

# FINEST

MMXVII

FITNESS & LIFESTYLE MAGAZINE

// HIGHLIGHT

## TRAINIERE MEHR, ZAHLE WENIGER

Die Extraportion Motivation für Ihre Gesundheit.

SEITE 6

// TRENDS

## EINFACH TENNIS LERNEN

Revolutionäres Konzept mit schnellen Erfolgen.

SEITE 26

// WISSEN

## KNOCHENSCHWUND

Ein unterschätztes Risiko.

SEITE 78

// EVENTS

## STERNEKOCH

Wolfgang Staudenmaier zu Gast in der Finest Fit Küche.

SEITE 62



**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*



**Finest Fitness Club**  
Weinheim



**Finest Fitness**  
Hemsbach

*Express*

# VIP Gold Card

*Alle Clubs  
Alle Leistungen  
20% auf alle Produkte*



# Raus aus der Komfortzone

Es liegt an Ihnen - erweitern Sie Ihren Horizont!



## IM PROFIL

**Oliver Engert**

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

Eigentlich ist die Komfortzone ein schöner Ort, an dem wir uns wohlfühlen. Oftmals steckt auch viel Arbeit in der Erschaffung und Erhaltung der eigenen Wohlfühlzone. Und warum sollte man einen Ort verlassen, an dem man sich wohlfühlt? Denn alles außerhalb dieser Zone bereitet uns schließlich Angst.

Und dafür können wir größtenteils noch nicht einmal etwas! Da gibt es z.B. das limbische System, das eine Funktionseinheit im Gehirn darstellt, welche für die Verarbeitung von Emotionen und für die Ausschüttung von Endorphinen, also körpereigenen Opioiden, verantwortlich ist. Im Grundsatz sorgt es aus evolutionstechnischer Sicht dafür, uns am Leben zu erhalten. Denn Veränderungen bringen auch immer Gefahr mit sich.

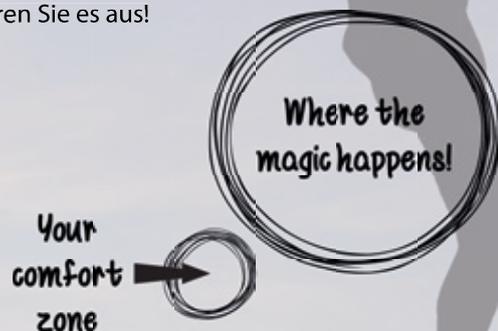
Die Zeiten ändern sich jedoch und das Verlassen der Komfortzone konfrontiert uns nicht unweigerlich mit der Entscheidung über Tod oder Leben, wie vielleicht noch vor ein paar hundert Jahren. Nein, die heutigen Komfortzonen sind so komfortabel, dass Sie uns in unserer geistigen und menschlichen Entwicklung massiv hindern.

Es gibt nämlich gute Gründe, auch mal die Wohnung zu verlassen oder sogar die Stadt, in der man lebt. Selbst das Land lassen wir für eine bestimmte Zeit im Jahr hinter uns. Und wir machen das gerne, was mit Sicherheit auch daran liegt, dass wir wissen, wieder zurückkommen zu können. Denn das Verlassen der Komfortzone bedeutet nicht für immer wegzubleiben. Im Gegenteil. Das Zurückkehren mit neuen Eindrücken, Erfahrungen und Erlebnissen ist doch gerade das, was es ausmacht! Nur so können wir uns weiterentwickeln. Und das betrifft alle Arten von Komfortzonen.

Daheim auf dem Sofa ist es gemütlicher als noch etwas Sport zu machen? Klar! Aber die Folgen sind, dass der Körper schwächer wird, unser Sozialleben leidet und unser Gehirn verblödet. Warum nicht mit Freunden treffen und etwas bewegen? Oder jetzt, wo es wärmer wird, noch eine Runde

durch den Wald laufen? Vielleicht eine Radtour planen? Sich im klimatisierten Fitnessstudio mit anderen zu einem Kurs treffen? Mal etwas ganz Neues ausprobieren und einfach eine unbekannte Sportart angehen?

Egal ob bei der Arbeit oder in der Freizeit, das Verlassen der Komfortzone bringt uns weiter, erweitert unseren Horizont, macht uns stärker, gelassener und glücklicher. Vielleicht nicht genau im Moment des Verlassens, dafür aber zu jedem weiteren Zeitpunkt, wenn wir wieder zurückgekehrt sind. Probieren Sie es aus!



Anfangen können Sie auch gleich bei uns, z.B. mit Tennis. Ab sofort im Kursplan und so für jeden (kostenlos) zum Ausprobieren geeignet. Wie wäre es mal wieder mit Muskelkater? Lassen Sie sich doch einen neuen Trainingsplan machen! Schon mal an einer Laufveranstaltung teilgenommen? Im September ist wieder der Altstadtlauf in Heppenheim. Das wäre doch ein schönes Trainingsziel! Oder Sie haben im Reha-Sport gemerkt, wie gut Ihnen die Bewegung tut? Wie wäre es mit Reha.PLUS? Ohne Vertragsbindung einfach mal was Neues ausprobieren. Es liegt an Ihnen!

Ihr

Oliver Engert

# 19 Ladylike



## Inhalt

- 6 INNOVATIV VON ANFANG AN
- 8 FITNESS BEI FREUNDEN
- 14 GRUPPEN-POWER
- 16 PHYSIOTHERAPIE
- 22 TENNIS/PLAYSIGHT
- 28 JUNIOR FITNESS CLUB
- 30 GRUPPENTRAINING
- 34 TRAINIERE MEHR, ZAHLE WENIGER



# 75

Das künstliche  
Hüftgelenk



24  
PlaySight



56 Food Club

38 FINEST FITNESS GYM

44 EINFACH SCHÖN

56 FINEST FIT KÜCHE

70 DAS GESUNDHEITSSTUDIO

72 PRÄVENTIONSKURSE

88 BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

92 REHABILITATIONSSPORT

104 SPASS AM SPIEL



94

Fitness-Mythen



88

Betriebliche  
Gesundheits-  
förderung



98  
Altstadtlauf

# Innovativ von Anfang an!

Geschäftsführer Stefan Stadler über die Innovationsgeschichte seit 1979



## IM PROFIL

**Stefan Stadler**

- › Geschäftsführer
- › Dipl. Kaufmann

**Eigenlob stinkt** ja bekanntlich! Ich finde aber dennoch, dass es mal an der Zeit ist, uns selbst zu loben und somit auch unsere Kunden, die diesen Weg mit uns gehen. Innovative und nachhaltige Konzepte für Sport, Fitness, Gesundheit und Ernährung sind die wichtigsten Elemente der drei Anlagen Sportpark Heppenheim, Finest Fitness Club Weinheim sowie Finest Fitness Express Hemsbach. Die Innovationsgeschichte der Firmengruppe reicht weit zurück und begann bereits 1979, als der Sportpark Heppenheim seinen Anfang nahm. Dieses auffällige Bauwerk mit der eigenwilligen Außenkonstruktion sollte den Tennisspielern in der Halle mehr Raumhöhe anbieten als üblich. Der Granulat-Bodenbelag war für damalige Verhältnisse eine Sensation, denn man konnte „wie draußen“ rutschen.

In den drei Clubs Kunde zu sein, bedeutet, sich darauf verlassen zu können, immer mit den **neuesten Fitness- und Gesundheitskonzepten** und der zugehörigen Ausstattung betreut zu werden. Innovation fängt für uns schon beim **modularen Beitragssystem** an: Dieses sorgt u.a. dafür, dass unsere Kunden nur das buchen, was sie auch benötigen.

So kann man sich individuell zusammenstellen, was man in diesem Moment gerade benötigt und das „abbestellen“, was überflüssig ist, wie z.B. für manche die Sauna oder das Solarium im Sommer. Andere wiederum möchten nur Kurse buchen oder nur am Wochenende trainieren.

Einzigartig in Deutschland ist die Aktion im Studio Weinheim **„Trainiere mehr, zahle weniger“!** Hier werden fleißige Kunden belohnt und man bekommt bei zehn Mal Training im Monat einen Teil seines Beitrags zurück. Die Geschäftsführung ist sich sicher, dass die Kunden mit dieser kleinen Extraportion Motivation noch regelmäßiger etwas für sich und die eigene Fitness/Gesundheit tun. Der Firmenphilosophie folgend ist der Erfolg des Kunden letztlich auch der Erfolg des Studios.

Vorreiter sind wir auch mit der Eröffnung des **Finest Fitness Express** in Hemsbach im Jahr 2011 gewesen. Heute boomt der Markt der Konzeptstudios oder Boutique-Studios. Die Angebote ähneln sich bzgl. des Standorts, der Fläche und eines exklusiven Ambientes. Wichtigstes gemeinsames Merkmal ist aber die sehr hohe Betreuungsquote. Inhaltlich wird im Express in Hemsbach der Schwerpunkt auf Gesundheit und Prävention gelegt.

Bereits mit Eröffnung des neuen Sportpark Heppenheim im Jahr 2000 haben wir uns konsequent dem Thema **Gesundheit** verschrieben. Damals nicht selbstverständlich, da Finesseinrichtungen eher noch den Ruf von „Muckibuden“ hatten. Heute gehören der orthopädische Reha-Sport, der Reha-Herzsport, die Präventionskurse aller Art, die betriebliche Gesundheitsförderung sowie eine Physiotherapie zum zentralen Angebot der Einrichtungen.

***Es braucht eine Menge Mut, in Innovationen zu investieren, und noch mehr davon diese auch konsequent umzusetzen.***

So stand man mit der Anschaffung der **PRESCRIBE-App** (wiederum als einer der ersten in Deutschland und einzig an



der Bergstraße) von Technogym vor einer echten Herausforderung. Diese ermöglicht die digitale Erstellung von individuellen Trainingsprogrammen, welche völlig unabhängig von Geräten oder Fitnessstudio die Steuerung, Kontrolle und Dokumentation über das Training ermöglichen. Heute beraten die Trainer wie selbstverständlich ihre Kunden mit einem iPad online, auf dem alle relevanten Kundendaten erfasst werden.

Neben den Fitness- und Gesundheitseinrichtungen ist die **Tennishalle** für den Sportpark Heppenheim eine wichtige Säule. Diese ist die modernste weit und breit. Sie ist u.a. mit LED-Beleuchtung, einem innovativen zugfreien Heizsystem sowie einem gelenkschonenden Bodenbelag ausgestattet. Vor allem das fest installierte Videoanalysesystem „**Play-Sight**“ ist einmalig und kann zur Matchanalyse oder für Trainings- und Übungszwecke genutzt werden. Hierbei wird die Aufzeichnung direkt per E-Mail über die Cloud an den Nutzer geschickt, damit dieser von zuhause aus sein Spiel oder Training mit modernsten Tools analysieren kann.

Ganz besonders stolz ist man auf die Tatsache, dass man sich in Heppenheim fast ausschließlich mit selbst erzeugtem **CO2-neutralem Strom** versorgt, was sicher nur ganz wenige in der Branche von sich behaupten können.

Last but not least haben wir im Club Weinheim im Jahr 2015 unsere **Finest Fit Küche** eröffnet, welche neben Ernährungs-

kursen und Kochkursen vor allem auch Tagungen und Events in Verbindung mit dem neu errichteten **Finest Fitness GYM** anbietet. Wie der Name schon sagt, ist das GYM eine Turnhalle, in der nahezu ohne Geräte dem neuesten Mega-Trend des funktionalen bzw. Eigenkörpergewichtstrainings nachgegangen werden kann. Selbstverständlich auch dies im modularen Beitragssystem.



Doch was wäre alle Ausstattung ohne das sich ständig fortbildende **Personal**. Mittlerweile arbeiten 70 Fitnesstrainer, Sportwissenschaftler und -ökonom, Physiotherapeuten, Tennislehrer, Kursleiter, Servicekräfte, Kinderbetreuer, Reinigungskräfte sowie Personal aus dem administrativen Bereich für die Anliegen unserer Kunden.

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*



**Finest Fitness Club Weinheim**

**POWER PLAY**  
Indoor-Kinderspielpark • Mörlenbach



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

**SPORTPARK HEPPENHEIM THE TOWER**

**Finest Beauty Weinheim**

**PCOACH**

**Finest Fitness Hemsbach Express**

**SPORTPARK HEPPENHEIM PHYSIOTHERAPIE**  
IN KOOPERATION MIT Q-sports



**Finest Fit Küche Weinheim**

**Unsere Marken**



# Fitness bei Freunden



## IM PROFIL

### Thorsten Kübeck

- Anlagenleitung
- Sportwissenschaftler (M.A.)

Fitness bei Freunden? Unter diesem Motto arbeiten hoch motivierte Physiotherapeuten, Personal Trainer, Fitness-trainer, Reha-Sportleiter, Ernährungsberater sowie Tennis- und Ballsporttrainer gemeinsam mit Ihnen an Ihren Zielen, um diese auf schnellstem Weg zu erreichen und den best-möglichen Erfolg zu garantieren. Als Sport- und Freizeit-anlage des Premiumsektors mit höchster Qualität und höchsten Standards könnten die Gegebenheiten im Sport-park Heppenheim nicht besser sein.



Wir gehen stets mit den neusten Innovationen und verlie-ren auch die aktuellen Trends der Fitness- und Gesundheits-branche niemals aus den Augen. So beispielsweise die An-schaffung des imoove® mit dem Motto „Schmerzfrei durch Beweglichkeit“ oder die Eröffnung unserer neuen Workout Area im Jahr 2017, welche dem Trend zu mehr Gruppentraining und individuellen Kursen folgt.

Schon seit längerem steht der Sportpark Heppenheim für Gesundheit, Fitness und Wellness. Durch den ansässigen Reha- und Gesundheitssportverein Bergstraße Heppenheim e.V. wurden in den letzten Jahren immer weitere Kurse im Bereich Rehabilitationssport hinzugefügt. Viele Teilnehmer nehmen das begleitende oder weiterführende Gesundheits- und Betreuungsangebot wahr. So war die Eingliederung einer eigenen Physiotherapie im Sportpark eine logische Konsequenz.



Sie lieben das gemeinsame Training? Nicht nur Gesund-heitskurse in den Bereichen Rehabilitation und Prävention, sondern auch vielseitige Power-, Relax- und Kleingruppen-kurse bieten wir Ihnen mit über 60 motivierenden Gruppen-trainingsstunden in der Woche. Hier ist wirklich für jeden etwas dabei!



Durch das computergestützte Technogym-System und die Speicherung aller trainingsrelevanten Daten in der „mywellness“ Cloud wird eine individuelle Betreuung auf höchstem Niveau garantiert. Persönliche Erfolge werden dokumentiert und sorgen so für die nötige Motivation.

Damensauna oder zaubern Sie sich in Solarien mit neusten Röhren eine gesunde Bräune auf Ihren Körper. Im Anschluss servieren wir Ihnen erfrischende Getränke und leckere Köstlichkeiten in unserer gemütlichen Sky-Lounge oder auf unserer einladenden Terrasse.



Wie Sie sehen, gibt es im Sportpark Heppenheim zahlreiche Möglichkeiten. Um eine Mitgliedschaft jederzeit an Ihre Bedürfnisse anpassen zu können, arbeiten wir mit einem modularen Beitragssystem. Sie bezahlen lediglich die Leistungen, die Sie auch in Anspruch nehmen. Wir stellen gemeinsam mit Ihnen Ihr individuelles Paket zusammen.

„The difference between who you are and who you want to be is what you do.“ – Wir helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen!

Sie möchten mehr Zeit mit Ihrer Familie verbringen? Sowohl Indoor- als auch Outdoor-Tennisplätze, ein Beach-Volleyballfeld und eine Ballschule für Kinder bringen Spiel und Spaß für Klein und Groß. Ihre Kinder sind noch zu klein für die Ballschule? Kein Problem. Während Sie in Ruhe trainieren, können Sie Ihre Kleinen gerne in die qualifizierten Hände unserer Kinderbetreuung geben.

Auch Entspannung gehört zu einer intensiven Trainingseinheit dazu. Gönnen Sie sich eine Auszeit und erleben Sie relaxende Massagen, genießen Sie ruhige Minuten in verschiedenen Saunen inklusive einer neu eröffneten reinen

## KONTAKT

### Sportpark Heppenheim

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





**SPORTPARK**

**HEPPENHEIM**

# THE TOWER

Funktionelles Training ist eine für den Alltag relevante und sportartübergreifende Trainingsform. Hierbei werden mehrere Gelenke und Muskelgruppen durch komplexe Bewegungsabläufe gleichzeitig beansprucht. Es werden also konkrete Bewegungen statt isolierter Muskeln bzw. Muskelgruppen trainiert. Sowohl im Alltag als auch im Sport sind Bewegungen so gut wie nie auf nur ein Gelenk beschränkt, somit ist es sinnvoll, mit dem Training gleich die gesamte Muskelkette anzusprechen. Beim funktionellen Training wird man in eine instabile Lage versetzt, in der man mit Hilfe gezielter Bewegungen die Stabilität wieder aufzubauen

versucht. Stabilisierende Muskeln und Systeme, die an der funktionellen Bewegung beteiligt sind, werden gefordert und beugen so Überlastungen und Verletzungen vor. Vom funktionellen Training können Personen aller Alters- und Leistungsgruppen profitieren. Ziele des funktionellen Trainings sind: Leistungssteigerung, -erhaltung und -wiedererlangung, Steigerung der Rumpfstabilität, Verbesserung von Balance und Flexibilität, Stabilisation und Koordination. Durch seine Komplexität ist das funktionelle Training ein wahrer Zeitsparer.

# Intuitiv. Einfach. Natürlich.

## Neu im TOWER: Das dreidimensionale, sportartspezifische Training mit Kinesis®

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.

### Grenzenlose Bewegungsfreiheit

Die FullGravity Technology ist das einzige innovative System, das uneingeschränkte Bewegungsfreiheit vor allem bei den Push-Übungen gewährleistet. Im Vergleich zu vielen herkömmlichen Seilzuggeräten behindert das Kabel die Bewegung des Unterarms nicht.

### Einfacher Start

Zur Ausführung natürlicher und korrekter Bewegungsabläufe haben die Griffe jeder Kabelzug-Station eine vordefinierte Position, sodass Sie absolut sicher mit flüssigeren und intuitiveren Bewegungen trainieren können.

### Einfache und direkte Handhabung

Keine Einstellungen durch den ergonomischen Griff. Sie können sofort mit den Übungen beginnen, da der Griff immer einsatzbereit ist und keine Einstellungen oder Justierungen vor der Benutzung erforderlich sind. Sie brauchen den Griff nur zu fassen, da er sich von selbst in der Höhe anpasst.

### Höhere Wirksamkeit

Durch das doppelte Gewichtspaket reguliert jedes Kabel eine einzelne, separate Arbeitslast. Auf diese Weise können Sie sämtliche Bewegungen, auch die alternierenden und entgegengesetzten, wirksam ausführen. Bei nur einem Gewichtspaket würde die Reibung des Kabels stärker ins Gewicht fallen, ohne eine echte mechanische Arbeit zu leisten.

