu springen, zu rennen, zu klettern. Leider leben Kinder diesen Bewegungsdrang immer weniger aus. Viele Gründe spielen in diesem Zusammenhang eine Rolle. Die schulische Belastung, das multimediale Angebot, die fehlenden Spielräume, die komplett durchorganisierten Tagesabläufe, der Zeitmangel der Eltern, ... – das Buch der Gründe scheint endlos zu sein. Eine Frage jedoch bleibt: „Wodurch lernen Kinder am meisten?“ Richtig, sie beobachten und ahmen nach, sie probieren Dinge aus.

Was lebe ich selbst meinen Kindern vor?

Diese Frage sollte sich jedes Elternteil stellen, bevor es den fehlenden Bewegungsdrang des eigenen Kindes verurteilt oder einfach nur auf die o.a. Argumente zurückführt. Dabei sollen diese nicht komplett außer Acht gelassen werden. Sie sind präsent und verdienen ein hohes Maß an Beachtung.

Fakt ist, dass Kinder ausprobieren müssen. Nur so lernen sie ihre Umwelt kennen.

Das Erbgut legt fest, wann welche Entwicklung des Kindes stattfindet: Wann die Knochen wachsen, wann sich das Nervensystem weiterentwickelt und wann bestimmte Fähigkeiten ausgeprägt werden. Doch nicht nur die Gene bestimmen, wie die Ent-

wicklung eines Kindes verläuft. Schließlich sind es Umweltfaktoren, die dafür sorgen, dass sich das Potential eines Kindes voll entfalten kann.

Ein neu geborenes Baby hat noch kein Skelett aus fester Knochensubstanz. Diese entwickelt sich im Verlauf der Zeit und wird durch Bewegung angeregt. Werden darüber hinaus die Muskeln beansprucht, bildet sich die doppelte S-Form der Wirbelsäule gut aus. Somit werden in dieser frühen Entwicklungsphase bereits die Grundsteine für eine spätere gute Körperhaltung gelegt.



Die Rücken- und Bauchmuskulatur, die sich erst nach und nach ausbildet, wird durch regelmäßige Bewegung ebenfalls gestärkt. Bleibt dies aus, sind spätere Schäden vorprogrammiert.

Kinder haben den Drang, den Hunger nach Erfolgen zu stillen, welcher in der heutigen Zeit oft in der Cyberwelt erfüllt wird oder durch unsere Hilfe gemindert wird. Nehmen wir das Beispiel Schiebe-Dreirad.

Und diese kann ein Kind, das sich selbst gut kennt, auch einsetzen. So hilft die Bewegung dabei, die eigenen Fähigkeiten und Grenzen kennenzulernen, über den eigenen Schatten zu springen und mit anderen zu interagieren. Nach und nach entwickelt das Kind auf diese Weise Selbstvertrauen, das der Grundstein ist, um sich in einer komplexen Welt zu rechtzufinden.



Das Kind kommt voran, auch ohne die körperliche Leistung des Tretens – wir schieben das Kind. Welchen Anreiz hat es nun noch, sich aktiv einzubringen? Das Kind wird belohnt, ohne dass es sich dafür anstrengen muss. Dies geschieht nur unterbewusst, aber prägt das Kind in frühen Jahren. **Jede Bewegung schärft die Sinne eines Kindes.**

Der Körper nimmt die Bewegung wahr, während Augen und Ohren genau mitverfolgen, was in der Umwelt passiert. Diese Reizung der Sinne hat eine Vernetzung der Nervenzellen zur Folge. So kommt ein Kind zwar mit 100 Milliarden Nervenzellen auf die Welt, die Verbindungen werden jedoch erst im Laufe der Zeit hergestellt. Diese Verbindungen sind essentiell, um intellektuelle Fähigkeiten auszubilden und zu erweitern.

Seien Sie also beruhigt, wenn sich Ihr Kind dauernd bewegen will. Schließlich braucht es diese Bewegung, um heranzuwachsen. Ab dem Grundschulalter können Sie überlegen, Ihr Kind in einem Sportverein anzumelden. Aber auch die Spiele im Freien gehören dazu.

**Egal, für welchen Sport sich Ihr Kind entscheidet:
Hauptsache, es bewegt sich!**

Jan Kahlert, Geschäftsführer YTP

SPORTPARK HEPPENHEIM Altstadtlauf



11. September 2015

Sportpark Heppenheim Altstadtlauf

Im vergangenen Jahr fand der Altstadtlauf in Heppenheim das erste Mal unter Regie des Sportpark Heppenheim statt und fand unter den zahlreichen Teilnehmern sowie den Zuschauern regen Zuspruch. Neben den 450 Kindern und Jugendlichen, die am Starkenburg-Sparkassen-Schülerlauf teilnahmen, konnte auch ein neuer Rekord an Staffeln von fast 100 an der Zahl verzeichnet werden. Über weitere 150 Einzelläufer nahmen danach am Lauf über die 7,8 km rund um und durch die Altstadt teil.

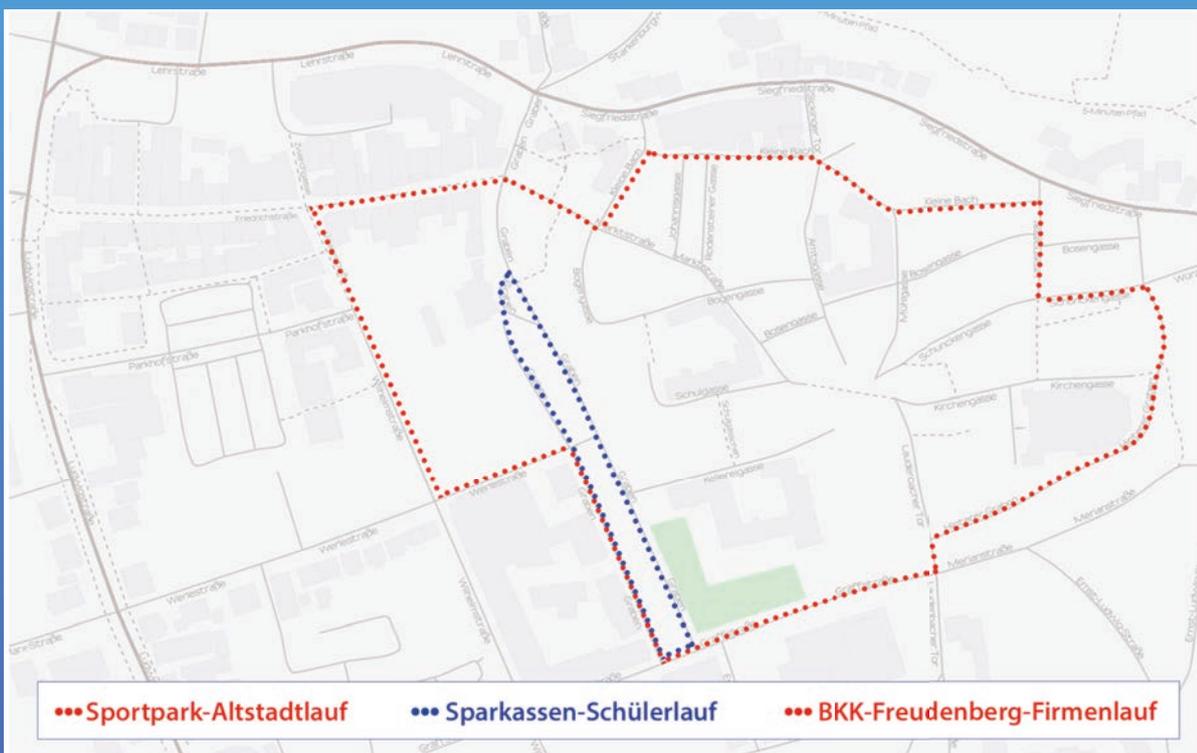
Doch nicht nur der Lauf sorgte für ausgelassene Stimmung bei den Zuschauern und Läufern, denn der Veranstalter Sportpark Heppenheim hatte rund um den Lauf ein Event organisiert, bei dem für jeden etwas dabei war. Für die Jüngsten gab es einen eigens konzipierten Geschicklichkeits-Parcours, bei dem die eigene Fitness getestet werden durfte. Mit dem Ganzkörpertraining TRX® durften sich

auch die Erwachsenen unter Anleitung der Trainer aus dem Sportpark Heppenheim auspowern und das neue ganzheitliche Training IMOOVE ausprobieren und kennenlernen, das nun Bestandteil des Partnerstudios Finest Fitness Express Hemsbach ist. Mit einem Cocktailstand und der Liveband APP wurde auch nach der Veranstaltung mit viel Stimmung bis in die Nacht gefeiert.

Der Erlös der Tombola ging an die Sparkassen-Stiftung, die mit dem gespendeten Betrag von 650,- € den Generationenparcours am Bruchsee in Heppenheim unterstützte.