## Ihre Vorteile

FullGravity Technology (ermöglicht dreidimensionale Bewegungen)  
 Training einseitig, zweiseitig oder mit Partner • Freie Bewegungen  
 Keine Voreinstellungen • Kraft- und Funktionstraining



# Stoffwechselformel

Mit der Stoffwechselformel zum Idealgewicht und optimaler Leistungsfähigkeit

## Was ist eine Stoffwechselformel?

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

Während der Automotor nur eine Brennstoffquelle, das Benzin, hat, verfügt der Mensch, vereinfacht ausgedrückt, über zwei Brennstoffquellen: Zucker und Fett. Wie effektiv ein Motor arbeitet, kann man an den Verbrennungsabfallstoffen (Flüssigkeiten und Gase) erkennen. Deshalb wird bei einem Auto auch eine Abgasuntersuchung ASU vorgenommen, mit dem Ziel, den Motor optimal einzustellen.

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

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

## Wie funktioniert eine Stoffwechselformel?

Die Stoffwechselformel mit dem System e-scan ist auf die Ruhesituation abgestimmt. So, wie die meisten Menschen den größten Teil des Tages verbringen und nicht beim Betreiben von intensivem Sport. In einer bequemen Sitzposition atmen Sie entspannt einige Minuten über ein spezielles Mundstück aus und ein. Dabei wird jeder einzelne Atemzug gemessen. Sie müssen sich nicht entkleiden oder anstrengen. Eine spezielle Software wertet die Daten aus dem Messsystem e-scan aus und macht den individuellen Stoffwechsel anschaulich.

## Was sagt eine Ruhe-Stoffwechselformel aus?

Sie sehen, ob Sie derzeit Körperfett auf- oder abbauen. Aber auch Ihre Leistungsfähigkeit ist direkt mit dem Stoffwechsel verbunden. Es lässt sich erkennen, wie viel Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft bis zu den Zellen vordringt. Sauerstoff ist für eine gute Verbrennungsleistung sehr wichtig. Kein Feuer wird ohne Sauerstoff ordentlich brennen. Die Stoffwechselformel durch den e-scan kann nicht nur für das Gewichtsmanagement sehr hilfreich sein, sondern zeigt auch gesundheitliche Schäden und das gesundheitliche Risiko auf. Außerdem kann die e-scan Messung wunderbar zur Dokumentation für Trainingsfortschritte und zur Trainingssteuerung verwendet werden.



**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*



**Finest Fitness Club**  
Weinheim



**Finest Fitness**  
Hemsbach

*Express*



# HERZLICH WILLKOMMEN IM Frische Paradies

**SIE WOLLEN SICH BEWUSST ERNÄHREN?  
BEI UNS FINDEN SIE ALLES, WAS DAZU GEHÖRT.**

Von Bio - Rind, über unser Hofglück Schweinefleisch von glücklichen Schweinen, Geflügel aus kontrollierter Aufzucht, bis hin zu Bio-Produkten namhafter Hersteller in allen Bereichen.

**SIE WOLLEN SICH VEGAN ODER  
VEGETARISCH ERNÄHREN? BEI UNS FINDEN  
SIE ALLES, WAS DAZU GEHÖRT.**

Besuchen Sie uns und überzeugen Sie sich von unseren Stärken!  
Wir freuen uns, Sie kompetent zu beraten.





**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*



# GRUPPEN-POWER!

Pure Energie und Motivation.

Mit der neuen „Workout Area“ folgt der Sportpark Heppenheim dem Trend zu mehr Gruppentraining und individuellen Kursen. In kleiner Runde finden dort regelmäßige Workouts, wie Tabata, Core Training, Stretching Intensiv oder Faszien/Trigger statt.



**SPORTPARK HEPPENHEIM**  
**PHYSIOTHERAPIE**  
IN KOOPERATION MIT **Q-sports**

Der Sportpark Heppenheim ist immer auf der Suche, den Anforderungen, Bedürfnissen und Wünschen seiner Kunden gerecht zu werden. Aus diesem Grund gibt es seit November 2016 eine eigene Physiotherapie in den Räumlichkeiten des Sportparks. Das hat für die Kunden, aber auch für Patienten von außerhalb sehr viele Vorteile.

Ein gezieltes Krafttraining und Bewegung kann zwar Erkrankungen am Bewegungsapparat vorbeugen, aber manchmal ist es eben doch notwendig, mit Physiotherapie einzugreifen. Der Physiotherapeut behandelt entweder auf Verordnung des Arztes oder der bestehenden muskulären Dysbalancen und Einschränkungen am Bewegungsapparat.

Nachdem Bewegungseinschränkungen mobilisiert, Schmerzen gelindert und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen wurden, kann mit einem gezielten Muskelaufbautraining

das Behandlungsergebnis stabilisiert werden. Ohne ein gezieltes Training nach der Therapie ist die Gefahr, dass die ursprünglichen Beschwerden zurückkehren, sehr hoch. Da viele Beschwerden einem Bewegungsmangel geschuldet sind, ist ein langfristiges Training von hoher Bedeutung. Die Physiotherapie hat im Sportpark optimale Bedingungen, den Kunden einen individuell passenden Trainingsplan aufzustellen, da für alle auftretenden Problematiken die entsprechenden Geräte vorhanden sind:

- Fle-xx®-Zirkel zur Mobilisation und Dehnung
- Kinesis® für sportartspezifisches und individuelles Training
- Imoove® um die Koordination und spezifische Schwachstellen anzugehen
- Kurse zur Vorbeugung und Rehabilitation
- U.v.m.

Die Zusammenarbeit der unterschiedlichen Experten, Trainer, Ernährungsberater und Physiotherapeuten sorgt für eine optimale Betreuung der Kunden. Zahlreiche Erkrankungen, Einschränkungen und Problematiken benötigen neben Physiotherapie und einem angemessenen Training auch eine gezielte Ernährung, denn eine Übersäuerung im Körper kann sich beispielsweise auch negativ auf den Bewegungsapparat auswirken.

Auf der Entenweide • 5069502 Hemsbach • Tel. 06201-872588 • [www.q-sports-online.de](http://www.q-sports-online.de)

# 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



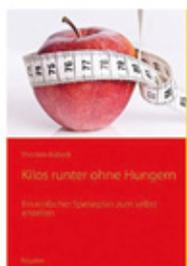
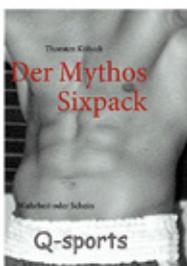
### SPORTMEDIZIN

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



### WELLNESS

- ✓ Balinesische Massage
- ✓ Sportmassage
- ✓ Warmwachs Massage
- ✓ Ohrkerzenbehandlung
- ✓ Breuss Massage



## Thorsten Kübeck

### Q-sports Inhaber & Autor

#### Bücher:

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

# TEAMGEIST IST, WENN ALLE **GGEWINNEN!**

Deutschlands Dream-Team: von Kopf bis Fuß perfekt versorgt  
mit Strom, Gas und Wasser – einfach, günstig, GGEW!

**Theresa Theuser**  
GGEW-Kundin  
aus Bensheim

**Jeannette Budimir**  
GGEW-Kundin  
aus Bensheim





# Wellnessmassage

## **Relaxende Massage ganz unkompliziert:**

Ob zur Entspannung, Gesundheitsprävention oder therapeutischen Anwendung – ausstrecken, Augen schließen und genießen. Die Wellnessmassage ist eine mechanische Druckstrahlmassage, die sich unglaublich angenehm anfühlt. In Kombination mit abgestimmten Musik-, Sprach-, Licht- und Tonprogrammen, dem brainLight-System, kommen Sie zur

Entspannung auf Knopfdruck. Nur wer einen kühlen Kopf bewahrt und innerlich ausgeglichen ist, hat heutzutage beste Chancen, sein Leben mit Freude und Erfolg zu meistern.

## **Besonders geeignet für:**

Muskel- und Rückenentspannung, Stressabbau, Durchblutungsanregungen, Stoffwechselanregung



# Sonne das ganze Jahr.

Moderne & hochwertige Sonnenbänke. Die Sonne ist ein lebenswichtiger Teil unseres Daseins. Sie spendet Wärme und Licht, aber auch in gesundheitlicher Hinsicht ist die Sonne unverzichtbar für den Menschen. Im Winter steht die Sonne nicht in dem Maße zur Verfügung, wie

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

# Ladylike

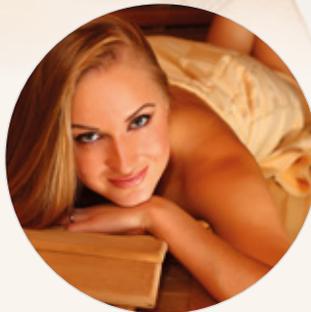
## SPORTPARK HEPPENHEIM

*Fitness bei Freunden*

Das Wohlbefinden unserer weiblichen Mitglieder liegt uns ganz besonders am Herzen. Der Sportpark Heppenheim hat daher zahlreiche Angebote, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt sind.



Abnehmen mit dem  
Food Club



Separate  
Damensauna



Physiotherapie  
& Reha-Verein



Großes und vielfältiges  
Kursangebot



Zirkeltraining  
(Milon®, Faszien, Gym)



Wohlfühltag

... und vieles mehr.

# Die Glücklichenmacher

## Genießen Sie die Zeit im Sportpark Heppenheim

Wir vom Serviceteam sind der erste Eindruck für Ihr Wohlbefinden bei uns im Hause.

Wir freuen uns, Ihnen täglich aufs Neue den besten Service zu bieten. Lassen Sie doch einfach Ihre Seele baumeln, bei einem Cappuccino, einem Gläschen Wein oder einem kleinen Snack in unserer gemütlichen Lounge, entspannt im Wellness-Bereich oder im Sommer auf unserer einladenden Terrasse. Sie können in aller Ruhe Ihr Sportprogramm auf Sky auf einem großen Bildschirm in unserer Lounge verfolgen und dabei ein frisch gezapftes Bier genießen. Oder gönnen Sie sich eine Auszeit nach einem intensiven Training mit einem gesunden Eiweiß-Shake.

Auf Vorbestellung bieten wir Ihnen, auch in einer größeren Runde, ganz nach Ihren Wünschen gemeinsam mit Ihren Sportfreunden besondere Essenswünsche. Für unsere Tennisfreunde beginnt im Sommer wieder die Meden-Runde, die den intensiven Tag meist mit frisch gegrilltem Fleisch, Käse oder Gemüse ausklingen lässt. Sie kamen noch nicht in den Genuss? Dann reservieren Sie doch einfach einen

Tennisplatz oder das Beach-Volleyballfeld und lassen sich im Anschluss von uns mit Leckereien verwöhnen! Auch das machen wir für Sie möglich!



Genießen Sie die Zeit bei uns in einem schönen Ambiente und mit einem ganz besonderen Service.

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr Sportpark-Serviceteam

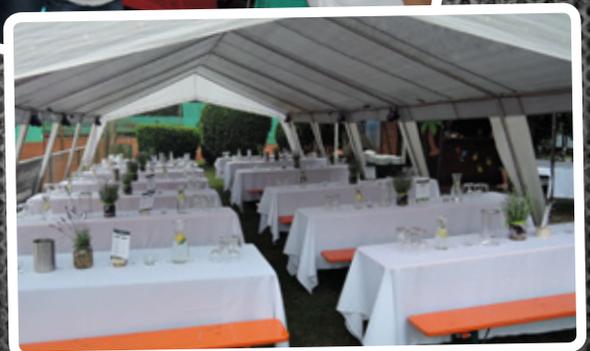


v. l. n. r. / v. h. n. v. Patrick Hahn, Tom Vierfuss, Lisa Hassel, Jennifer Jung, Fabia Wehmeier, Monika Jäger, Rabea Etzel, Alexandra Rybakov  
Es fehlen: Ann-Kathrin Truber, Sebastian Hohrein

# Events & Veranstaltungen

Gute Musik, tolle Stimmung und kühle Drinks. Bei der traditionellen Club Night wird im Sportpark Heppenheim gefeiert bis tief in die Nacht. Aber auch andere Veranstaltungen, wie Firmenevents oder Vorträge, finden immer wieder großen Andrang.

Sommerfeste • Vorträge • Firmenveranstaltungen



# Die Heimat der Turniere

## Tennisclub Sportpark Heppenheim e.V.



### IM PROFIL

#### Jan Kahlert

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

Die Turniersaison im Sportpark Heppenheim ist beendet. 15 Turniere, mehr als 1.000 Teilnehmer, über 150 PlaySight-Buchungen, über 1.200 genutzte Tennisbälle, mehr als 1.250 Stunden Tennis auf unterschiedlichem Niveau. Hinzu ein tolles Event in Kooperation mit der „Du musst kämpfen“-Initiative. Das YTP-Team blickt voller Stolz auf einen erlebnisreichen Winter zurück und dankt allen Teilnehmern und Unterstützern für diesen Winter.

Den alljährlichen Auftakt in den Turnierwinter machte das Jugend-Ranglisten-Turnier im Rahmen der Wilson Junior Race der Metropolregion Rhein-Neckar. Über 200 Teilnehmer spielten in den Altersklassen U12, U14, U16 und U21 um die begehrten Ranglistenpunkte und Sachpreise. 4 Tage lang beeindruckten Spielerinnen und Spieler mit über 350 Stunden Tennis auf 8 Plätzen. Danach folgte der RUN auf die LK-Punkte. Über 800 Spielerinnen und Spieler duellierten sich an 10 Wochenenden über 800 Stunden lang und kämpften um die begehrten LK-Punkte. Egal ob Jugendliche, Aktive oder Altersklassen, egal ob K.O.-System oder Tagesturnier in Spiralform – es war für jeden etwas geboten.

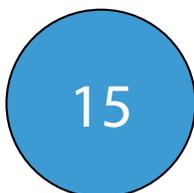
Den Abschluss der Turniersaison bildet das Benefiz-Turnier in Kooperation mit der „Du musst kämpfen“-Initiative von Jonathan „Johnny“ Heimes. An diesem Tag ging es um wichtigere Themen als das Siegen. Mit der eigenen Leidenschaft Tennis eine wunderbare Sache unterstützen – unter diesem Motto stand die gesamte Veranstaltung. Jan Kahlert organisierte ein Tagesturnier für Damen 30 und Herren 30, von Gruppenliga bis Turniereinsteiger war alles dabei. Dabei gelang es Jan Kahlert, viele Sponsoren für sein DMK-Turnier

zu gewinnen. „Nie war es leichter, Sponsoren zu gewinnen“, meinte er zur Begrüßung. Der Turniertag begann mit einer kurzen Präsentation von Jo v. Keussler zur Vita von Johnny Heimes, der die DUMUSSTKÄMPFEN (DMK)-Initiative ins Leben gerufen hat, und den Zielen von DMK. Anschließend kämpften die Teilnehmer gemäß dem Tagesmotto mit großem Einsatz um den Sieg.

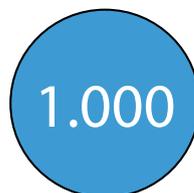


Schließlich konnten sich Kelly Röhrig und Ralph Eich über den Sieg und jeweils einen Teilnahmeplatz an der 3. DUMUSSTKÄMPFEN-Trophy beim TEC Darmstadt am 15. Juli 2017 mit Einladung zur DUMUSSTKÄMPFEN-Sportlergala freuen. Dort werden sie an der Seite von Andrea Petkovic und anderen Weltklassespielern aufschlagen.

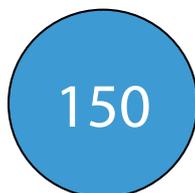
Der kommende Winter wirft bereits seine Schatten voraus. Alle Tennisfans dürfen sich auf eine Vielzahl von Turnieren und Events freuen.



Turniere



Teilnehmer



PlaySight-  
Buchungen



Tennisbälle



Stunden  
Tennis

# Vereine mit professioneller Betreuung

## Young Tennis Professionals based in Heppenheim

Die Tennisschule Young Tennis Professionals hat ihre Basis im Sportpark Heppenheim. Auf drei Freiplätzen und fünf Hallenplätzen findet hier 52 Wochen im Jahr täglich Tennis-training für die verschiedenen Altersklassen auf unterschiedlichem Niveau statt.

*Im Sportpark kommen alle Trainingsteilnehmer in den Genuss, das komplette Jahr über wetterunabhängig zu sein.*

Egal bei welcher Witterung - das Training findet immer statt, da stets ein Frei- und ein Hallenplatz reserviert sind.

YTP betreut aber noch weitere Vereine: TC Einhausen, TC Lützelsachsen und ab Sommer 2017 den Mörlenbacher TC.

Der TC Einhausen bietet vier Freiplätze, auf denen in den Sommermonaten Kinder und Erwachsene außerhalb der Ferien seit 2013 das Trainingsangebot des Tennisschul-Teams in Anspruch nehmen.



Nähere Informationen zum Verein:  
[www.tc-einhausen.de](http://www.tc-einhausen.de)

In Weinheim befindet sich der TC Lützelsachsen, der nun bereits im siebten Jahr vom Heppenheimer Trainerteam betreut wird. Auf den fünf Freiplätzen und in der benachbarten Tennishalle Lehr mit vier Hallenplätzen spielen und trainieren die Weinheimer Tennisschüler mit Begeisterung ihr Tennis.



Nähere Informationen zum Verein:  
[www.tc-luetzelsachsen.de](http://www.tc-luetzelsachsen.de)

Die Vorbereitungen für das neue Engagement beim Mörlenbacher TC laufen seit Anfang des Jahres 2017 auf Hochtouren. Gemeinsam mit einem neuen Vorstand rund um den Geschäftsführer der Sportpark-Gruppe, Stefan Stadler, planen Jan Kahlert und sein Team wieder ein Tennis-Hochburg im vorderen Odenwald zu errichten. Die sieben Freiplätze laden förmlich zu einer Tennisbegeisterung ein.



Nähere Informationen zum Verein:  
[www.moerlenbacher-tennisclub.de](http://www.moerlenbacher-tennisclub.de)

# Das YTP-Training mit PlaySight

## Der Aufbruch der Young Tennis Professionals in eine neue Ära

Eine neue Zeitrechnung in der Trainerarbeit hat begonnen. PlaySight verändert die Arbeit als Trainer von der ersten Minute an. Die Einbeziehung von Videos zur Demonstration von Fehlern und Bewegungsabläufen ist für einen Großteil von uns Tennislehrern und -schülern nichts Neues. Die Art und Weise, die das PlaySight-System dafür bereithält, jedoch mehr als.

Die unmittelbare Visualisierung von Fehlern am PlaySight-Kiosk auf dem Court stellt eine bahnbrechende Neuerung im Trainingssektor dar. Die im Vorfeld festgelegten Trainingsformen mit der Unterscheidungsoption der Schlagvariante, der Richtung und der Länge können immer und immer wieder direkt visuell und statistisch ausgewertet überprüft werden. Zeitlupen, Scrollen, Zeichnungsoptionen oder 3D-Ansichten ermöglichen die Darstellung des kompletten Spielers auf entscheidende Weise.