Auch in diesem Jahr wird der Sportpark Heppenheim in zweiter Auflage den Heppheimer Altstadtlauf organisieren und veranstalten. Freuen Sie sich auf ein buntes Programm für Jung und Alt rund um die Läufe des 8. Heppheimer Altstadtlaufs.

Die Route



Bewegung in der freien Natur

- unterstützt vom Sportpark Heppenheim -

Der Bewegungs-Parcours für Jung und Alt lässt das Naherholungsgebiet am Bruchsee (Heppenheim) in neuem Licht erstrahlen. Dieser befindet sich auf dem Areal zwischen Wassersportverein Bergstraße und Kreiskrankenhaus. Gemäß dem Motto „**Fitness für Generationen**“ können Menschen von 6 bis 96 Jahren an 14 Stationen mit 20 unterschiedlichen Trainingsmöglichkeiten in jeweils drei Schwierigkeitsstufen trainieren. Der Parcours ist ein Ort der Begegnung, zum Trainieren, Verweilen und Spaß haben.

Der Sportpark Heppenheim überreichte 2014 zur Eröffnung des Generationen-Parcours durch die Sparkassenstiftung Starkenburg einen Spendenbetrag in Höhe von insgesamt 650€. Vom Sportpark Heppenheim werden Outdoor-Kurse im Präventions- und Rehabilitationsbereich angeboten.

Probieren Sie es doch auch mal aus! Der Parcours ist für jedermann frei nutzbar...



Die GGEW AG – der Energiedienstleister von der Bergstraße

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

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

ANGEBOT

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

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

Die Kunst zu wissen, was Kunden wünschen

Um im Wettbewerb der Anbieter zu bestehen, braucht es den Blick auf die Menschen, ihre Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen. Und genau da zeigt sich, dass es ein Vorteil ist, hier daheim zu sein und überall zuhause.

Deshalb gehen wir bei der GGEW AG einen anderen, aufwändigeren und auch arbeitsintensiveren Weg: An vielen Stellen zugleich sind wir im Dienst der Kunden aktiv. Dabei machen wir ganz bewusst keinen Unterschied und keine Trennung zwischen lokalen, regionalen und bundesweiten Privat- und Gewerbekunden. Genau das ist das Geheimnis hinter der selbst für Brancheninsider überraschenden Tatsache, dass 30 Prozent der GGEW-Kunden im direkten Einzugsgebiet leben und arbeiten, aber 70 Prozent verstreut über die gesamte Republik die GGEW AG zu „ihrem“ Energieversorger erkoren haben. Und das hat keinesfalls nur mit der fairen Preisgestaltung zu tun.

GGEW

Strom.Gas.Wasser.

GGEW-Vertriebschef Rainer Babylon wundert sich über die verblüffenden Zahlen schon längst nicht mehr: „Unsere Kunden fühlen sich bei uns daheim. Egal, wo sie wohnen, leben oder arbeiten. Wir sind eben kein anonymer Konzern, sondern kümmern uns.“ Hierzu gehört beispielsweise auch das sehr persönliche Beschwerdemanagement, das den Kunden einen Ansprechpartner aus Fleisch und Blut bietet, mit Telefondurchwahl und E-Mail-Adresse.

Weitere Informationen:
www.ggew.de



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



SPORTPARK **HEPPENHEIM**

Fitness bei Freunden



Finest Fitness Club
Weinheim



Spa & Wellness

Einfach mal nichts tun...

Lassen Sie es sich gut gehen, indem Sie sich auch einmal um das eigene seelische und körperliche Wohlbefinden kümmern. Jeder Mensch benötigt eine kleine „Auszeit“, braucht Abstand vom stressigen Alltag und vor allem Ruhe, um Energie tanken zu können.

Genießen Sie hierfür im Sportpark Hepenheim und im Finest Fitness Club Weinheim unseren Wellnessbereich mit verschiedenen Aufgüssen in einer unserer Saunen. Anschließend können Sie in unserem Ruhebereich die Seele baumeln lassen und einfach mal abschalten.





Finest Fit Küche
Weinheim

Koch-Events

Kochkurse

Specials



Herzlich Willkommen...

... in unserer neuen Erlebnis-Küche in Weinheim



Die Finest Fit Küche ist die perfekte Location, um gesunde Ernährung, Sport und Wellness miteinander zu verbinden.