Carmen S. (TC Rot-Weiß Worms - LK 7):

Man sieht sich selbst spielen und sieht, was man verbessern kann (mit Hilfe des Trainers). Perfekt, wenn man einen Schlag verbessern möchte oder einfach nicht weiß bzw. versteht, warum dieser Schlag nicht das Ergebnis bringt, das man sich wünscht.

Bei mehreren Übungsstunden kann man dann seinen Fortschritt beobachten.

*Ich würde es jedem Turnierspieler empfehlen.*

Was mir persönlich noch fehlt, ist mit PlaySight ein Match zu spielen, um danach das Spiel auswerten zu können.

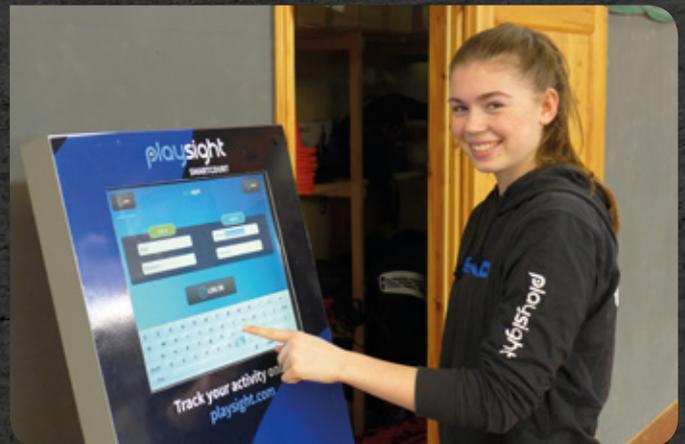


Die Entwicklung des Spielers und seines Spiels auf diesem modernen Niveau liefert eine Qualität die unendliche Trainingsmöglichkeiten bietet. Und dies für jeden, der an sich und seinem Tennis arbeiten möchte. Das Niveau des Spielers spielt hierbei keine Rolle. Lernen durch Sehen, kombiniert mit Erklärungen durch den Coach. Direktes Umsetzen und erneutes Überprüfen bringt die größten Fortschritte.

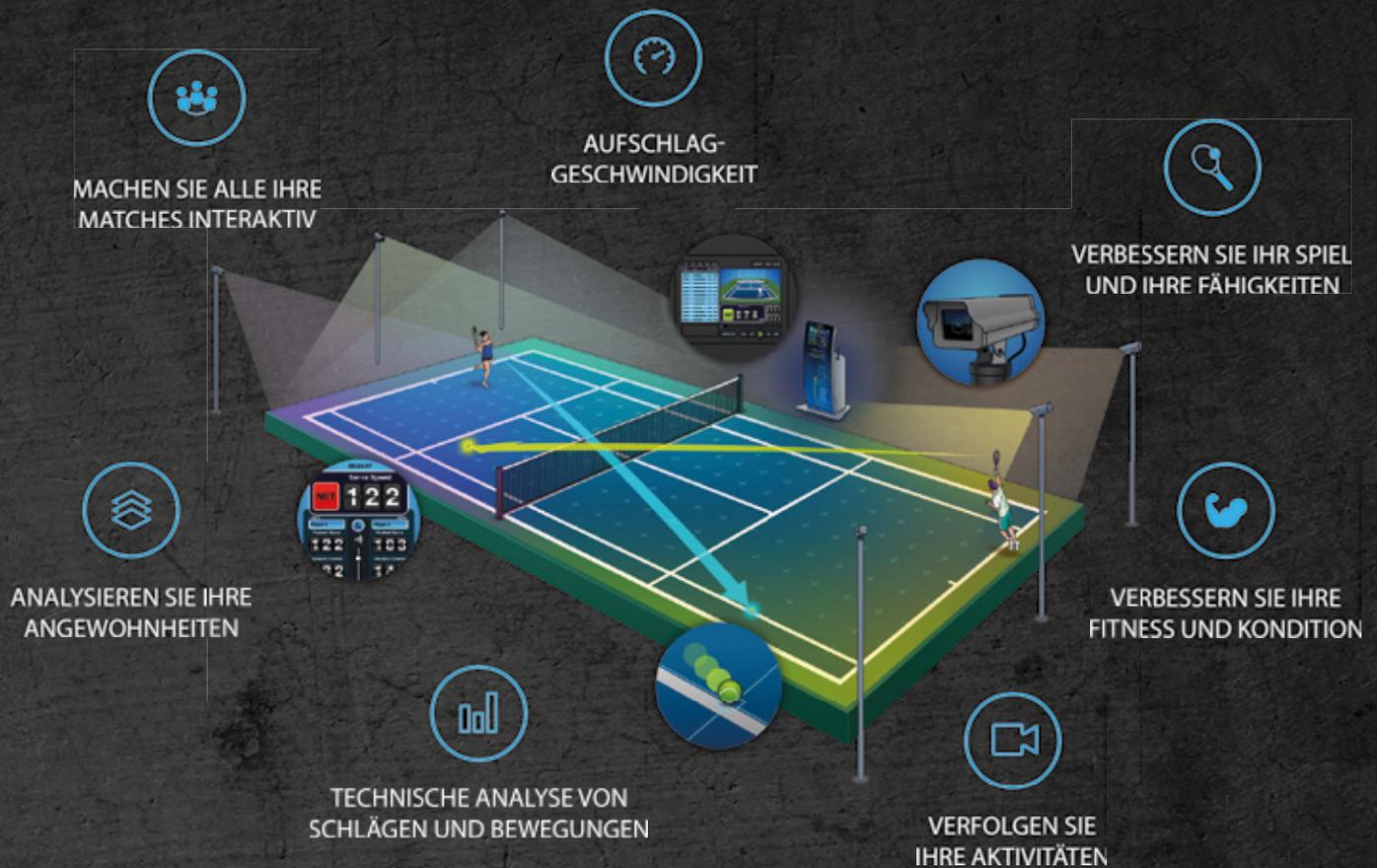
Emely M. (TC Seeheim - LK 7):

Mir hat PlaySight geholfen, meine Fehler mit Hilfe der verschiedenen Kamerawinkel zu analysieren. Meine Konstanz hat sich über die Option der Trainingsformen mit Zählfunktion extrem verbessert. Nach einem Match nutze ich den Filter (z.B. nur Vorhand), um mir einzelne Schläge noch einmal genau anzusehen.

*Der Anreiz für das kommende Training ist somit direkt gesetzt.*



Der Wille, sich zu verbessern, ist die einzige Voraussetzung, die ein PlaySight-Nutzer mitbringen muss. Mit dieser Eigenschaft öffnet PlaySight dem Spieler alle Türen. Sind Trainingsschwerpunkte gesetzt, ist ein Spielen oder Trainieren mit PlaySight ohne weiteres auch ohne Trainer möglich – dabei behält man stets die Bewegungskontrolle, ohne sich von seiner Bewegungswahrnehmung täuschen zu lassen. Das Training mit dem Spielpartner, der Ballmaschine oder ein reines Aufschlagtraining.



Das Match liefert die größten Erkenntnisse für ein späteres Training, denn hierum geht es letztendlich. Welche Technik spiele ich im Match mit welcher Präzision, welcher Geschwindigkeit, welchem Drall und welcher Konstanz. Wie verhalte ich mich im Match in puncto Platzabdeckung und welche Effekte hat mein Spiel auf den Gegner.

Birgit K. (TC Sportpark Heppenheim - LK 23):  
Ich habe PlaySight am häufigsten genutzt in puncto Aufschlag und platziertes Spielen. Beides hat sich im Match verbessert. Bei den Matchaufzeichnungen habe ich mir vor allem die Statistik angesehen.

*Kurzum, größter Nutzen für mich.*

Ich kann messen, wie ich mich entwickelt habe in den Bereichen Genauigkeit in der Platzierung beim Spiel und Geschwindigkeit und Spin bei Spiel und Aufschlag.



Eine Ausrichtung des Trainings an die Analyse eines Matches entwickelt das Tennis des Schülers genau an der Stelle weiter, an der es benötigt, dem Wettkampf.

## INFOBOX

### PlaySight-Aufzeichnungen schon ab 10€!

#### Einzelstunde

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

#### Match-Analyse - Turniere

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

#### Workshops

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

#### Extern

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

# Einfach Tennis lernen

## Was macht Fast Learning so wertvoll?

Tennis, eine Sportart, die an Komplexität kaum zu überbieten ist. Diese Tatsache schreckt viele Interessenten ab. Ebenso die fehlende Ausrüstung und die damit verbundene Mitgliedschaft in einem Verein.

All das war gestern!!! Die Revolution im Tennis für den Bereich „Erlernen“ heißt Fast Learning. Ein 10-Stunden-Programm ermöglicht jedem einen perfekten Einstieg in die Sportart Tennis.

Entdecke jetzt Fast Learning von Tennis-People und lerne auf innovative Art Tennis spielen – einfach, schnell und mit jeder Menge Spaß. In nur 5 Wochen und 10 Stunden lernst Du alle wichtigen Schläge und Spieltechniken. Du brauchst keine Mitgliedschaft im Verein. Und Schläger und Platzgebühr sind im Kurspreis von nur 99,- Euro inbegriffen. Klingt gut? Dann melde Dich direkt für den nächsten freien Kurs an.

Jede einzelne Stunde baut auf die vorangegangene Stunde auf. Die Tennistechnik entwickelt sich von Termin zu Termin

über ein spielerisches Lernen weiter. Mit bis zu 8 Teilnehmern auf einem Platz entsteht eine Gruppendynamik, die man sonst nur aus Fitnesskursen kennt. Zum Einsatz kommen die unterschiedlichen Stufen der Methodik-Bälle. Die Ballsorte wird den spielerischen Fähigkeiten nach und nach angepasst.

Der erste Kurs im Fast-Learning-Konzept umfasst 10 Stunden in 5 Wochen. 2 Termine in der Woche ermöglichen einen optimalen Lernfortschritt und bereiten die Teilnehmer ideal auf die zweite Stufe des Konzepts vor. Das Tennis-People Team um Detlev Kreysing hat einen Plan für jede einzelne Stunde ausgearbeitet und intensiv in der Praxis getestet. Bereits nach 10 Stunden sind Vorhand, Rückhand, Volley, Schmetterball, Aufschlag und Return ein fester Bestandteil im Schlagrepertoire.



# Erfolgsgeschichte

## Harry Liepelt über seine Tenniserfahrungen von Beginn an



### IM PROFIL

#### Harry Liepelt

- ▶ Teilnehmer Fast Learning I
- ▶ Teilnehmer Fast Learning II
- ▶ Teilnehmer DKM-Trophy Qualifikationsturnier
- ▶ Mitglied im Sportpark Heppenheim

Fast Learning ist vielleicht schon etwas, das auch anderen einen Anstoß geben kann, doch mal mehr Sport in ihren Alltag zu integrieren, also den „inneren Schweinehund“, von dem man oft spricht, auf Dauer zu überwinden. Dabei hilft es einem natürlich, eine Sportart zu entdecken, die wirklich Spaß macht, wie für mich das Tennis.

Mein erstes Tennisspiel überhaupt fand im Sommer 2016 auf dem Sommerfest von Lindorff im Sportpark Heppenheim statt. Ich spielte zum Spaß gegen einen Kollegen, vorher nur mit Erfahrungen im Tischtennis gerüstet. Da merkte ich, das könnte doch etwas sein. Im Bereich der Fitness sollte ja ohnehin etwas geschehen, aber als in Fast Learning I und II Olli als Trainer Elke und mir in riesen Schritten die Grundlagen beibrachte – und erst recht beim offenen Training mit weiteren Spielerinnen und Spielern zusammen – war klar:

*Wenn möglich keine Woche ohne Tennis!  
Besser noch mehr davon!*

Ob Olli oder seit dem offenen Training auch Viviane, Jan und die anderen Trainer, sie alle sehen genau, wo jeder steht und wo anzusetzen ist, um sich im Tennis zu verbessern. Sie können einem nicht nur erklären, wie man den Schläger hält, wie aufgeschlagen wird, wie man die Vorhand spielt und auf diese Art die Rückhand. Die Trainerinnen und Trainer können anschaulich erklären, warum es richtig ist und was passiert, wenn man es falsch macht.

Das Training wird abwechslungsreich gestaltet, gerade Koordination und Technik werden trainiert, gezielt der Aufschlag, gezielt Vorhand und Rückhand. Bei Gruppenspielen wie „Himmel und Hölle“ kommt auch der Spaß nicht zu kurz.

*In kleineren Gruppen gehen die Trainer  
optimal auf jeden Einzelnen ein.*

Man schlägt viele Bälle bis man technisch deutlich weiter ist. Durch die tolle Trainerarbeit geht es aber so schnell wie es eben geht, mit dem was man mitbringt.

Selbst wenn man keine großen Erfolge nach den Maßstäben des Sports mehr erzielen wird, weil man relativ spät mit seiner Sportart anfängt und von der Fitness her nicht top aufgestellt ist, kann man sich doch über die Fortschritte freuen und an sich beobachten, wie Ausdauer und Koordination sich verbessern. Wie man sich der Technik annähert, die andere Sportler bereits verinnerlicht haben. Hat man Freude daran und generell an Bewegung, wird man auch nicht mehr so schnell damit aufhören.

Mit großer Begeisterung habe ich sogar bereits mein erstes Tennisturnier gespielt, das DUMUSSTKÄMPFEN-Qualifikationsturnier 2017.

Das Fitnessstraining im Sportpark Heppenheim passt perfekt dazu, um rundherum an einer besseren Sportlichkeit zu arbeiten und nicht einseitig zu trainieren. Schafft man es dann noch, dass die Ernährung stimmt, jedenfalls meistens, wird jeder, der regelmäßig aktiv ist und trainiert, beim Thema Fitness Fortschritte machen und sich auch in seiner Sportart verbessern. Man bekommt keine Erfolge geschenkt, beim Abnehmen genauso wenig wie im Tennis, aber man hat es in der Hand. Es ist prinzipiell jedem möglich. Obwohl die richtigen Sportler, gerade die Leistungssportler, Lichtjahre von durchschnittlichen Leuten entfernt erscheinen, kann sich von ihrem Ehrgeiz, ihrer Disziplin und Ausdauer jeder eine Scheibe abschneiden und für die individuellen Ziele etwas davon mitnehmen.

### INFOBOX

#### Dauer

5 Wochen  
10 Stunden á 60 Minuten

#### Ort

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

#### Preis

99 € inkl. Platzmiete, Leihschläger und Spielbälle

#### Weitere Informationen

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



# So trainieren Kinder richtig

Der Junior Fitness Club für Kinder und Jugendliche von 11 - 15 Jahren

- ✓ Bewegungsmangel ausgleichen
- ✓ Übergewicht vorbeugen
- ✓ Körperhaltung korrigieren
- ✓ Abwehrkräfte stärken
- ✓ Spaß an regelmäßiger Bewegung



## Vorteile gegenüber Vereinen

- ✓ Lizenzierte Übungsleiter
- ✓ Sportwissenschaftliche Leitung
- ✓ Ganzheitliche Anamnese
- ✓ Muskelfunktionscheck
- ✓ Ernährungsberatung
- ✓ Regelmäßige Erfolgskontrolle
- ✓ Ganzjähriges Training (kein Feriensausfall)
- ✓ Krankenkassenbezuschung

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*

# REWE CENTER KINDERWELT

unterstützt vom

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*



**Betreute** Kinderwelt



Direkt **neben** dem  
**Sportpark Heppenheim.**



Auch für **Mitglieder** nutzbar.

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*

**KINDERBETREUUNG**  
direkt im Studio



# Einmaliges Kursangebot

## Gruppentraining mit über 100 Kursen in der Woche

In unseren Kursen bist Du kein Einzelkämpfer – Du teilst Dein „Leid“ mit anderen und verpflichtest Dich jedes Mal aufs Neue, Deinem Schweinehund keine Chance zu lassen, denn Deine Mitkämpfer verlassen sich auf Dich. Natürlich kannst Du Dich mit Deinem Trainingspartner an den Geräten verabreden, aber was gibt es Besseres, als diesen Zweikampf bei lauter Musik und mit einem motivierenden Trainer durchzuziehen?!

Abwechslung, Spaß, Gruppendynamik, Motivation und gemeinsamer Erfolg, aber auch der Wille ein Teil von etwas zu sein. All das sind Gründe, Deinen Kurs zu finden, um Deine eigenen Grenzen zu überschreiten, neue Reize zu setzen und Trainingserfolge zu erzielen.

Aber auch in ruhigeren Kursen, in denen es nicht um Kampf und Schweiß geht, erzielst Du Abwechslung für Dein Krafttraining und kommst in den Genuss der Gruppendynamik, lernst neue Leute kennen, woraus sogar neue Freundschaften entstehen können.

Zu unserem Programm aus über 80 Kursen in drei Studios in der Woche zählen neben zahlreichen Gesundheits-, Power- und Relax-Kursen auch Outdoor-Kurse wie betreute Tennistrainingsstunden und Beach-Volleyball oder der haus-eigene Food Club, der das Training durch eine ausgewogene, gesunde Ernährung unterstützt.

*Komm in DEINEN Kurs und überzeuge Dich selbst.*

## Unsere Highlights im Kursplan:



**Das gibt es nur hier!**



### Bauch-Beine-Po

Ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung, Straffung und Formung. So werden Problemzonen zu Lieblingszonen. Mit motivierender Musik und unter erfahrener Anleitung verbesserst Du Deine Kondition und förderst Deine Koordination.

### bounce & jump Bellicon

Bellicons sind spezielle Mini-Trampoline. Hier werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gleichzeitig trainiert. Durch den angeborenen Wiegereflex wirkt das Schwingen außerdem auch noch entspannend. Kaum ein anderes Trainingsgerät bringt Dich ähnlich rundherum so in Schwung und macht dabei auch noch so viel Spaß.



### Cycling

Egal ob Anfänger oder Profi. Deine individuelle Einstellung des Bikes bestimmt das Level Deines Trainings. Cycling ist eine fantastische Methode, um das Immunsystem und die mentale Belastbarkeit zu stärken. Erlebe einen Kurs auf dem Bike, bei dem das Wetter keine Rolle spielt. Durch motivierende Instrukturen und powervolle Musik wird Fahrradfahren zum Vergnügen.



### deepWORK®

Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

### Langhantel-Workout

Ein energiegeladenes Ganzkörper-Workout mit Langhantel für alle Fitness-Levels. Es begeistert durch faszinierende Trainingseffekte, ist das optimale Bodystyling und trainiert zusätzlich das Herz-Kreislaufsystem.



### Zumba®

Ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde einfach „wegtanzen“ möchte. In einer berausenden Stunde aus hypnotischen Rhythmen und verlockenden Bewegungen verbrennst Du Kalorien, Dein Herz-Kreislauf-System wird gestärkt sowie Deine Muskeln aufgebaut. Du musst nicht tanzen können und brauchst auch keinen Tanzpartner.

### Kickboxen

Eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen (Karate oder Taekwondo) mit konventionellem Boxen verbunden wird.

### Wirbelsäulengymnastik

Der perfekte Kurs, wenn du Dich von kleineren Rückenbeschwerden lösen oder vorsorglich Deine Rückengesundheit erhalten möchtest. Unter fachkundiger Anleitung erlebst Du Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung. Die Durchblutung der Bandscheiben wird gefördert und die Versorgung mit Nährstoffen verbessert. Du wirst beweglicher und fühlst Dich gesünder.



### WSG Prävention

WSG ist der Kurs für Dich, wenn Du auf sanfte und intensive Art und Weise Deinen Muskeln Kraft und Beweglichkeit schenken möchtest. Jede der einzelnen Übungen konzentriert sich auf die Kräftigung Deiner Bauchmuskulatur und die Mobilisation Deiner Wirbelsäule. Von den Krankenkassen unterstützt/bezuschusst.



### Yoga

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



### Qi Gong

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

### Faszien meets Yoga

Spüre und trainiere das Bindegewebe Deines Körpers. Dieses riesengroße Netzwerk durchzieht von Kopf bis Fuß wie ein eng sitzender Bodysuit. Faszien stabilisieren ihn und halten ihn aufrecht, umhüllen Muskeln und Organe, verhindern Reibereien unter den Muskeln und verbessern die Körperwahrnehmung und Koordination.



### AT meets Yoga

Ziel ist das Erlangen und Erhalten von Gesundheit, Wohlbefinden und seelischem Gleichgewicht. Ergänzend dazu bietet das Autogene Training durch gezielte Entspannung die Möglichkeit der positiven Selbstbeeinflussung, indem Du gelassener, konzentrierter und leistungsfähiger wirst. Von den Krankenkassen unterstützt/bezuschusst.



### Junior Fitness Club

Durch die Belastung in Schule & Alltag herrscht bereits in jungen Jahren ein Bewegungsmangel. Um diesem entgegenzuwirken und den Körper für die täglichen Anforderungen zu stärken, bietet der Kurs betreutes Fitnessstraining bestehend aus den Elementen Herz-Kreislauf, Wirbelsäulenstärkung, Muskelaufbau.

### Boot Camp

Hier werden sämtliche Muskelgruppen beansprucht und damit der gesamte Körper optimal gekräftigt. Das intensive Kurz-Workout sorgt in Zirkelform für das Erreichen eigener Grenzen.



### Faszien/Trigger

Die tägliche Bewegungsarmut durch Sitzen, Autofahren und Schlafen im Bett sowie eine mangelnde Flüssigkeitsaufnahme können Verklebungen im Muskel verursachen. Diese Verklebungen können den Bewegungsbereich einschränken und zu einer falschen Körperhaltung führen. Mit unserem Kurzprogramm lernst Du, diese Verklebungen zu lösen.

### Tabata

Eine Form des hochintensiven Intervalltrainings, bei der sich kurze Phasen der extremen körperlichen Ausdauerbelastung mit noch kürzeren Erholungsphasen abwechseln. Das Tabata Body Weight Workout dauert 20 Minuten, fördert den Körper maximal und verbessert laut Studien die Fettverbrennung.



### Core Training

Kurz-Workout zur Stabilitätsverbesserung Deiner Haltungsmuskulatur in Rücken und Bauch.

### Stretching Intensiv

Verkürzte Muskeln werden intensiv gedehnt, um nachhaltig die Beweglichkeit zu verbessern.



### fle-xx

Unsere Muskulatur passt sich zunehmend der Alltagshaltung an, die sich durch verkürzende Brust- und Bauchmuskulatur & Verspannungen im sensiblen Hals-Nacken-Bereich bemerkbar macht. Auch Rückenschmerzen sind meistens auf diese Muskelverkürzungen zurückzuführen. Mit dem fle-xx-Zirkel gewinnst Du an Beweglichkeit und einem geschmeidigem Körpergefühl.

### Stability

Sturzprophylaxe: Verbessere Deine Standfestigkeit und Deine Sicherheit in einem Kurzprogramm.



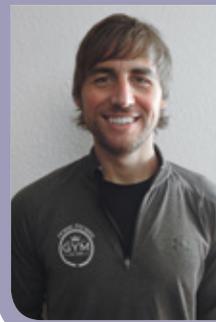
# Trainiere mehr – zahle weniger



## IM PROFIL

**Lisa Bessler**

- Anlagenleitung
- Fitnessökonomin (B.A.)



## IM PROFIL

**Tim Schultz**

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

Der Finest Fitness Club Weinheim bietet Ihnen als Sport- und Freizeitanlage des Premiumsektors mit höchster Qualität und höchsten Standards zahlreiche, individuelle und abwechslungsreiche Möglichkeiten. Hoch motivierte Physiotherapeuten, Gesundheits- und Wellnesstrainer, Personal Trainer, Reha-Sportleiter sowie Ernährungsberater unterstützen Sie, auf schnellstem Weg bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

Seitdem der Club im Jahr 2011 eröffnet hat, knüpfen wir stets mit den neuesten Innovationen an aktuelle Trends an.



Die Eröffnungen der Finest Fit Küche und des Finest Fitness GYM im Jahr 2015 und die jüngste Ergänzung des neuen Finest Beauty im Jahr 2016 unterstreichen dies.

Die Finest Fit Küche ist die perfekte Event-Location für Tagungen, Weihnachtsfeiern, Kochkurse, Film- & Fotoshootings und vieles mehr. Hier bekommen Sie Tipps und Tricks rund um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Steigerung der Lebensqualität.



Die direkte Anbindung des Finest Fitness GYM folgt dem Trend des funktionellen Trainings. Ob in der Gruppe, mit einem Personal Trainer oder alleine, im GYM werden Ihren persönlichen Vorlieben keine Grenzen gesetzt. Finest Beauty ist der perfekte Ort für Entspannung in Verbindung mit einem verbesserten Körpergefühl. Hier finden Sie alles, um Ihren Körper in kurzer Zeit in Top-Form zu bringen. Unser Team nimmt Sie mit auf den Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und Attraktivität.



Ihnen fehlt der Ansporn, alleine zu trainieren? Wie wäre es mit einem motivierenden Training in der Gruppe? Wir bieten Ihnen von Power- über Relax- bis hin zu Gesundheitskursen im Bereich Rehabilitation und Prävention ein breites Spektrum von über 40 Kursen in der Woche. Energiegeladene Kurse im GYM, stärkende Wirbelsäulengymnastik, Herz-Kreislauf-Training im Cycling oder Zumba® – bei dieser Auswahl ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Wenn Sie das klassische Training an Geräten vorziehen, garantieren wir mit sportwissenschaftlichen Hilfsmitteln eine individuelle Betreuung auf höchstem Niveau. Die computergestützte Trainingssoftware von Technogym und die Speicherung aller trainingsrelevanten Daten in der „mywellness“ Cloud kontrollieren und dokumentieren Ihr Training, damit Sie Ihre persönlichen Erfolge und Ziele nie aus den Augen verlieren.

Wo Anstrengung ist, muss auch Entspannung sein. Gönnen Sie sich eine Auszeit und schalten Sie einfach mal vom Alltag ab. Erleben Sie entspannende Massagen, zaubern Sie sich in unseren Solarien eine gesunde Bräune auf Ihre Haut oder genießen Sie ruhige Minuten in unseren Saunen inklusive einer reinen Damensauna.

Bei diesen vielseitigen Angeboten lässt sich gemeinsam mit Ihnen ein ganz individuell auf Sie abgestimmtes Paket zusammenstellen. Durch das modulare Beitragssystem im Finest Fitness Club Weinheim beinhaltet Ihre Mitgliedschaft nur das, was Sie auch tatsächlich nutzen. Um Ihren Bedürfnissen jederzeit gerecht zu werden, können Sie Leistungen beliebig hinzubuchen oder tauschen.

„Dreams don't work unless you do.“ – Hören Sie auf zu träumen und starten Sie jetzt! Gemeinsam lassen wir Ihre Träume wahr werden!

## KONTAKT

### Finest Fitness Club Weinheim

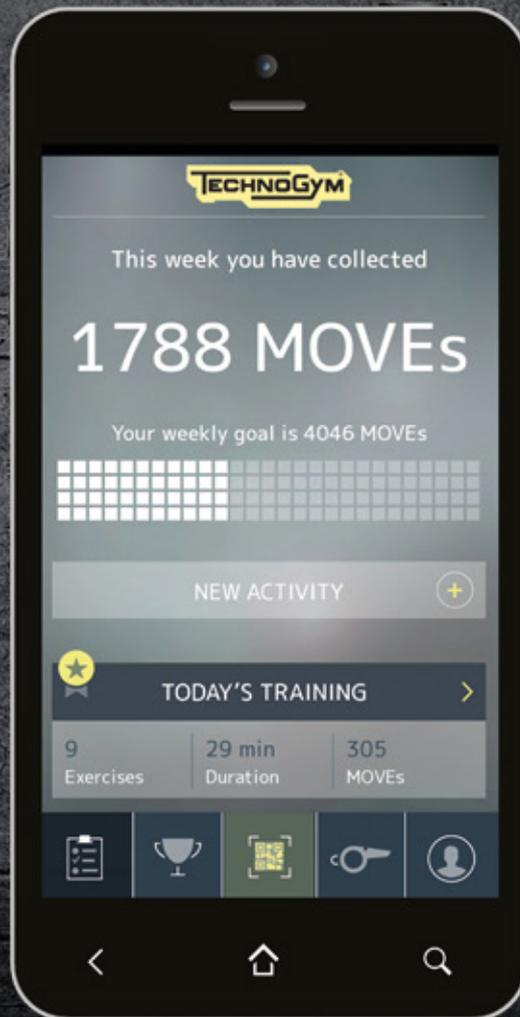
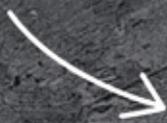
Händelstraße 38  
69469 Weinheim  
Tel.: 06201-3896223  
Fax: 06252-704857  
kontakt@finest-fitness-club-weinheim.de  
www.finest-fitness-club-weinheim.de



# 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!

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*



**Finest Fitness Club**  
Weinheim



# DIE SOLARDRAISINE ÜBERWALDBAHN

NATUR AUSFLUG FAMILIE  
TECHNIK VIADUKTE EVENTS  
FAHRSPAß ODENWALD TUNNEL  
KOLLEGEN ERLEBNIS AUSZEIT  
HISTORISCH FITNESS FREUNDE

10 KILOMETER GLEISSTRECKE  
EINE STUNDE FAHRZEIT  
VON APRIL BIS OKTOBER

BUCHEN SIE IHREN AUSFLUG  
NOCH HEUTE!



Überwaldbahn gGmbH

Am Bahnhof 10  
69483 Wald-Michelbach  
06207 / 204 91 30  
kontakt@solarraisine-ueberwaldbahn.de

[www.solarraisine-ueberwaldbahn.de](http://www.solarraisine-ueberwaldbahn.de)  
[www.facebook.de/solarraisine](https://www.facebook.de/solarraisine)



# GIB ALLES, ABER NIEMALS AUF.

FINEST FITNESS GYM • HÄNDELSTRASSE 38 • 69469 WEINHEIM  
TEL. 06201 - 3896223 • KONTAKT@FINEST-FITNESS-GYM.DE • WWW.FINEST-FITNESS-GYM.DE



Das Finest Fitness GYM knüpft an den aktuellen Trend an, in welchem sich die Fitnessbranche befindet. Als Personal Training oder in kleinen Gruppen ein Ganzkörpertraining mit hoher Intensität auf jedem Leistungslevel: Vom Fitnessbegeisterten, über ambitionierte Freizeitsportler bis hin zum professionellen Athleten. Dabei werden innovative Trainingsformen mit effektiven Trainingsprogrammen unter professioneller Anleitung kombiniert. Ziel ist es, mit Spaß an

der Sache an die eigenen Grenzen zu stoßen. Wie vom Finest Fitness Club gewohnt, ist die Einrichtung und Ausstattung sehr stilvoll und hochwertig gehalten. Das Ganze findet im klassischen „oldschool“-Turnhallen-Stil in Verbindung mit einem modernen Industrie-Look sowie neusten Geräten statt. Das GYM bietet Mitgliedschaften schon ab 6,99 € wöchentlich an.

# Excuses don't burn calories!

## Einzigartige Kurse im GYM

### GYM CrossBoxing

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

### GYM Freestyle

„Freestyle“ bietet ein Ganzkörpertraining ohne und mit Zusatzgeräten. Diese intensive Trainingsform fördert Kraft, Ausdauer, Stabilität, Koordination, Sprungkraft und Schnelligkeit. Entdecke die ganze Welt des GYM.

### GYM Functional Training

Functional Training ist ein Ganzkörperworkout bestehend aus Stabilitätsübungen gepaart mit einem Herz Kreislauftraining zur Stärkung aller Muskelgruppen für den Alltag. Alle Altersgruppen finden hier eine spannende Möglichkeit Trainingsergebnisse zu erzielen.

### GYM ThaiKick

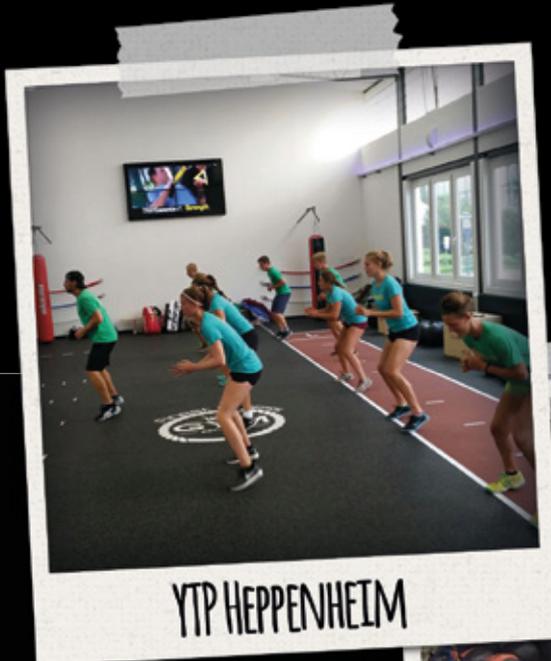
Bewegungen aus dem Thaiboxen werden mit Kraftausdauerübungen vereint. Durch die Mischung aus Einzel- und Partnerübungen entsteht eine energiegeladene Gruppendynamik, die jeden Teilnehmer fordert.

### GYM Power Circuit

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



# Vorbereitung im GYM



YTP HEPPENHEIM



TUS WEINHEIM



TSV BIRKENAU



SV UNTERFLOCKENBACH



TV HEMSACH

Ihr möchtet mit Eurer Mannschaft auch gerne mal im GYM trainieren, Euch auf ein Turnier oder die kommende Saison vorbereiten? Meldet Euch unter **06201-3896223** oder **[kontakt@finest-fitness-club-weinheim.de](mailto:kontakt@finest-fitness-club-weinheim.de)**.

IF IT DOESN'T CHALLENGE YOU,  
IT DOESN'T CHANGE YOU!



**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*



Finest Fitness Club  
Weinheim



Finest Fitness  
Hemsbach

*Express*

# Die Gesichter zu den freundlichen Stimmen!

Hinter den Kulissen der Mitgliederverwaltung



Als zentrales Herzstück aller Studios kümmert sich unsere Mitgliederverwaltung in Heppenheim Tag für Tag um sämtliche Anliegen unserer Mitglieder. Egal, um was es sich handelt, das Team aus qualifizierten Mitarbeiterinnen steht gerne und jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung.

Ein reibungsloser Ablauf und die Zufriedenheit unserer Mitglieder ist ihnen dabei eine echte Herzensangelegenheit. Telefonisch oder per Mail beraten sie bei allen Fragen, schaffen Klärung und geben Lösungen bei Beschwerden.

Tel. Mitgliederverwaltung: 06252 – 704856

## DNM-SIENERTH Haustechnik

MARIUS

PETRE

JONIK

Unsere Helden des Alltags



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



# EINFACH SCHÖN!

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

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



## Dauerhafte Haarentfernung

*Haarentfernung mit der IPL-Rotlichttechnologie*

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



## Kavitation

*Effiziente Problemzonenbehandlung durch Ultraschall – ohne OP*

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

### **Kavitation kann eingesetzt werden bei:**

- Fettpolstern an Bauch, Beinen und Po
- Reiterhosen
- Bindegewebsschwäche
- Anti-Cellulite-Anwendung



### Lymphdrainage

*Körperstyling, Hautbildverbesserung und Celluliteabbau in nur 20 Minuten*

Durch Luftdruck werden der Lymphfluss und die Stoffwechselfunktion aktiviert.

#### Dies führt zu:

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



### Mesoporation

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

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

#### Der Effekt:

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

„Alle Leistungen auch  
für Nicht-Mitglieder  
des Finest Fitness Club  
Weinheim“



### Airnergy

*Airnergy zielt darauf ab, Mangelzustände im Körper auszugleichen.*

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

VON FRAUEN FÜR FRAUEN

# Wohlfühltag

**Zeit für mich.**



ANMELDUNG

UNTER:

**06201-3896223**

Teilnehmerzahl  
begrenzt

♥ NUR FÜR FRAUEN ♥

Der Club ist zur angegebenen Zeit exklusiv für Teilnehmerinnen  
des Wohlfühltages geöffnet.

**Besondere Beauty-Behandlungen**

**interaktives Kochen mit viel Genuss**

**Kerzen & Düfte**

**Sauna**

**Massagen**

**Solarium**

**Gesichtspflege**

**Hormon Yoga**

**Meditationen**

**Atemübungen**

**Smoothie-Bar**

**leckere Tee- & Kaffeespezialitäten**



**Finest Fitness Club**  
Weinheim

Händelstraße 38 • 69469 Weinheim

Tel.: 06201-3896223

[www.finest-fitness-club-weinheim.de](http://www.finest-fitness-club-weinheim.de)

# Nasenchirurgie ohne Tamponaden

Die HNO+ - Praxis Dr. med. Bas Orth in Rimbach



**IM PROFIL**  
**Dr. med. Daniel Bas Orth**  
 > Facharzt für HNO-Heilkunde

Staatsstrasse 46 • 64668 Rimbach • 06253 - 87186 • [www.hno-rimbach.de](http://www.hno-rimbach.de)



Dr. med. Daniel Bas Orth

Eine gute Nasenatmung ist für die meisten von uns selbstverständlich. Auch trägt diese zu unserem allgemeinen Wohlbefinden mehr bei, als wir im Alltag bewusst wahrnehmen.

Das ständige Gefühl von „ich bekomme keine Luft durch die Nase“ oder auch Schmerzen und Druckgefühl im Kopf können zu erheblichen Einschränkungen führen. Besonders aktive und sportliche Menschen fühlen sich davon betroffen, denn es nimmt Einfluss auf deren tägliches Leben.

## Was tun bei eingeschränkter Nasenatmung?

Die Ursachen für eine eingeschränkte Nasenluftpassage sind vielfältig und zwingend durch einen Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde abzuklären. Erst nach einer umfangreichen Abklärung folgt im zweiten Schritt die Therapieplanung. Lässt sich trotz konservativer Therapieansätze dauerhaft keine Linderung erreichen, bleibt meist nur der Weg einer Operation.