Sie erhalten Tipps und Tricks rund um das Thema Gesundheit, wie Sie Ihre Lebensqualität steigern und somit mehr Lebensfreude gewinnen.

Ich freue mich auf Sie!

*Wir sehen uns am Herd...
Ihre Kirsten Nobbe & Team*





Ich bin Kirsten Nobbe und Event-Köchin mit Leib und Seele. Gesundes Kochen und Genießen haben mich schon immer begeistert.

Kochen ist für mich wie die Erschaffung eines kleinen Kunstwerks im Alltag, das man essen kann.

Bunte, frische Zutaten finden sich in einem Topf und danach mit duftenden Aromen und frischen Kräutern verfeinert auf einem Teller. Für mich jedes Mal wie ein kleines Wunder! Hübsch fürs Auge, wohltuend für den Magen und gut für die Gesundheit.

Es bereitet mir riesige Freude, mit Menschen am Herd zu stehen und gemeinsam ein köstliches Mahl zuzubereiten, das Körper, Geist und Seele erfreut. Mal knackig bunt, kross und saftig, cremig fruchtig, mal herzhaft überraschend. Auf jeden Fall immer frisch und mit viel Liebe zubereitet. Alles, was wir gemeinsam in unserer mit modernsten Geräten ausgestatteten und sehr stylischen Küche kreieren, ist einfach und mit wenig Zeitaufwand zu Hause nach zu kochen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Yvonne Zahn, die Geschäftsführerin von „proform“ Küchenstudio, die uns als Kooperationspartnerin mit Rat und Tat und ihrer charmannten und offenen Art bei diesem besonderen Projekt zur Seite stand und steht.

Wir möchten Sie begeistern mit einer einfachen und gleichzeitig raffinierten Küche ohne Schnickschnack und ohne Mikrowelle. Gekocht wird hauptsächlich vegetarisch und vegan mit **frischen Produkten aus der Region**, wobei ausgesuchte Fisch- und Fleischgerichte natürlich auch ihren Platz haben. Wir haben auf dem proform-Küchenstudio-Gelände, nur wenige Meter von unserer Küche entfernt, sogar einen eigenen Finest Fit Küche-Kräutergarten angelegt. Dort wachsen neben Rosmarin, Minze, Petersilie, Thymian, Borretsch, Majoran und Salbei auch essbare Blüten und Wildsalate. Gemeinsam frisch gepflückt direkt auf den Teller.

Es gibt viele Tipps und Tricks rund um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Steigerung der Lebensqualität. Mein Team und ich zeigen Ihnen, wie Sie ruckzuck mit wenig guten Zutaten ein köstliches Essen für sich und Ihre Lieben zubereiten können.



Es ist uns dabei ganz wichtig, Ihnen Freude und Spaß am Kochen und gesunder Ernährung näher zu bringen und Ihnen zu zeigen, wie einfach das geht.

„Widme dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen“, sagt der Dalai Lama. Und dass die Liebe durch den Magen geht, wussten schon unsere Großeltern.



Die perfekte Location für...

- Tagungen
- Incentives
- Workshops
- Hochzeiten
- Geburtstage
- private Feiern
- Geschäftsmeetings
- Jungesellenabschiede
- gemeinsames Kochen mit Freunden oder Geschäftspartnern



Einfach mal munter drauflos kochen, den Alltag hinter sich lassen und sich am herrlichen Duft eines warmen Schokoladentörtchens erfreuen, das dann genüsslich im Mund schmilzt... Dazu noch ein selbstgemachtes Vanilleeis und ein paar frische Himbeeren... Ein Traum! Lassen Sie sich

überraschen, verzaubern, begeistern und seien Sie Teil von einem unserer monatlich wechselnden Themenkochkurse oder von einem unserer regelmäßigen Kochevents.

In unseren **Themenkochkursen** geht es zum Beispiel um die Reinigung des Körpers und Abnehmen mit Genuss, um eine kulinarische Reise durch die Küchen dieser Welt, leichte Sommerküche, Deftiges und Wärmendes im Winter und Vieles mehr.

Unsere Kochevents sind ganz besondere Highlights, die alle Sinne ansprechen.

Freuen Sie sich auf eine prickelnde Mischung aus allem; was Freude bereitet: Kulinarische Köstlichkeiten werden hier kombiniert: mal mit toller Live Music, mit einem Film zum Thema Essen, mal mit zum Thema passenden Showeinlagen und Acts.