Am meisten gefürchtet sind im operativen HNO-Fachgebiet die obligatorischen Nasentamponaden. Diese werden bei Operationen der Nase und der Nasennebenhöhlen vorwiegend zur Blutstillung und Vermeidung einer Nachblutung am Ende des Eingriffs eingesetzt. Typischerweise werden 1-2 fingergroße Schaumstofftamponaden je Nasenseite eingeführt und etwa für 2-3 Tage belassen, in dieser Zeit kann nur über den Mund geatmet werden. Beim Wechsel dieser Tamponaden kommt es regelmäßig zu einer kräftigen Blutung. Dieses Prozedere ist nicht nur äußerst schmerzhaft für den Patienten, es verzögert auch den Wundheilungsverlauf.

***Der Schwerpunkt meiner operativ tätigen Praxis liegt in der funktionellen Nasenchirurgie ohne Tamponaden zur Wiederherstellung einer gesunden Nasenatmung.***

Um Operationen der Nase ohne Nasentamponaden durchführen zu können, bedarf es neben einer langjährigen Erfahrung auch einer Vielzahl an Massnahmen bereits vor, während und nach der Operation.

Durch den Einsatz modernster gewebsschonender Verfahren, insbesondere die Radiofrequenzchirurgie und mikrochirurgisch-endoskopisches Vorgehen ist es in nahezu allen Fällen möglich, auf verlegende Nasentamponaden verzichten zu können.

Die Vorteile für die Patienten sind:

- Eine Nasenatmung ist gleich nach der Operation möglich
- Die Nase kann gleich nach der Operation mit Spray, Salbe und Spülung gepflegt werden
- Signifikant geringere postoperative Schmerzen
- Seltenerer Bedarf an Antibiotika
- Schnellere Abheilung und Arbeitsfähigkeit
- Kürzere Verweildauer im Krankenhaus
- Komplikationen, insbesondere Nachblutungen kommen äußerst selten vor.

## Persönlich und Professionell

Facharzt Dr. med. Daniel Bas Orth und sein Team stehen Ihnen mit Erfahrung und Sorgfalt zur Seite. Die Grundlage jeder Behandlung ist eine fundierte Diagnostik. Modernste Untersuchungsmethoden sind deshalb bei uns selbstverständlich. Eine Überweisung ist nicht erforderlich.

***Wir wollen, dass es Ihnen gut geht! Deshalb steht der Patient im Mittelpunkt unseres Handelns.***



# Wellness

## Entspannung pur

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

Im Wellnessbereich des Finest Fitness Club Weinheim stehen Ihnen sowohl eine gemischte als auch eine reine Damensauna mit verschiedenen Aufgüssen zur Verfügung. Wellnessliegen und Solarien mit neusten Röhren runden das Entspannungspaket ab.

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



## Damen- sauna



Seit Dezember 2015 bieten wir unseren weiblichen Mitgliedern eine separate Damensauna an. In ungestörter Atmosphäre können Sie sich wohlfühlen und erholen.

Dies wird durch einen direkten Zugang der Damenumkleide gewährt.

## Solarium



Moderne & hochwertige Sonnenbänke. Die Sonne ist ein lebenswichtiger Teil unseres Daseins. Sie spendet Wärme und Licht, aber auch in gesundheitlicher Hinsicht ist die Sonne unverzichtbar für den Menschen.

Im Winter steht die Sonne nicht in dem Maße zur Verfügung, wie es von vielen benötigt wird. Dafür gibt es aber eine gute Alternative – das Solarium. Eine gesunde Bräune durch gut gefiltertes UV-Licht unterstützt Ihr vitales Äußeres. Gleichzeitig wird Vitamin D zur Stärkung Ihrer Hautzellen aufgebaut.

## Hydro Massage



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

Besonders geeignet für:  
Muskelentspannung, Rückenentspannung, Stressabbau, Durchblutungsanregungen, Stoffwechsellanregung



# Ästhetikbehandlungen

Ästhetik und Kosmetik auf höchstem Niveau in Weinheim



## IM PROFIL

**Dr. med. Daniel Bas Orth**

► Facharzt für HNO-Heilkunde

Sophienstr. 2 • 69469 Weinheim • 06201 - 4897579 • [www.bo-institut.de](http://www.bo-institut.de)



**Dr. med. Bas Orth**  
INSTITUT FÜR ÄSTHETIK

*„Einen gelungenen ästhetischen Eingriff erkennt man daran, dass er nicht jedem sofort auffällt.“*

Diese Philosophie von Dr. med. Daniel Bas Orth ist sicherlich ein Grund für die Erfolgsgeschichte des HNO-Facharztes, der bereits seit Jahren erfolgreich im Bereich der Ästhetik als Behandler, aber auch als Ausbilder für Kollegen und Firmen tätig ist.

Ob Botox, Filler, Fadenlift oder Facelift, Lidstraffung und Nasenkorrektur ohne Operation – als Spezialist für ästhetische Medizin mit langjähriger Erfahrung liegt der Schwerpunkt im bo-Institut auf nichtoperativen, sanften Techniken, die besonders natürlich wirkende Verjüngung in kürzester Zeit ermöglichen.

Möglich wird dies durch die perfekte Synergie medizinischer Ästhetikbehandlungen und darauf abgestimmter Facials, die die Ergebnisse perfektionieren und für ein frisches und jugendliches Aussehen Ihrer Haut sorgen.

Ergänzend zur medizinischen Verjüngung erwartet Sie im ersten JetPeel™ Medical Aesthetic Center Deutschlands eine unvergleichliche Premiumbehandlung Ihrer Haut, speziell abgestimmt auf eine vorherige 2D- und 3D-Hautbild-Analyse mit unserer Visia®, der neuesten Generation wissenschaftlicher Bildgebungsverfahren.

Mit der patentierten JetPeel-Technologie werden Vitamine und hochaktive Wirkstoffe berührungsfrei, nadelfrei und schmerzfrei über die intakte Hautbarriere bis in tiefe Schichten eingeschleust.

JetPeel kann effektiv für eine große Bandbreite von dermo-kosmetischen Anwendungen eingesetzt werden: für eine Anreicherung der Haut mit Vitalstoffen, für eine gleichzeitige Tiefenreinigung, Durchfeuchtung und Exfoliation, für eine Steigerung der Effektivität anderer Behandlungen, wie z.B. Fadenlift, Hautstraffung mittels Radiofrequenz oder PlexR, sowie dem Microneedling.

Das Resultat: Perfekte Behandlungsergebnisse ohne Nebenwirkungen und ohne Ausfallzeiten. „Man kann sich JetPeel einfach mal so in der Mittagspause gönnen“, sagt Dr. med. Bas Orth.

Neben den hochwirksamen Facials kümmert sich das Team vom bo-Institut auch um die Körperkontur mit dem mehrfach ausgezeichneten 3D-Lipomed-System aus U.K. Hier können gleich verschiedene Probleme zeitgleich angegangen werden. Durch die Kombinationsbehandlungen können Hautstraffung, Fettreduktion und Lymphmassage bei Cellulite in einer Sitzung durchgeführt werden. Mit anhaltenden Ergebnissen nach nur wenigen Anwendungen.



Professionell, individuell, ganzheitlich und persönlich mit einem Höchstmaß an Sicherheit, Effektivität für Ihre anhaltende Natürlichkeit ohne jede Operation.

Wir freuen uns auf Sie!



Dr. med. Bas Orth  
INSTITUT FÜR ÄSTHETIK

DER SANFTE WEG ZUR

*Traumfigur.*

3D  
OD lipomed

**3D-LIPO ENTFERNT** die Fettzellen der Problemzonen an **Po, Beinen, Hüften** und den **Armen** und ist in U.K. der absolute Geheimtipp bei den Stars.



KAVITATION

Für Gewichts- und Umfangsreduktion



3D-LIPOMASSAGE

Cellulitebehandlung



KRYOLIPOLYSE

Reduktion von Fettzellen



RADIOFREQUENZ

Für straffere Haut

# WIR SAGEN

Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern für Ihr Vertrauen und wünschen uns,  
dass wir Sie noch viele weitere Jahre in unseren Studios begrüßen dürfen.



JENS B.



DANIEL & IRINA



MICHAEL K.



DANIEL, IRINA, SILVIA & SHERIF



FRIEZ Q.



SABINE.

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*



**Finest Fitness Club**  
Weinheim



**Finest Fitness**  
Hemsbach  
*Express*

# DANKE!



SABINE, SOLVETG & INGRID



FRITZ



EDITH & MARKUS



ROMY B.



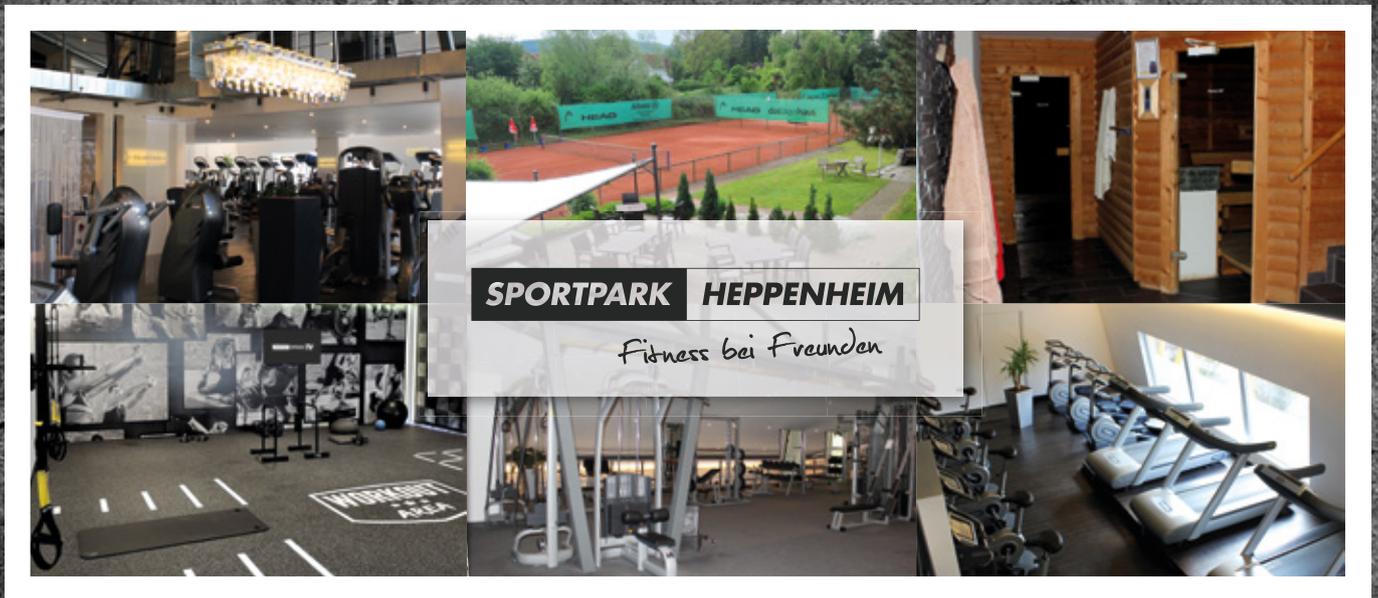
ROSI



FRANK V.

# ALLES

unter einem Dach

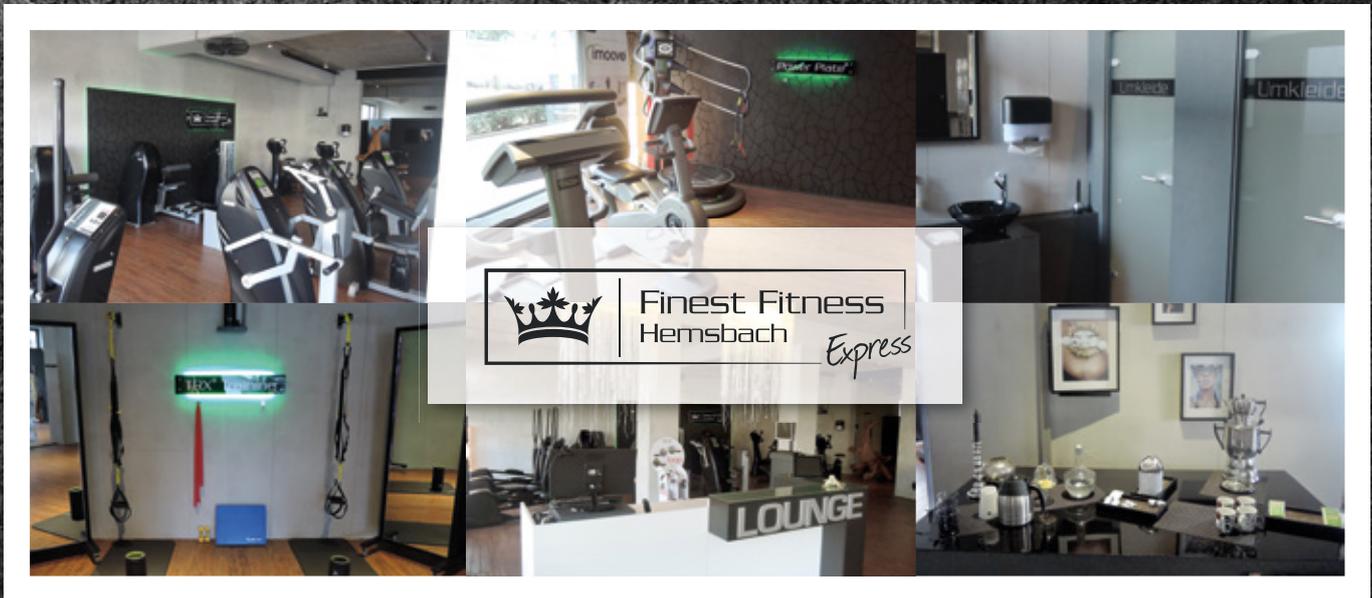




  
**Finest Fitness Club**  
 Weinheim



  
**Finest Fit Küche**  
 Weinheim



  
**Finest Fitness**  
 Hemsbach *Express*



Finest Fit Küche  
Weinheim

Die Erlebnis- und Event-Kochschule

# Die Location für Ihre besondere Idee

## Event-Köchin Kirsten Nobbe im Interview

*Hallo Kirsten! Wir duften ja bereits im letzten Jahr ein spannendes Interview mit Dir führen und sind natürlich schon total neugierig, was sich seit dem alles ereignet hat. Was war denn für Dich das Highlight in der vergangenen Zeit?*

Kirsten:

In der letzten Zeit gab es für mich gleich mehrere Highlights in der Fit Küche: Eins davon natürlich das besondere Koch-Event mit dem Vierzehner Männerkochclub „Fideler Kochlöffel“ und dem ehemaligen Sternekoch Wolfgang Staudenmaier vom Restaurant „Da Gianni“ in Mannheim. Unfassbar, dass man 12 Stunden am Stück kochen kann...

Es war auf jeden Fall ein sehr besonderer Tag mit vielen kulinarischen Hochgenüssen und für uns eine große Ehre einen so renommierten Sternekoch zu Gast zu haben. Mal ganz zu schweigen von 14 charmanten Männern...

**Ein weiteres Highlight waren für mich die Weihnachtsfeiern. Wir waren komplett ausgebucht und freuen uns über eine wohlklingende Gästeliste mit Namen wie: Roche Diabetes, Freudenberg, adhoc Design, SRH Heidelberg und viele mehr.**

*Ich habe gehört, dass Ihr in der Küche auch Tagungen anbietet. Wird dieses Angebot von Unternehmen genutzt und wie kommt so ein neues Konzept bei Geschäftsleuten an?*

Kirsten:

Die Tagungen haben sich ganz hervorragend bei uns etabliert. Immer mehr Führungskräfte, Manager und Veranstaltungsorganisatoren buchen unsere Küche als Tagungs-Location. Gerade vor kurzem hatten wir die Firma „vodafone“ mit 40 Teilnehmern zu Gast. Es war eine großartige Atmosphäre! Es wurde viel gelernt, viel gelacht, fantastisch gemeinsam gekocht und natürlich lecker gegessen. Ein Team dieser Größenordnung wächst natürlich beim Schnibbeln und Braten nochmal ganz anders zusammen. Immer wieder schön zu

sehen, wie so etwas funktioniert. Einfach großartig, wenn alle mit einem breiten Lächeln im Gesicht nachhause gehen, inklusive unserem Team!

*Wie werden Unternehmen auf Euch aufmerksam? Seid Ihr auf Messen vertreten?*

Kirsten:

Sind wir! Wir waren dieses Jahr bereits zum dritten Mal auf der LOCATIONS! Rhein-Neckar im Rosengarten mit einem Stand. Dort waren insgesamt ca. 100 Aussteller aus der Veranstaltungsbranche zugegen. Die LOCATIONS! ist die bedeutendste Messe für Veranstaltungs- und Eventplaner in unserer Region und ausschließlich auf Fachpublikum ausgerichtet. Außerdem gab es einen Vortrag von uns mit dem Titel: „Erfolgsrezepte – Interaktive Tagung in der Küche“, der voll besetzt war. Für uns ein echter Volltreffer! Wir sind im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder mit dabei!



*Das klingt ja auch in diesem Jahr wieder nach voller Küche! Rockst Du die ganzen Events alleine?*

Kirsten:

Ich bin zwar ein bisschen crazy, aber ganz so dann doch nicht! Ich habe ein wunderbares Team von zwei charmannten Ladies mit im Boot, die tatkräftig mit anpacken und eine großartige Bereicherung für alle Events sind. Ganz glücklich bin ich auch über meine beiden Gastköche: Klaus Frontzek vom RatzFatzCatering aus Mannheim und Simon Kolar vom Restaurant Weingärtner in Seckenheim. Simon stellen wir Euch in der nächsten Ausgabe vor. Die beiden Jungs haben mich bereits bei einigen Events mit ihrer unkomplizierten und offenen Art, Wissen und Erfahrung großartig unterstützt. Ganz herzlichen Dank an dieser Stelle an mein Team und die beiden Jungs! Ihr seid echt ne Wucht! DANKE!



*Was mich besonders neugierig gemacht hat ist der „Food Club“! Was hat es denn damit auf sich?*

Kirsten:

Das ist unser neues Baby, das wir im März 2017 geboren haben. Wir möchten unseren Mitgliedern nicht nur Fitness und Gesundheit vom Feinsten bieten, sondern auch besondere Angebote, die es nur bei uns gibt. Dazu gehört natürlich auch ein entsprechendes Ernährungskonzept. Wir wissen ja mittlerweile alle, dass Bewegung und eine ausgewogene Ernährung einfach zusammengehören.

Ja und so entstand die Idee zu unserem „Food Club“: Gesunde Ernährung im Handumdrehen! Tim Schultz, unser u.a. Ernährungscoach, und ich zeigen unseren Mitgliedern wie man RatzFatz ein tolles Essen zaubert, das Körper, Geist und Seele nährt. Immer am letzten Mittwoch im Monat von 19.30 bis 21.00 Uhr und mit unterschiedlichen Themen, wie z.B. „Tolle Frühstücksvarianten, Lecker Lunch und Leichtes Dinner“.

***Wir haben den „Food Club“ in den Studiokursplan integriert und unsere Mitglieder ALLER Studios können diesen Kurs kostenfrei besuchen.***

Ist supertoll angelaufen! Der erste Kurs war direkt mit 24 Teilnehmern ausgebucht!



*WOW! Das hört sich wirklich klasse an. Gibt es noch weitere besondere Angebote für die nächste Zeit?*

Kirsten:

Die gibt es! So starten wir am 01. Juli zum ersten Mal mit einem „Ayurvedischen Kochseminar“. Los geht's um 11.00 Uhr und endet gegen ca. 16.00 Uhr. Dort gibt es eine wunderbare Mischung aus Theorie und Praxis.

*Ayurveda habe ich schon mal gehört. Was bedeutet das im Zusammenhang mit Kochen und wer kann dieses Seminar besuchen?*

Kirsten:

Ayurveda stammt ursprünglich aus Indien und bedeutet übersetzt: Wissen vom Leben! Man versteht darunter ein ganzheitliches Gesundheitssystem, zu dem neben verschiedenen Massage- und Reinigungstechniken, Yoga und Pflanzenheilkunde auch die Ernährung und der Genuss liebevoll zubereiteter Speisen zählen.



Die Teilnehmer lernen in diesem Kochseminar welcher Konstitutionstyp sie sind und welche Speisen und Gewürze dem eigenen Körper zuträglich sind. Mit berücksichtigt werden hier auch die persönlichen Lebensumstände und die allgemeine Verfassung. Also ein wunderbarer Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit auf allen Ebenen.

***Dieses Seminar kann jeder besuchen, der mehr über sich selbst erfahren möchte und natürlich leckeres Essen schätzt.***

*Jetzt kommst Du ja nicht aus Indien... Woher hast Du dieses Wissen?*

Kirsten:

Ich hatte das große Glück, auf den Malediven und in Indien eine Ayurveda-Kur machen zu können. In diesen Kuren habe ich viel über die ayurvedischen Prinzipien gelernt und im wahrsten Sinne des Wortes am eigenen Leib erfahren. Hinzu kommt, dass ich in diesem Jahr den großartigen „Nicky Sitaram Sabnis“, auch bekannt als „Der Inselhindu“ kennenlernen durfte.



Nicky stammt aus Indien und ist einer der bekanntesten und für mich besten Ayurvedaköche Deutschlands. Er gibt zusammen mit seiner charmanten Frau Gabriele Kochkurse im Kloster auf der Fraueninsel am Chiemsee. Er hat mehrere Kochbücher verfasst und war bei Frank Elstner in der Sendung „Menschen der Woche“. Kannst Du Dir auf YouTube anschauen. Köstlich! Es war ganz wundervoll und sehr bereichernd für mich. Dieses Wissen möchte ich gerne in unserer Küche weitergeben.

***Diese Art zu Kochen ist meiner Meinung nach ein echter Schatz für ein ausgewogenes und erfülltes Leben in Harmonie, Liebe & Frieden.***

*Das hört sich sehr interessant und vielversprechend an. Wie kann ich mich dafür anmelden?*

Kirsten:

Ganz einfach und bequem über das Anmeldeformular auf unserer Homepage unter „Kochkurse 2017 bzw. im nächsten Jahr 2018.“ Ich freu mich schon sehr!

*Kann ich so ein Seminar oder einen Kochkurs auch verschenken?*

Kirsten:

Selbstverständlich! Wir haben wunderschöne Gutscheine, die man direkt über unsere Website unter „Gutscheine“ bestellen kann. Die Gutscheine können entweder direkt bei mir oder im Studio abgeholt werden oder werden per Post verschickt. Ganz nach Wunsch.

*Was ist eigentlich Dein Lieblingsgericht?*

Kirsten:

Ich liebe alles mit tollen Gewürzen und frischen Kräutern, die nach Leben schmecken! Am Liebsten sitze ich an einer schön

gedeckten Tafel mit lieben Menschen und Schalen voller Köstlichkeiten. Eine Mischung aus den Töpfen der Welt. Da lachen mein Herz und natürlich mein Magen!

*Vielen Dank Kirsten für dieses wieder mal sehr interessante Interview.*

Kirsten:

Immer wieder gerne! Freu mich schon auf nächstes Jahr!

## KONTAKT

### Finest Fit Küche Weinheim

Händelstraße 38  
69469 Weinheim  
Tel.: 0176-60885471  
Fax: 06252-704857  
k.nobbe@finest-fit-kueche.de  
www.finest-fit-kueche.de

# Das Team



**Kirsten Nobbe**  
Event-Köchin

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



**Marianne Schromm**  
Königin der Vorbereitung

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



**Beata Jaworska**  
Geschirrbändigerin

Beata ist schneller als der Blitz, wenn es um 's Abwaschen und Verräumen von Küchenutensilien geht. Alles landet akkurat und schnell wieder an seinem Platz. Der Herd blitzt, die Gläser strahlen und wir tun 's auch!

# Koch aus Leidenschaft

## Gastkoch Klaus Frontzek im Interview

### *Wie bist Du zum Kochen gekommen?*

Ich bin übers Reisen zu dieser Liebe gekommen. Als Jura-student bin ich in den Semesterferien viel in Asien und Süd-europa unterwegs gewesen und war fasziniert von genau diesen Küchen... Das hat meinen Stil stark geprägt... Heute noch mixe ich fernöstliche und mediterrane Zutaten sehr gerne. Aus zwei geplanten Urlaubswochen wurden damals sechs Jahre, in denen ich kochte, wo immer ich die Gelegen-heit dazu bekam, Neues ausprobierte, mein Studium aufgab und meine Entscheidung, diesen Weg weiterzugehen, sich festigte.

### *Was machst Du derzeit und was fasziniert Dich daran?*

Ich bekoche zwei Gymnasien und einen Kindergarten, habe ein Cateringunternehmen und eine eigene Kochschule. Kochen für Kinder war ein völlig neues Terrain für mich. Es fasziniert mich daran, dass Kinder vor allem visuell essen und sich – zumindest in meiner Erfahrung – auch immer wieder zu allen möglichen „Genussexperimenten“ begeistern und motivieren lassen. Sie sind eben noch neugierig und auf-geschlossen... Das macht mir großen Spaß!

### *Was möchtest Du in Deinen Kochkursen vermitteln?*

Kochen soll vor allem Spaß machen. Ich lege großen Wert auf gute Zutaten und finde es schön, wenn man dann den Mut hat, auszuprobieren. Rezepte sind für mich wie Reise-ziele – den Weg dahin bestimmst Du selbst. Daher macht es mir auch besonders viel Freude, mit Kirsten Nobbe zusammen in der Finest Fit Küche zu kochen, an der ich genau diese Kombination aus Wissen, Geschmack und Experimen-tierfreude sehr schätze.

### *Verrätst Du Dein Lieblingsgericht? Was ist das Besondere daran?*

Ganz klar Currys! Und zwar vegetarische – hier kann jeder mitessen und durch die Vielfalt an Gewürzen hat selbst ein Fleischesser nicht das Gefühl, es fehlt ihm etwas. Meine Favoriten hierzu sind Linsen, Süßkartoffeln, Limettenblätter, Kokosmilch und Erdnussbutter und... und... und...

### *Mit wem wolltest Du schon immer kochen?*

Viele Jahre war es Jamie Oliver, der mich durch seine unkon-ventionelle Art zu kochen begeistert hat. Heute ist es der vegane Koch Surdham Göb – und mit ihm habe ich dann auch gekocht!

### *Dein Lieblingsrestaurant?*

Ganz ehrlich esse ich am liebsten bei meiner Frau, die mich immer wieder mit ihren vegetarischen und veganen Gerich-ten inspiriert.

### *Was hast Du immer fürs Kochen parat zuhause und welche Zutat sollte in keinem Gericht fehlen?*

Ingwer, Chili, Kokosmilch und hausgemachte Currypaste Und Liebe sollte im Gericht sein! Die kann man immer auch schmecken...

### *Was hat es mit Deinem neuen Projekt „Yogakitchen“ auf sich?*

Hier bin ich der gastronomische Part einer Idee, die schon lange reifte... Durch meine Frau, die Yogalehrerin und systemische Therapeutin ist, lernte ich die Kombination von körperlicher und seelischer Arbeit kennen. Ganzheitlich gesehen sind wir alle eine Einheit aus Körper, Geist und See-le und Nahrung ist hierbei ein wesentlicher Bestandteil. Du bist gewissermaßen, was Du isst! So wird gerade in der Yoga-szene auch großen Wert auf gesundes und liebevoll zube-reitetes Essen gelegt und darf bei keiner Messe oder Yoga Conference fehlen. Hieraus entstand die Idee, Kochen und Yoga zu kombinieren. Und so gibt es ab Juni in der Rheingold-strasse 50 in Mannheim Neckarau „Yogakitchen“. In Planung sind Yogaworkshops mit anschließendem Brunch oder eben auch Kochkurs, Outdoor Yogakitchen, Geburtstags-Events, Food to go nach dem Yogakurs und vieles mehr...

Mehr Informationen unter: [www.yogakitchen-mannheim.de](http://www.yogakitchen-mannheim.de)





# Sterne Koch zu Gast in der Finest Fit Küche

## 1. Viernheimer Kochclub Fider Kochlöffel lädt Sterne Koch Wolfgang Staudenmaier in die Finest Fit Küche nach Weinheim zum Gourmetkochkurs ein

Anlässlich des 40-jährigen Vereinsjubiläums des 1. Viernheimer Kochclub „Fider Kochlöffel“ haben 13 kochende Männer Sterne Koch Wolfgang Staudenmaier zum Gourmetkochkurs in die Finest Fit Küche Weinheim eingeladen. Wolfgang Staudenmaier war fast 25 Jahre Küchenchef des Restaurants „Da Gianni“ in Mannheim, wo er über zehn Jahre lang mit zwei Michelin Sternen ausgezeichnet wurde.



Zwölf Stunden wurde geschneidelt, gekocht, erklärt und gegessen. Auf dem Speiseplan des Sterne kurses standen unter anderem

- Meeresfrüchte in Limonen und Olivenöl
- Variation vom Kaninchen an süß-saurem Gemüse
- Soufflé mit Froschschenkeln auf Ragout von Kräutersaitlingen und Kresseschaum
- Saltimbocca von Seeteufel an Canelli-Bohnen
- Himbeercreme im Glas, Eis von der Tonkabohne, Passionsfruchtterrine und Zabaione

Seit dem Jahr 2015 bestehen enge Kontakte zu Kirsten Nobbe, der Leiterin der Finest Fit Küche in Weinheim. Bereits zu Beginn des Jahres 2016 durften die Männer des Clubs ihre kochende Leidenschaft in der Weinheimer Kochschule ausleben und folgten der Einladung von Kirsten Nobbe zu einem ersten „Ankochen“. Schnell war klar, dass in dieser Location das Gourmetevent der Viernheimer Köche mit Wolfgang Staudenmaier stattfinden soll.



Alle Beteiligten erlebten einen intensiven, arbeits- und lehrreichen Tag, ausgestattet mit sehr viel Spaß, Genuss und Geselligkeit in Weinheim. Unter dem Dach einer solch hochkarätigen Veranstaltung zerfließen selbst die Stadt- und Bundesländergrenzen zwischen Viernheim und Weinheim im wahrsten Sinne des Wortes auf der Zunge.



# WO SIND DIE FITNESS-REBELLEN?

## Zeit zum Durchstarten!

Es ist nie zu spät, um Fitnessrebell zu werden.  
Entdecke die Leistungen der Fitnesskasse!

Jetzt zur bewegendsten  
Kasse Deutschlands wechseln!

*Die Fitnesskasse*

Freudenberg



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



www.dsg1.de



Finest Fitness Club  
Weinheim

**NEUES BEITRAGSSYSTEM:**

**TRAINIERE  
MEHR,  
ZAHLE  
WENIGER!**



# Parmesan-Tarte

## Das brauchst Du:

### FÜR DEN TEIG

200 g Mehl  
1 Prise Salz  
75 g Butter  
1 Ei  
2 Esslöffel saure Sahne

### FÜR DEN SALAT

350 g Tomaten (bunt)  
Frischer Basilikum  
Saft einer Zitrone  
2 Teelöffel Honig  
6 Esslöffel Olivenöl  
Salz & Pfeffer

### FÜR DIE FÜLLUNG

250 g Parmesan  
250 g Quark (20%)  
125 ml Milch  
125 g Sahne  
4 Eier  
geriebene Muskatnuss  
schwarzer Pfeffer

## So geht's:

Mehl, Salz und kalte Butter in kleinen Stücken mit dem Ei, der Sahne und 1 Esslöffel kaltem Wasser rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Ofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Tarteform von ca. 24 cm Ø ausbuttern und mit Backpapier auslegen. Parmesan fein reiben. Quark mit Milch, Sahne und Eiern verquirlen. Geriebenen Käse unterziehen und die Masse mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.

Teig ausrollen und die Form damit auskleiden. Käsemasse auf dem Tarteboden verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten goldbraun backen.

Für den Salat die Tomaten waschen und je nach Größe in Hälften oder Scheiben schneiden. Basilikumblätter abzupfen und mit Zitrone, Honig, Olivenöl in einem Zerkleinerer mischen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten auf der gebackenen und etwas ausgekühlten Tarte verteilen, mit dem Kräuteröl beträufeln und mit Basilikumblättchen garnieren. Tomaten erst kurz vorm Genießen auf der Tarte verteilen, damit diese schön knusprig bleibt.

➤ Zubereitungszeit:  
ca. 40 Minuten



## Versicherungen – direkt vom Erzeuger

Sie können Ihre Vertragsangelegenheiten einfach und bequem online erledigen. Das spart Zeit und Nerven.

Registrieren Sie sich bei **Meine Allianz** und sichern Sie sich zusätzlich jede Menge Vorteile:

- **Einkaufsvorteile:** Nutzen Sie attraktive Vergünstigungen bei vielen bekannten Markenanbietern
- **Jahresgeschenk:** Als persönliches Dankeschön erhalten Sie einmal im Jahr von uns ein Geschenk
- **Erlebnisse und Events:** Nehmen Sie an unseren exklusiven Verlosungen teil und gewinnen Sie ganz besondere Erlebnisse
- **Ticketwelt:** Kaufen Sie begehrte Tickets über die Allianz Ticketwelt im Vorteilsprogramm

### Meine Allianz Der Online-Versicherungsordner

- ✓ Ihre Verträge
- ✓ Ihr Altersvorsorge-Rechner
- ✓ Ihr Service im Schaden- oder Leistungsfall
- ✓ Ihr Postfach
- ✓ Ihr Dokumentenarchiv
- ✓ Ihre Daten

**Andreas Brabandt** - Generalvertretung · Telefon: +49 6201 181727 · [www.allianz-brabandt.de](http://www.allianz-brabandt.de)

#### TIPP!

Sie finden mich regelmäßig im Sportpark Heppenheim und im Finest Fitness Club Weinheim. Gerne dürfen Sie mich dort, auch während des Trainings, auf weitere Informationen ansprechen.

# Partyband für "fast" jeden Anlass... 80er, 90er und das Beste von Heute!



  
**ANDY'S**  
PARTY PEOPLE

ANDREAS BRABANDT - GESANG / PERCUSSION  
ANDREA PAEGELOW - GESANG  
UWE MARQUARD - SAXOFON



SPONSORED BY

Allianz   
**Andreas Brabandt**  
Weinheim

# Ratatouille-Kuchen

## Das brauchst Du:

1 Zwiebel  
 ½ Zucchini  
 ½ Rote Paprika  
 ½ Aubergine  
 3 Eier  
 125 g Butter  
 150 g Mehl  
 ½ Päckchen Backpulver  
 Etwas warmes Wasser oder Milch  
 1 Schafskäse  
 Salz  
 Pfeffer  
 Frische Kräuter  
 wie z.B. Petersilie, Basilikum  
 und was Du sonst noch gerne magst

## So geht's:

Gemüse waschen, in kleine Stücke schneiden und in Olivenöl dünsten bis es weich ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, frische Kräuter hinzufügen. Beiseite stellen. Eier mit der flüssigen Butter aufschlagen, Mehl und Backpulver hinzugeben. Warmes Wasser oder Milch hinzufügen. Der Teig sollte eine cremige Konsistenz haben. Zum Schluss den in Stücke geschnittenen Schafskäse und das Gemüse unterheben und ab in den Ofen. Die ganze Herrlichkeit bei 180° ca. 50 Minuten backen. Hmmmm... Schmeckt auch toll mit Räucherlachs und Dill oder getrockneten Tomaten und Kapern. Lass Deiner Phantasie und Deinem Geschmack einfach freien Lauf. Wenn Du Gemüse übrig hast, kannst Du es wunderbar in diesem Rezept verwenden.

- Vorbereitungszeit:  
ca. 15 Minuten
- Zubereitungszeit:  
ca. 50 Minuten



MODEPARK RÖTHER

H&M

dm

KULT

DEPOT

kik  
TEXTIL-DISKONT

vodafone

SCHUH MANN

Apollo

BIJOU BRIGITTE

HAIR LOUNGE  
BY CITAK & CO

NEW YORK NAILS

Lia  
collection

Gardenya  
SALATERIA & GRILL

KAFFEPAVILLON  
CAFFÈ GUSTO ITALIANO

TRAN ASIA

romass

# SCHÖNER ALS JE ZUVOR!



Freuen Sie sich nach  
dem Umbau auf Ihre  
„neue“ WEINHEIM GALERIE.

WEINHEIM  
GALERIE

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

## Zartes Mandel-Orangen-Törtchen

### Das brauchst Du:

175 g Butter  
80 g Rohrzucker  
1 Vanillezucker  
3 Eier  
175 g Mehl (geht auch super mit Dinkelmehl)  
100 g geriebene Mandeln  
3 Bio-Orangen  
3 Nelken

### So geht's:

Backofen auf 160°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Butter und Zucker schaumig rühren. Die Eier nach und nach unterziehen. Orangenabrieb und Saft von einer Orange hinzufügen.

Die Mandeln und das gesiebte Mehl unterziehen. Kleine Förmchen gut buttern und mit Mehl ausstäuben. Überschüssiges Mehl abklopfen. Teig einfüllen und bei 160°C ca. 15 Minuten backen. Die Törtchen sollten eine goldbraune Farbe haben.

Von den übrigen Orangen acht 2 mm dünne Scheiben schneiden. Aus 3 Esslöffel Zucker etwas Orangensaft und den Nelken einen Sud kochen. Die Orangenscheiben ca. 15 Minuten darin marinieren. Törtchen aus dem Ofen nehmen, kurz auskühlen lassen und mit den marinierten Orangen belegen. Wer mag, bestäubt die Törtchen mit einem Hauch Puderzucker.