Kochkurse für:

- Kochbegeisterte
- Diabetiker
- Allergiker
- Singles
- Kinder



Obst & Gemüse
knackig frisch aus der Region



hauptsächlich
vegetarische Gerichte



Rezepte mit
wenig Zeitaufwand



Finest Fit Küche
Weinheim

Finest Fit Küche
Händelstraße 38
69469 Weinheim

Tel. 0176 - 18729610
kontakt@finest-fit-kueche.de

Kochevents mit ausgefallenen Gerichten & besonderen Überraschungsprogrammen.

Erfolgreich Abnehmen mit Chia-Samen



Chia-Samen – Helfer beim Abnehmen

Die Chia-Pflanze wird bis zu zwei Meter groß und kommt hauptsächlich in Ländern wie Mexiko, Guatemala und Bolivien vor. Sie ist ein sogenanntes Power food, das für mentale Stärke und physische Ausdauer sorgt.

Chia-Samen sind reich an Proteinen, Ballast- und Mineralstoffen sowie Antioxidantien. Zudem fördert die hohe Menge an Omega-3-Fetten die Leistung unseres Gehirns.

In verschiedenen Studien wurde herausgefunden, dass sie auf natürliche Weise das Blut verdünnen und somit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko erheblich gesenkt werden kann. Die Samen haben ebenfalls eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und verhindern dadurch Heißhungerattacken.

Dieses „Wundermittel“ bei gesunder Ernährung kann täglich verzehrt werden. Die Tagesdosis sollte jedoch 30 Gramm nicht überschreiten.

Als leckere Zwischenmahlzeit eignen sich Chia-Samen beispielsweise sehr gut in Joghurt oder Quark und passen morgens sehr gut zu Haferflocken. Um sie als geleeartige Substanz weiterverarbeiten zu können, sollte man die Samen vorher in Wasser einlegen.

Vorsicht bei Menschen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen: Hier sind die Chia-Samen aufgrund der natürlichen Blutverdünnung nicht geeignet!

Beispielrezept:

1 EL	Chia-Samen
100 ml	Milch
2 gehäufte TL	Leinsamen
2 EL	Haferflocken
100g	Joghurt
1	Apfel
2 EL	Nüsse
1 Prise	Zimt

Am Vorabend Chia-Samen, Milch, Leinsamen und Haferflocken vermengen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen den Apfel in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Den Joghurt auf das Obst geben, Nüsse und die ruhen gelassene Masse einrühren und mit Zimt abschmecken.

Arbeitszeit: 10 Min
Ruhezeit: ca. 12 Std.
Schwierigkeitsgrad: simpel



„Das Geheimnis des Erfolgs ist,
anzufangen.“

Mark Twain



Gesunde Mitarbeiter -



Das Thema Gesundheit ist in aller Munde. Die Schlagworte „demographischer Wandel“, „Fachkräftemangel“, „Arbeit bis 67“ sind allgegenwärtig und zeigen die Brisanz und Notwendigkeit dieses Themas.

Gesunde, leistungsfähige und motivierte Mitarbeiter sind die wichtigste Ressource eines Unternehmens. Wenn das Betriebsklima stimmt und das Gesundheitsbewusstsein gezielt gefördert wird, ist der Erfolg Ihres Unternehmens sowie die langfristige Rentabilität und Wettbewerbsfähigkeit absehbar.

§§§

Seit dem 1. Januar 2009 wird die Förderung der Mitarbeitergesundheit zudem unbürokratisch steuerlich gemäß § 3 Nr. 34 EStG in Verbindung mit § 20 SBG V im Bereich der Prävention unterstützt. Immerhin 500 Euro können Sie pro Mitarbeiter und pro Jahr seither lohnsteuerfrei für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung investieren.

erfolgreiches Unternehmen



Die Abteilung für betriebliche Gesundheitsförderung des Sportpark Hepenheim und des Finest Fitness Club Weinheim unterstützt Sie bei der Implementierung sowie Umsetzung einer betrieblichen Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen.