➤ Zubereitungszeit:  
ca. 40 Minuten





# *Blatt & Blüte*

Blumen und Kreatives in Weinheim



Blumen, florale Dekorationen  
und ausgefallene Accessoires

•  
Interior und Feinkost

•  
Besonderes für Drinnen und Draußen



Ahornstraße 67 • 69469 Weinheim • 0 62 01 / 18 40 30  
Besuchen Sie auch unseren online-Shop!  
[www.blatt-blueete.com](http://www.blatt-blueete.com)



# Das Gesundheitsstudio



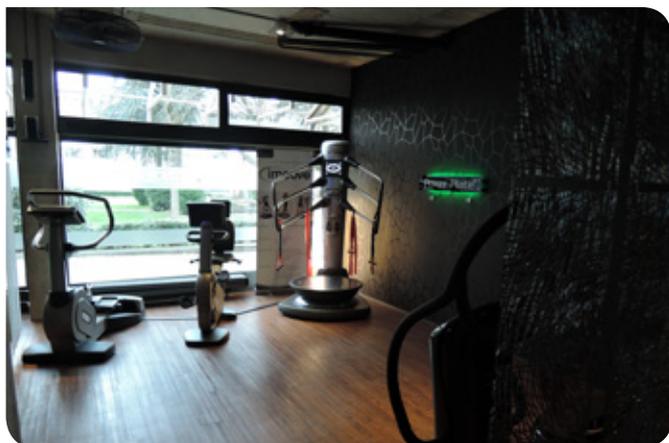
## IM PROFIL

### Christine Ganster

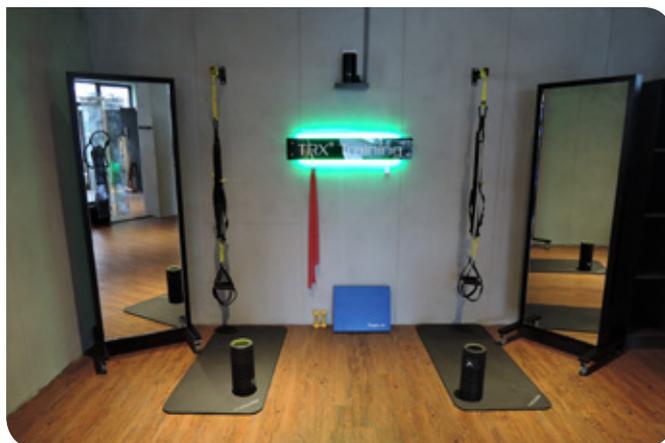
- Anlagenleitung
- 1. Vorsitzende Reha- und Gesundheitssportverein Bergstraße Heppenheim e.V.

Hohe Qualität und hohe Standards haben im Finest Fitness Express Hemsbach oberste Priorität. In unserem Gesundheitsstudio des Premiumsektors arbeitet ein hoch motiviertes Team aus Gesundheitstrainern, Physiotherapeuten, Personal Trainern sowie Reha-Trainern, die Sie auf Ihrem Weg zum Erfolg begleiten.

Der im Jahr 2016 angegliederte Kursraum ermöglicht ein motivierendes Gruppentraining. Im aktuellen Kursprogramm befinden sich vor allem Gesundheitskurse wie Reha-Gymnastik, Rückenschule und von den Krankenkassen bezuschusste Präventionskurse. Auch für interessante und spannende Vorträge zu aktuellen Themen wurde hier neuer Raum geschaffen.



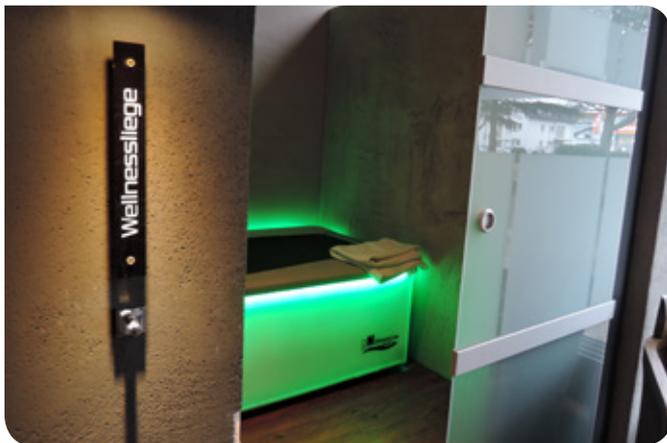
Innovative Neuerungen befördern das im Jahr 2013 eröffnete Gesundheitsstudio stets auf ein höheres Niveau. Die futuristisch wirkende Wunderwaffe „imooove“ ist ein von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlenes Gerät. Mit dem Motto „Schmerzfrei durch Beweglichkeit“ ruft das „imooove“ gerade bei älteren Personen beeindruckende Ergebnisse hervor.



In puncto Ganzkörpertraining bietet der Finest Fitness Express Hemsbach vielseitige Möglichkeiten. Ob funktionelles Training am TRX®, Vibrationstraining auf der Power Plate® oder ein effektives Ganzkörpertraining in nur 17,5 Minuten am computergesteuerten Milon®-Zirkel, wir werden Ihren individuellen Vorlieben jederzeit gerecht.



Gönnen Sie Ihrem Körper nach einer intensiven Trainingseinheit noch etwas Gutes. Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und erleben Sie entspannende Minuten auf der Massage- oder Wellnessliege oder aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel mit einer Lymphdrainage.



Ihre Mitgliedschaft im Finest Fitness Express Hemsbach kann stets an Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse angepasst werden. Mit den verschiedenen Möglichkeiten einer Mitgliedschaft zahlen Sie lediglich die Produkte, die Sie auch tatsächlich nutzen.

„Sollte“, „Hätte“, „Könnte“, „Würde“ – MACHEN Sie etwas für Ihre Gesundheit. Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg!

## INFOBOX

### Gesundheitskurse in Hemsbach

#### Prävention - von der Krankenkasse bezuschusst

- Rücken sanft & effektiv
- Standfest & stabil

#### Rehabilitation - Fit auf Rezept

- Reha-Gymnastik
- Rückenschule

## KONTAKT

### Finest Fitness Express Hemsbach

Gleiwitzerstraße 40b  
 69502 Hemsbach  
 Tel.: 06201-4690693  
 Fax: 06252-704857  
[kontakt@finest-fitness-hemsbach.de](mailto:kontakt@finest-fitness-hemsbach.de)  
[www.finest-fitness-hemsbach.de](http://www.finest-fitness-hemsbach.de)



# Prävention in Hemsbach

## Von der Krankenkasse bezuschusste Kurse im Finest Fitness Express Hemsbach



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

### Rücken sanft und effektiv

Rückenbeschwerden zählen in den westlichen Industriestaaten zu den häufigsten Gesundheitsbeeinträchtigungen. In Westdeutschland leiden etwa 40% der erwachsenen Bevölkerung unter Rückenschmerzen. Betrachtet man das ganze Leben eines Menschen sind sogar 70-80% von Rückenschmerzen betroffen.

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

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

### Standfest und stabil – Sturzprävention

Experten definieren Sturz als ein „unbeabsichtigtes, auf den Boden oder einer tiefer gelegene Ebene zum Liegen oder Sitzen kommen“. Leider stürzen ältere Menschen relativ häufig. Jahr für Jahr ereignen sich in Deutschland insgesamt 4-5 Millionen Stürze, ein Mal pro Jahr stürzt etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahren.

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

In wissenschaftlichen Untersuchungen ist herausgefunden worden, dass es vor allem an mangelnder Muskelkraft und nachlassendem Gleichgewichtsgefühl liegt, wenn ältere Menschen stürzen. Wer bis ins höchste Alter hinein aktiv bleibt, der trainiert die Funktions- und Leistungsfähigkeit seines Körpers und damit auch die Standfestigkeit, die Mobilität und die Bewegungssicherheit. Damit nimmt auch die Wahrscheinlichkeit zu stürzen deutlich ab.

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

## KONTAKT

### Finest Fitness Express Hemsbach

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

# Ihr Gesundheitsnetzwerk

- + Vermittlung an Ärzte und Gesundheitszentren
- + Kostenlose Gesundheitsvorträge in unseren Studios (Auch für Nicht-Mitglieder)



Dr. med. Frank Jörder



Martin Gunsch



Dr. med. Dipl. Biol. Marcus Tonak



Dr. med. Bas Orth



Birgit Koll



Sepehr Doustdar



# FLAGGE ZEIGEN GELD VERDIENEN

Unseren Banner an Ihrer Hauswand, Ihrem Gartenzaun etc. platzieren.

Mit Gutscheinen oder Bargeld belohnt werden.



Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
**06252-9594148** oder **kontakt@sportpark-heppenheim.de**

# Das künstliche Hüftgelenk

Seit 3 Jahrzehnten eine Erfolgsgeschichte – gibt es Neuerungen?



## IM PROFIL

**Dr. med. Marcus Tonak**

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

Walter-Gropius-Allee 2 • 68519 Viernheim • 06204 - 986160



RHEIN-NECKAR **Orthopädie.**  
VIERNHEIM

**I**n der orthopädisch-unfallchirurgischen Praxis Rhein-Neckar Orthopädie in Viernheim kann durch die Präsenz von vier verschiedenen spezialisierten Ärzten nahezu das gesamte Spektrum an orthopädischen Erkrankungen auf höchstem Niveau behandelt werden.

Ein Schwerpunkt ist die Behandlung der Arthrose des Hüftgelenkes (Coxarthrose). Vor allem im operativen Bereich wurden etablierte Methoden durch den Einsatz modernster Verfahren - wie minimalinvasives Operieren (MIS) oder computerassistierte 3D Simulation (CAD) - weiterentwickelt. Sie stehen den Patienten der Rhein-Neckar Orthopädie als Standard zur Verfügung.

Arthrose ist die Hauptursache für anhaltende Gelenksbeschwerden mit den daraus resultierenden Einschränkungen von Lebensqualität und Selbstständigkeit. Sie ist eine chronisch fortschreitende Erkrankung mit Schädigungen der Knorpeloberfläche und dem darunter liegenden Knochen als Ursache für Schmerzen und Einbußen der Beweglichkeit.

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

*Je nach Schweregrad führt die Coxarthrose zu erheblichen Einschränkungen bei den Aktivitäten des alltäglichen Lebens bis zum Mobilitätsverlust.*

Die Arthrose des Hüftgelenkes kann vielfältige Beschwerden verursachen, ohne dass die betroffene Person an ein Hüftleiden denkt. Schmerzen im Gesäß, der Leiste und dem Oberschenkel können ebenso wie klar lokalisierbare Hüftschmerzen durch eine Coxarthrose verursacht werden.

Fühlt man sich aufgrund derartiger Beschwerden beeinträchtigt, empfiehlt sich die Vorstellung bei einem Orthopäden.

Am Anfang eines jeden Besuches in der Rhein-Neckar Orthopädie steht das persönliche Gespräch. Nur so kann sich der Arzt einen Eindruck von den Beschwerden und vor allen deren Bedeutung für den Patienten verschaffen. Diese Informationen sind entscheidend, da vom Gelenk ausgehende Beschwerden und daraus resultierende Beeinträchtigungen von jedem Patienten unterschiedlich als einschränkend empfunden werden. Gerade die Kenntnis der Bedürfnisse des Patienten ist für die Planung der Therapiemaßnahmen unersetzlich. Auch andere Erkrankungen des Patienten und eventuell damit verbundene Einnahme von Medikamenten sind wichtige Informationen, welche in die Therapieplanung einfließen.

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

Sind alle Auskünfte und Untersuchungsergebnisse des Patienten erfasst und der Orthopäde stellt eine Arthrose als Ursache der Hüftgelenksbeschwerden fest, werden mit dem Patienten die Behandlungsmöglichkeiten besprochen. Zunächst ist die Verminderung der durch die Arthrose verursachten Schmerzen und Bewegungseinschränkung durch nicht operative Maßnahmen (konservative Behandlung) wie z.B. Schmerzmittel und Gymnastik anzustreben.

Können die konservativen Maßnahmen die Schmerzen nicht zufriedenstellend unterdrücken und/oder lässt die Beweglichkeit des Hüftgelenkes zunehmend nach, empfiehlt der Orthopäde unter Abwägung von individuellem Nutzen und Risiko für die Patienten die operative Behandlung mit

Ersatz des zerstörten Gelenks durch eine sogenannte Hüft-Endoprothese auch künstliches Hüftgelenk oder Hüft-TEP genannt.

Die operative Behandlung der fortgeschrittenen Coxarthrose durch ein künstliches Hüftgelenk stellt eine Erfolgsgeschichte dar. In Deutschland werden pro Jahr ca. 150.000 Hüft-TEP-Operationen durchgeführt. Die aktuell etablierten künstlichen Hüftgelenke weisen eine Haltbarkeit (auch Standzeit genannt) von 30 Jahren auf. Nach dieser Zeit kommt es möglicherweise zum Verschleiß einzelner Komponenten oder gar zur Lockerung des ursprünglich im Knochen verankerten Kunstgelenkes. Dann kann eine erneute Operation mit Austausch der beschädigten Teile oder der ganzen Hüft-TEP notwendig werden.

**Die Zufriedenheit der Patienten mit einem künstlichen Hüftgelenk beträgt in Deutschland und weltweit bereits seit den 1980er Jahren über 90%.**

Daher sollen Neuentwicklungen vor allem kürzere Nachbehandlungszeiten, Verkleinerung der Kunstgelenke, exakte Rekonstruktion der Gelenkgeometrie und Reduktion der OP-Risiken erreichen.

Eine Verringerung der Hüft-TEP-Größe wird heutzutage durch den Einsatz sog. Kurzschäfte realisiert. Diese benötigen weniger Platz im Oberschenkelknochen, was einen eventuell in Zukunft nötigen Austausch einfacher gestaltet. Da die Erfahrung mit Kurzschäften mit max. 15 Jahren bei weitem nicht an die 30 Jahre der sogenannten Standardschäfte heranreicht, werden diese nur bei jüngeren Patienten unter 60 Lebensjahren eingesetzt (Abb.1).

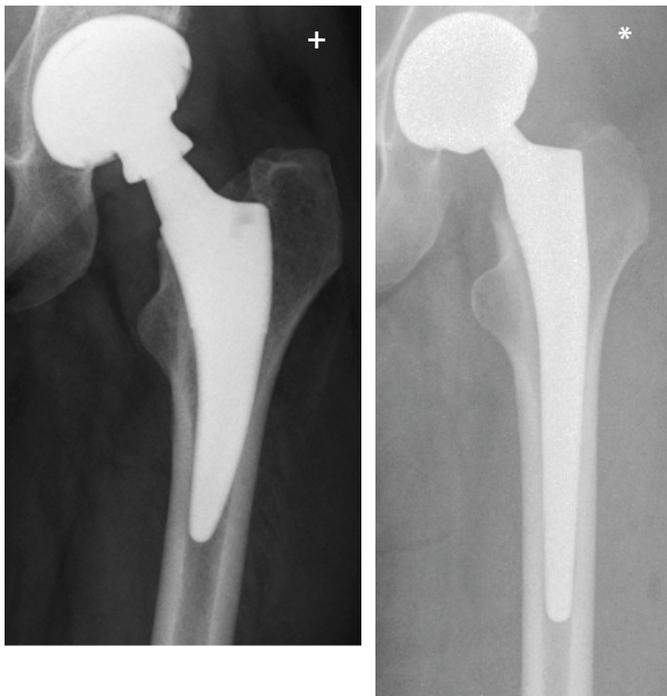


Abb.1: Kurzschaft (+) im Vergleich zum Standardschaft (\*).

Der Größenunterschied ist deutlich, jedoch nicht groß. Kurzschäfte sollten aufgrund der sehr guten Erfahrungen mit Standardschäften nur in speziellen Fällen z.B. jungen Patienten zum Einsatz kommen.

Ein Ansatz die Genesung der Patienten zu beschleunigen, ist die sogenannte minimalinvasive Operationstechnik (MIS). An der Hüfte bedeutet dies in erster Linie durch spezielle Zugangswege zur Hüfte die Muskulatur zu schonen. Eine funktionell und kosmetisch vorteilhafte Narbe unter 10cm Länge kann meistens ebenfalls durch die MIS-Technik erreicht werden.

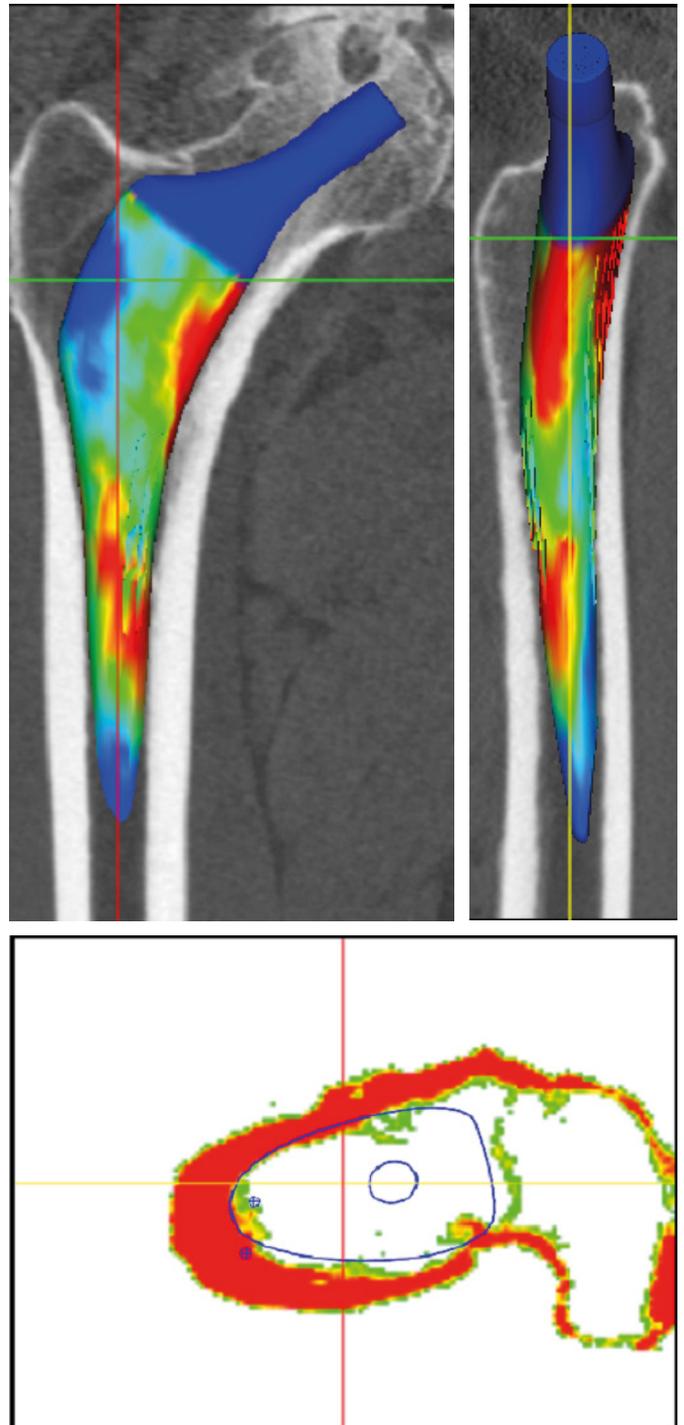


Abb.2: Aus der 3D-Computeranalyse resultiert die exakte Festlegung von Größe und Position des Kunstgelenkes. Darüber hinaus zeigen die Farben den Druck des Implantates auf den Knochen. Ist dieser in der Simulation zu hoch (rot) wird die Größe und Position in der Computersimulation solange angepasst, bis keine Druckspitzen mehr auftreten. Dadurch wird die Verletzungsgefahr des Knochens während der OP verringert.