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

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

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

- **Gruppenkurse** (Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Autogenes Training etc.)
- **Fachvorträge** zu ausgewählten Themen wie z.B. Rücken, Herz-Kreislauf, Ernährung und Entspannung
- **Praktische Anwendungen und körperliche Analysen**
Rücken: 3D-Fußdruckplattenmessung oder richtiges Sitzen am Arbeitsplatz
Herz-Kreislauf: Vital-Check
Ernährung: Stoffwechsellmessung mit Hilfe der Atemanalyse und anschließende Ernährungsempfehlungen
Entspannung: Erlernen von Entspannungstechniken wie Autogenes Training

Ob regionaler Betrieb oder Weltkonzern – jedes Unternehmen kann sich für die Gesundheit seiner Mitarbeiter engagieren:

- **Sonderkonditionen:**
Attraktive Konditionen und Leistungen für Ihre Mitarbeiter sowie deren Angehörigen inkl. regelmäßiger Vital-Checks und Dokumentation aller Trainingserfolge.
- **Gesundheits- und Präventionskurse nach § 20 SGB V:**
Unsere Kurse tragen den typischen Volkskrankheiten wie „Rückenschmerzen“, „Stress“, „Übergewicht“ und „Herz-Kreislauf-Erkrankungen“ Rechnung und stärken den Teamgeist unter Ihren Mitarbeitern.
- **Informations- und Interaktions-Tools:**
Durchführung von Gesundheitstagen, Workshops oder Vorträgen zu speziellen Themen wie z.B. Rücken, Stress und Ernährung.



Fitness bei Freunden

Dieser Leitspruch bildet die Basis für die Philosophie im Sportpark Heppenheim und im Finest Fitness Club Weinheim.

Wir möchten Ihnen und Ihren Mitarbeitern eine angenehme und freundschaftliche Atmosphäre schaffen und Sie beim Erreichen Ihrer Ziele bestmöglich unterstützen. Deshalb sind unsere Fachberater hochqualifiziert, teilweise universitär ausgebildet sowie krankenkassenzertifiziert.

Das hauseigene Diagnostik-Center bildet ein „**Netzwerk für Gesundheit**“, dem mehrere Kooperationspartner rund um Heppenheim und Weinheim sowie der Reha- und Gesundheitssportverein Bergstraße angehören.

Ergänzt wird das Netzwerk durch eine enge Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Sanitätshäusern sowie Orthopäden und Ärzten.

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

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden


Finest Fitness Club
Weinheim



Fit auf Rezept

- Herz-Kreislauf-Training
- Entspannung
- Koordinationstraining
- Beweglichkeitstraining
- Schmerzreduktion
- Rehabilitationssport
(nur mit Verordnung §44 SGB IX)



RGS
Reha- und Gesundheitssportverein
Bergstraße Heppenheim e. V.

www.reha-rhein-neckar.de



Die Zukunft steckt in unseren Kindern

• Reha-Kids •



Wer kennt das nicht? Im Schuh da drückt's, die Hammerzehe wird immer größer, der Fuß wird platt, hohl oder senkt sich.

Von klein auf tragen wir täglich viele Stunden Socken und Schuhe. Was viele nicht wissen ist, dass gerade Kinder sich bezüglich des richtigen Schuhs nicht äußern können. „Lieber zu groß, als zu klein“ lautet dann das Motto, was noch tragischer ist.

Zwei Drittel aller Kinder tragen zu kleine und zu enge Schuhe und sogar die Hälfte aller Kinder hat verformte Füße.

Nun kommt mit dem Alter das viele Sitzen in der Schule, dann in der Uni und im Büro. Dass Menschen sich heutzutage zu wenig bewegen, ist jedem bewusst, doch nicht, welche Auswirkungen das auf unsere Füße hat. Angefangen bei verformten Füßen, richten sich der Gang, die Haltung, die Muskeln und Gelenke danach. Eine schlechte Basis wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Unser Körper verkümmert von unten nach oben – wir laufen auf zwei Felgen statt auf Füßen.

Mit Hilfe der **Spiraldynamik** gelingt es, den Fuß seiner natürlichen Funktion wieder anzupassen. Mit dieser Technik arbeiten Ärzte und Therapeuten, um den Problemen des gesamten Bewegungssystems entgegenzuwirken. Das Wohlbefinden wird gesteigert, die Bewegungsfreiheit wiedererlangt.

An diesem Konzept setzt nun der Reha- und Gesundheits-sportverein Bergstraße Heppenheim e.V. in Kooperation mit Dr. med. Frank Jörder an. Ein speziell entwickeltes Training aus der Erfolgsmethode Spiraldynamik soll Ihren Kindern auf gesunde Beine helfen. Im Finest Fitness Club Weinheim finden dazu Kurse statt, die Fuß- und Beinachsentraining mit einem ganzheitlichen Training für die Wirbelsäule vereinen. Wer früh anfängt, seine Füße und deren Funktion zu erlernen und zu erleben, kann gut zu Fuß durchs Leben gehen.

Informieren Sie sich bei unserem Service-Team in Weinheim oder bei Dr. med. Frank Jörder.

- Individuelle Motivation...
- ... durch Spiel & Spaß
- Koordinationstraining
- Beweglichkeitstraining
- Rehabilitationssport

(nur mit Verordnung §44 SGB IX)



Gut qualifiziertes Personal ist das Fundament unserer Unternehmen

Über 20 verschiedene Berufe sind im Sportpark Heppenheim/in den Finest Fitness Clubs beschäftigt: Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Fitnessökonom, Sportökonom, Reha-Kursleiter, Personal Trainer, Box-Trainer, Ernährungsberater, Tennislehrer, Erzieher, Köche, Arzthelfer, Kosmetiker, Bürokaufleute, Sport- und Fitnesskaufleute, Personalmanager, Graphiker, Betriebswirte, Buchhalter und EDV-Administratoren. Hinzu kommen selbstverständlich lizenzierte Trainer für Yoga, WSG, Pilates und einige andere mehr.

Über 70 Mitarbeiter sind mittlerweile in den Unternehmen beschäftigt und es werden immer mehr.

Zur Zeit finden acht BA-Studenten sowie zwei Sport- und Fitnesskaufleute einen Ausbildungsplatz in den Anlagen. Jeder von ihnen durchläuft während der Ausbildung die seinem Berufsbild entsprechenden Stationen. Dies ermöglicht den Studenten und Azubis einen guten Überblick und eine globale Ausbildung. Für entsprechende Abwechslung ist damit automatisch gesorgt. Je nach persönlicher Neigung, die sich meist spätestens in der Halbzeit beim Einzelnen herauskristallisiert, wird der Fokus in der zweiten Ausbildungszeit gesetzt. Für den Betrieb ist es gleichermaßen von Vorteil zu sehen, wer wozu geeigneter erscheint, um in Absprache mit den Betreffenden entsprechende Schwerpunkte in der Ausbildung setzen zu können.

Bei den Studiengängen liegt zudem der Schwerpunkt auf den Führungskompetenzen, so dass es hin und wieder vorkommt, dass besonders dafür geeignete Studierende bereits während der zweiten Studienhälfte erste Führungsaufgaben übernehmen können.

Personalleiterin Claudia Gund: „Unsere Philosophie ist es, die Studenten und Azubis auch nach der Ausbildung weiter zu beschäftigen. Wir bilden aus, um zu übernehmen! In den meisten Fällen gelingt uns das auch. So konnten wir bereits sechs BA-Studenten und eine bei uns ausgebildete Bürokauffrau nach erfolgreichem Studien- bzw. Ausbildungsabschluss übernehmen und im Betrieb dauerhaft integrieren.“

Ein Ausbildungsplatz im Sportpark Heppenheim und damit auch in den Finest Fitness Clubs ist nicht zuletzt deshalb so begehrt, weil die Unternehmen für ihre Innovationsfreundlichkeit bekannt sind und so gewährleistet ist, dass man ständig auf die neuesten Produkte geschult wird. So haben alle Mitarbeiter, insbesondere aber die Studenten und Sport- und Fitnesskaufleute 2014 ein Herz-Seminar bei Boris Kren oder auch eine Ausbildung für funktionales Training und den fle.xx®-Rückgrat-Zirkel erhalten, welche 2014 flächendeckend in den Anlagen eingeführt wurden.

Übergreifende externe Schulungen mit der Unternehmensberatung Kerstan Consult GmbH gewährleisten zusätzlich die Aus- und Weiterbildung in den Bereichen Vertrieb, Management und Persönlichkeitsentwicklung. Drei Tagesseminare jährlich sind für jeden Mitarbeiter und Auszubildenden/Studenten Pflicht. Zudem unterweisen wir selbst unsere Mitarbeiter sowie Auszubildenden und Studierenden wöchentlich in entsprechenden Schulungen, in denen ihnen zusätzliches Wissen vermittelt wird.

Geschäftsführer Stefan Stadler: „Unsere Kunden müssen für ihr Geld eine adäquate Gegenleistung erhalten. Hier steht unser Personal selbstverständlich im Mittelpunkt. Schließlich geht es um die Gesundheit, für die wir ein Stück Verantwortung tragen. Der Kunde bringt uns Vertrauen entgegen, dem wir selbstverständlich bestmöglich entsprechen möchten. Das macht den Unterschied zu einem Discount-Anbieter im Wesentlichen aus: gut ausgebildetes und motiviertes Personal. Selbstverständlich gehört noch etwas mehr dazu, aber im Kern ist es eben unser Personal. Nicht umsonst lautet unser Slogan „Fitness bei Freunden.“

Auch zahlreiche Bewerbungen bei Stellenanzeigen für Fach- und Führungskräfte

Doch nicht nur unsere Ausbildungs- und Studienplätze sind heiß begehrt. Auch über mangelndes Interesse bei unseren Stellenanzeigen für Fach- und Führungskräfte können wir uns ebenfalls nicht beklagen.

Claudia Gund: „Hin und wieder kommt es vor, dass wir vakante Positionen nicht über internes Personal besetzen können. Sobald wir eine Stellenanzeige geschaltet haben, können wir uns speziell im kaufmännischen Bereich vor Bewerbungen kaum retten. Die Fitnessbranche und insbesondere der Sportpark Heppenheim als Arbeitgeber sind für viele Menschen, die sich verändern wollen, sehr interessant. Doch auch in den Bereichen Fitness und Service ist die Nachfrage besonders gross.

Hier gilt wie bei den Bewerbern für Ausbildungs- und Studienplätze: Wer mit Herz bei der Sache ist und uns davon überzeugt, hat gute Karten. Wir merken in den Vorstellungsgesprächen sehr schnell, ob es sich um für den Bewerbungsprozess aufgesetztes Interesse handelt oder ob der Bewerber tatsächlich höchst motiviert ist, in unserem Unternehmen mitzuwirken - und vor allem, ob er sich auch wirklich für die Tätigkeiten interessiert. Wer sich mit Herzblut bei uns einbringen möchte und dazu noch über die geforderten Qualitäten verfügt, hat beste Chancen, Mitglied in unserem tollen Team zu werden.“



Claudia Gund
- Personalleitung -

„Warum ich gerne im Sportpark arbeite bzw. warum mache ich hier meine Ausbildung?“

Im Vergleich zu meinen Kommilitonen an der Hochschule habe ich viel mehr Überblick über die genauen betrieblichen Vorgänge. Die Möglichkeiten im Sportpark, während der Ausbildung in ziemlich alle Bereiche reinzuschauen, sind riesig für einen Auszubildenden, denn diese Chance hat man in den seltensten Betrieben der Fitnessbranche. Auch die Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern auf der Trainingsfläche bringen mir als Student enormen Mehrgewinn für meinen persönlichen Wissenstand. Bereits seit meinem fünften Semester werde ich an die Position der Vertriebsleitung herangeführt, da in diesem Bereich mein zukünftiger beruflicher Schwerpunkt liegen soll. Hierbei werde ich vom Sportpark Heppenheim unterstützt und intensiv gefördert.



David Massoth

Impressum

Herausgeber

Sportpark Heppenheim GmbH
In der Lahrbach 44
64646 Heppenheim
Deutschland

Kontakt

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

Konzept

Oliver Engert, Niklas Halder, Saskia Heil

Redaktion

Oliver Engert, Miriam Fath, Daniela Frey,
Claudia Gund, Saskia Heil, Jan Kahlert,
Rebecca Leutgeb, Kirsten Nobbe, Ceren Sapmaz,
Christopher Schuff, Tim Schultz, Stefan Stadler

Layout, Grafik

Niklas Halder, Saskia Heil

Fotos

www.123rf.com, eigene Bilder
Volker Knobloch

VIP Silver Card



dein Club
alle Leistungen
20% auf alle Produkte



SPORTPARK HEPPENHEIM
Fitness bei Freunden


Finest Fitness Club
Weinheim

 **Finest Fitness**
Hemsbach *Express*

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

Händelstraße 38 • 69469 Weinheim
Tel. 06201 - 3896223
kontakt@finest-fitness-club-weinheim.de
www.finest-fitness-club-weinheim.de

Gleiwitzerstraße 40b • 69502 Hemsbach
Tel. 06201 - 4690693
kontakt@finest-fitness-hemsbach.de
www.finest-fitness-hemsbach.de

**Die Energie
will ich haben.**

GGEW
Strom.Gas.Wasser.

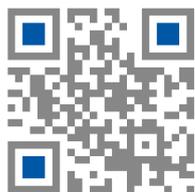
Meine Energie.

Mein Partner.

GGEW AG.



Gestaltung: www.loewentor.de



Die GGEW AG - Ihr Energieversorger.

Kein GGEW-Kunde? Jetzt wechseln: www.ggew.de