Um das passende Kunstgelenk für eine bestmögliche Wiederherstellung der normalen Gelenkfunktion bereits vor der Operation zu bestimmen, kann heutzutage eine 3-dimensionale Vermessung des Gelenkes mit anschließender 3D-Planung der Hüft-TEP am Computer erfolgen.

Standard ist bisher die Planung anhand von Röntgenbildern, welche jedoch fehleranfällig ist. Die 3D-Simulation bietet nicht nur eine höhere Genauigkeit, sondern kann auch das Risiko für Fehlpositionierungen durch genaue Maßangaben zu Referenzpunkten oder Verletzungen des Knochens beim Einsatz der Hüft-TEP durch Darstellung von Problemstellen verringern.

***Minimalinvasive Operationstechniken, 3D-Planung / Simulation und wenn sinnvoll der Einsatz von Kurzschäften sind Standards in der Rhein-Neckar Orthopädie Viernheim.***

Diese kann jeder Patient unabhängig vom Versicherungsstatus ohne Mehrkosten in Anspruch nehmen. Die Hüft-TEP-Operation wird ebenso wie die Vorbereitung und die anschließende Betreuung durch Dr. med. Marcus Tonak vom Team der Rhein-Neckar Orthopädie im Salem-Krankenhaus Heidelberg, einem Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg, durchgeführt. In diesem Umfeld ist eine patientenorientierte persönliche Betreuung in Kombination mit höchsten medizinischen Standards gewährleistet.

Nach der Operation erfolgt die für den Behandlungserfolg ebenso entscheidende Rehabilitationsphase. Diese beginnt im Salem Krankenhaus mit intensiver Physiotherapie – wobei das künstliche Hüftgelenk bereits voll belastet werden kann – und wird nach ca. einer Woche abhängig vom Wunsch der Patienten in einer spezialisierten REHA-Klinik oder einem ambulanten REHA-Zentrum für weitere 3 Wochen fortgesetzt. Anschließend kann die vollständige Genesung des operierten Hüftgelenkes durch Krankengymnastik im heimatnahen Umfeld und Kontrollen in der Rhein-Neckar Orthopädie Viernheim durchschnittlich innerhalb von 8-10 Wochen nach der Operation erreicht werden. Um sein neues Gelenk und sich fit zu halten empfiehlt sich ein Trainingsprogramm, wie es der Reha- und Gesundheits-sportverein Bergstraße Heppenheim e.V. in den Räumen des Gesundheitsstudios Hemsbach anbietet.



## Faszination Golf. Einstieg leicht gemacht.

Jetzt Golf kostenlos ausprobieren!

Spaß mit Freunden und der ganzen Familie, Sport inmitten der Natur.

Erleben Sie die Faszination Golf und starten Sie ganz einfach und mit viel Spaß mit einem unserer kostenlosen Schnupperkurse (2 x 2 Stunden Einführung in den Golfsport).

April bis August 2017 – jeden Samstag 10 bis 12 Uhr

Melden Sie sich an unter:

Golf-Club Bensheim · Telefon: 0 62 51-6 77 32

E-Mail: [info@golfclub-bensheim.de](mailto:info@golfclub-bensheim.de)

Wir freuen uns auf Sie!

# „Knochenschwund“ - ein unterschätztes Risiko

**Prävention, Diagnostik und Therapie in einem spezialisierten Team für Ihre Knochengesundheit**



## IM PROFIL

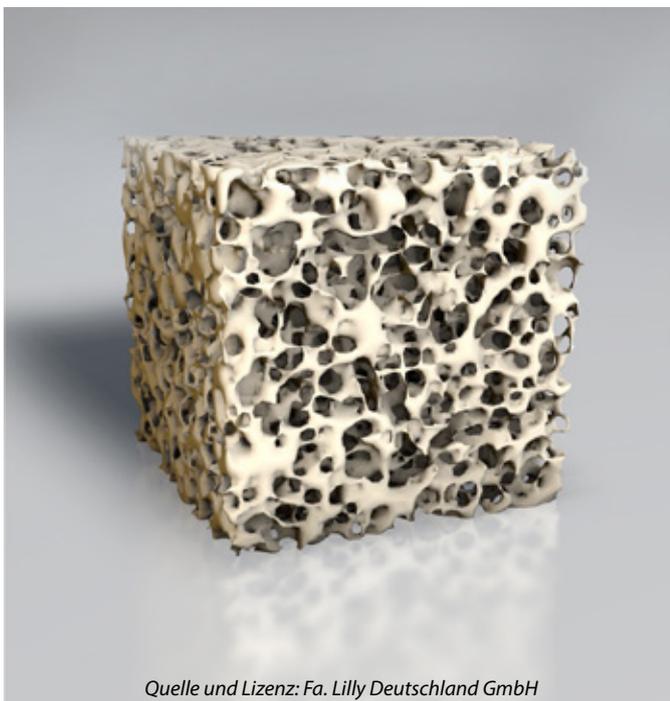
**Dr. med. Frank Jörder**

- Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
- Manuelle Therapie
- Osteologe (DVO)
- Akupunktur

Riedweg 1 • 69493 Hirschberg • 06201 - 3921314



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



Quelle und Lizenz: Fa. Lilly Deutschland GmbH



Osteoporose wird im Volksmund mit „Knochenschwund“ übersetzt, wortwörtlich bedeutet das Wort „poröser Knochen“. Die Erkrankung ist deshalb so tückisch, da sie im frühen Stadium meist keine Beschwerden verursacht. Die Knochendichte nimmt sowohl bei der Frau, als auch beim Mann mit zunehmendem Alter ab. Dieser Vorgang ist ganz normal. Der Rückgang der Knochendichte erhöht das Risiko für Knochenbrüche. Es kommt bei einer normalerweise für den Knochen ungefährlichen Krafteinwirkung zu

Verletzungen. Die meisten Knochenbrüche findet man an der mittleren und unteren Brustwirbelsäule, an den Hüftknochen (Schenkelhals), am Oberarm und am Handgelenk. Von einem durch erhöhten Verlust der Knochendichte bedingten Knochenbruch ist jede 3. Frau und jeder 5. Mann über 50 Jahre betroffen. Das Ziel der Osteoporose-Diagnostik und Therapie ist es, diese Knochenbrüche zu verhindern und die Lebensqualität unserer Patienten bis in das hohe Alter zu erhalten.

In der Orthopädie Hirschberg haben wir den Schwerpunkt der konservativen (nicht operativen) Behandlung am Bewegungsapparat. Dies umfasst „Verschleißerkrankungen“ wie Arthrosen und Bandscheibenschäden genauso wie die Stoffwechselerkrankung der Osteoporose. Bei Verschleißerkrankungen steht meist die Bekämpfung von Symptomen wie Schmerz und Schwellung im Vordergrund sowie das Vermeiden bzw. das Hinausschieben von Operationen. Bei der Osteoporose können wir in Zusammenarbeit mit anderen Fachgebieten oftmals die Ursache erkennen und behandeln.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zieht zur Definition der Osteoporose nur die Knochendichte heran. Nach WHO besteht eine Osteoporose ab einem bestimmten Knochendichte-Messwert (der sogenannte T-Wert). Nun muss man wissen, dass verschiedene Messmethoden existieren, deren Messwerte (obwohl T-Wert genannt) nicht vergleichbar sind! Goldstandard ist die sogenannte DXA-Messung, die mit einer sehr niedrigen Dosis von Röntgenstrahlung arbeitet. Eine weitaus höhere Strahlenbelastung hat die Q-CT (Computertomografie), die nur in Ausnahmefällen zum Einsatz kommen sollte. Verfahren mit Ultraschallmessung (an der Ferse) werden ebenfalls eingesetzt, sind aber wenig aussagekräftig und können keine Grundlage für eine Therapieempfehlung sein.

Der Dachverband Osteologie (DVO) hat in den letzten Jahren anhand der Auswertung vieler Studien eine Leitlinie entwickelt, in der sowohl die Knochendichte als auch die individuellen Risikofaktoren der Patienten berücksichtigt werden. Wir berücksichtigen in der Empfehlung für Prophylaxe oder Therapie nicht nur die Knochendichte, sondern zusätzliche individuelle Faktoren (Alter, Sturzneigung, Nebenerkrankungen u.v.m.). So kann es beispielsweise sein, dass Patienten mit der gleichen Knochendichte ganz unterschiedliche Empfehlungen für die Prophylaxe oder Therapie bekommen.

### **Die Diagnostik besteht zunächst aus einer Risikoabschätzung:**

Risikofaktoren verstärken die Osteoporose und erhöhen die Wahrscheinlichkeit für Knochenbrüche. Diese Faktoren werden bspw. in einem Fragebogen erfasst. Einige Beispiele für Risikofaktoren sind: Vererbung, Alter und Geschlecht, Bewegungsmangel, Rauchen, Krankheiten/medizinische Faktoren, zuvor erlittener Knochenbruch, geringes Körpergewicht, Menopause vor 45 (Östrogenabfall), Kortison-Einnahme u.v.m. Ausreichende Muskelkraft und Koordination sorgen für ein geringeres Sturzrisiko. Dies kann mit verschiedenen klinischen Tests untersucht werden. Je nach Alter und vorliegenden Risikofaktoren wird die Empfehlung zur Durchführung einer Knochendichtemessung gegeben.



### **Wie wird die Knochendichte gemessen?**

Die empfohlene Standardmethode ist die DXA (Double X-ray Absorption), die bei uns in der Praxis durch speziell ausgebildete medizinische Fachangestellte durchgeführt wird. Gemessen wird an den Hüftgelenken (Oberschenkelhals) und an der Lendenwirbelsäule. In Sonderfällen (beidseitige Hüftendoprothese und fortgeschrittener Verschleiß an der Lendenwirbelsäule) kann auch die Q-CT Messung durchgeführt werden. Nachteil der Q-CT ist eine deutlich höhere Röntgenstrahlenbelastung und ein Messwert (T-Wert) der nicht 1:1 in die Empfehlungen der Osteoporose-Leitlinie umgesetzt werden kann.

### **Wie sehen die Prophylaxe und die Therapie aus?**

Die Ergebnisse der Risikobefragung und der Knochendichtemessung werden vom Arzt interpretiert und in eine Empfehlung für den Patienten umgesetzt.

Die Diagnose einer Osteoporose oder auch Osteopenie (noch nicht krankhafte Knochendichteminderung) sollte weiter verfolgt werden. Über die Bestimmung von Blutwerten wird nach einer evtl. Ursache geforscht, die dann ggf. behandelt werden kann.

Als Ergebnis der Untersuchungen kann der Ratschlag zur Prophylaxe oder zur Therapie mit Osteoporose-Medikamenten resultieren.

### **Prophylaxe - was können Sie selbst tun?**

Bewegung, angepasstes Training und ausgewogene Ernährung sind grundlegende Pfeiler der Prophylaxe und Therapie.

### Vitamin D und Calcium?

Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel im Blut sorgt für die Aufnahme von Calcium aus dem Darm. Kurz gesagt: Kein Vitamin D, keine Calciumaufnahme. Calciummangel akzeptiert unser Körper nicht und löst über die Produktion anderer Hormone Calcium aus dem Knochen heraus. Eine Vorstufe des Vitamin D wird in der Haut bei Sonneneinstrahlung gebildet und in Leber und Niere aktiviert. Täglich 20 Minuten Sonne auf Dekolleté und Arme sollten für den Bedarf ausreichen. Aufgrund unserer geografischen Lage sind wir mit der Sonneneinstrahlung nicht verwöhnt, so dass insbesondere in den Wintermonaten ein Defizit an Vitamin D entstehen kann. Die empfohlene Tagesdosis an Vitamin D wird sehr unterschiedlich angegeben, die Leitlinie des DVO empfiehlt eine Tagesdosis bis 65 Jahre von 200 IE, ab 65 Jahre von

400 IE und für Osteoporose-Patienten 800-2000 IE. Vitamin D ist fettlöslich, daher sollte die Einnahme über Tabletten/Kapseln zum Essen (Nahrungsfette) erfolgen. Bei ausreichend hohem Vitamin D-Spiegel reichen 1500-2000mg Ca-Angebot über eine ausgewogene Ernährung aus. Ggf. kann mit Ca-Tabletten eine Differenz aufgefüllt werden. Auch diese sollten zu den Mahlzeiten eingenommen werden.

### Medikamente?

Bei krankhafter Minderung der Knochendichte und erhöhtem Knochenbruchrisiko können Medikamente schützen. Die meistgenutzten Medikamente sorgen für eine Hemmung des Knochenabbaus. In schweren Fällen werden auch knochenaufbauende Medikamente verordnet.

## Frakturrisiko-Kaskade



Quelle und Lizenz: Fa. Lilly Deutschland GmbH

# Reha-Kids



Dr. med. Frank Jörder

- Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
- Manuelle Therapie



... in Zusammenarbeit mit ...



Christine Ganster

- 1. Vorsitzende des Reha- und Gesundheitssportvereins Bergstraße Heppenheim e.V.



Anmeldung  
unter  
06201-3896223

- ✓ Fußfehlstellungen
- ✓ Knieproblematiken
- ✓ Hüftfehlstellungen
- ✓ Rückenschmerzen

... wir haben die Lösung!



Im Finest Fitness Club Weinheim • Händelstraße 38 • 69469 Weinheim

# Stoßwellentherapie

## Nur ein neuer Trend in der Schmerztherapie?



### IM PROFIL

#### Sepehr Doustdar

► Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Riedweg 1 • 69493 Hirschberg • 06201 - 3921314



Orthopädie Hirschberg  
Orthopädie • Unfallchirurgie • Manuelle Therapie

### Rückblick

Die Stoßwellentherapie wurde 1980 weltweit erstmals in Deutschland zur Behandlung von Nierensteinen eingesetzt. Im Jahre 1986 wurde man zufällig nach einem Einsatz der Stoßwellentherapie in der Urologie auf knöcherne Veränderungen an einem Beckenknochen aufmerksam, die mit dem Einsatz der Stoßwelle in direktem Zusammenhang stehen mussten. Diese Wirkung weckte die Neugier eines Unfallchirurgen, der nach einigen Experimenten schließlich 1989 erstmals einen nicht heilenden Knochenbruch mit Einsatz von Stoßwellen therapieren konnte.

Seit den 90er Jahren wird die Stoßwellentherapie nun auch zunehmend in der Schmerztherapie angewandt. Anfangs wurden nur sog. Sehnenansatzreizungen wie der Golfer- oder Tennis-Ellenbogen und der Fersensporn behandelt. Das Einsatzspektrum konnte in den letzten Jahren zunehmend erweitert werden. Heute wird das Verfahren auch erfolgreich in der Behandlung von Muskel assoziierten Schmerzsyndromen bei nicht heilenden Knochenbrüchen und chronischen Wunden eingesetzt.

### Physikalische Eigenschaften und die Erzeugung von Stoßwellen

Eine Stoßwelle ist nichts anderes als eine energiereiche Druckwelle, die beispielsweise bei einer Explosion freigesetzt wird. Fokussierte Stoßwellen sind gekennzeichnet durch einen raschen Druckanstieg, eine kurze Impulsdauer und eine Ausbreitung im Gewebe mit Überschallgeschwindigkeit. Sie können elektrohydraulisch, elektromagnetisch oder piezoelektrisch generiert werden, wobei sich der jeweilige Druck sowie die Größe des Wirkfokus je nach Generator voneinander unterscheiden.

Die radiale Stoßwelle unterscheidet sich von den zuvor genannten dadurch, dass sie durch Druckluft generiert wird. Der wesentliche Unterschied der fokussierten Stoßwelle zu der radialen besteht darin, dass sie ihre Energie in der Tiefe

des Gewebes bündelt und somit die maximale Energie pro Fläche in der vorgegebenen Fokustiefe erreicht wird, während radiale Stoßwellen ihre maximale Energie pro Fläche direkt am Eintritt durch die Haut freisetzen. Diese Kenntnis macht man sich zu Nutze und setzt die radialen Stoßwellen zur Therapie von oberflächlichen Strukturen ein, wohin gegen die fokussierten Stoßwellen bei der Therapie von tieferliegenden Strukturen zur Anwendung kommen.

### Wirkmechanismus

Die Wirkmechanismen der Stoßwellentherapie sind bis heute nur teilweise geklärt. Anzumerken ist hierbei, dass für einige der zugrundeliegenden Schmerzsyndrome die jeweilige Pathologie ebenso wenig vollständig geklärt ist.

Angeregt von vielen Erfahrungswerten, die von bis zu 85% Schmerzreduktion nach bereits wenigen Anwendungen bei bisweilen therapieresistenten Schmerzsyndromen ausgehen, laufen zur Zeit viele Studienansätze über Wirkmechanismus und Wirkpotenz der Stoßwelle in der Schmerztherapie.

Man musste das rein mechanische Denkmodell der Wirkung bald verlassen, auch weil sich positive Effekte der Stoßwellentherapie schon bei sehr niedrigen Energieflussdichten feststellen ließen. Diskutiert werden heute das Anregen von Zellteilung auf Genebene, Permeabilitätssteigerung der Gefäßwände und damit Durchblutungszunahme sowie neuronale Effekte. Man konnte bereits nachweisen, dass nach einem Einsatz vermehrt Wachstumsfaktoren und Stammzellen im Gewebe zu finden waren.

### Indikationen der Stoßwellentherapie

Die deutschsprachige internationale Gesellschaft für Stoßwellentherapie (DIGEST) hat nach dem heutigen Stand der medizinischen Literatur Indikationsempfehlungen erarbeitet. Diese teilt sie folgendermaßen ein:

### Gut untersuchte Standardindikationen

Hierzu zählen vor allem die Sehnenansatzreizzustände:

- Plantarfasziitis mit oder ohne Fersensporn
- Achillodynien (Schmerzen der Achillessehne)
- Radiale Epicondylopathie („Tennisellbogen“)
- Tendinosis calcarea der Schulter („Kalkschulter“)
- Patellaspitzensyndrom („Jumper's knee bzw. vorderer Knieschmerz“)
- Ansatz-tendinopathien des großen Rollhügels (sog. seitlicher Gesäßschmerz)

### Ausreichend gut untersuchte Indikationen

Sehnenreizzustände:

- Tendinopathien der Rotatorenmanschette ohne Verkalkungen
- Ulnare Epicondylopathien („Golferarm“)
- Adduktoren Syndrom
- Pes anserinus Syndrom
- Peronealsehnen Syndrom
- Schienbeinkantensyndrom
- Tendinopathie der Tibialis anterior Sehne
- Tendinopathie der Tibialis posterior Sehne
- Tendinopathie der Flexor hallucis longus Sehne

Pathologie der Muskulatur:

- Myofasciales Syndrom (muskuläre Rücken- und Extremitätenschmerzen)
- Verletzung ohne Kontinuitätsunterbrechung

Knochenpathologien:

- Knochenmarködem unterschiedlicher Genese
- Morbus Osgood Schlatter
- Frühe Stadien der Osteochondrosis dissecans (OD) vor Wachstumsabschluss

### Expertenindikationen

- Spastizität unterschiedlicher Genese
- Frühe Stadien der Arthrose
- Polyneuropathie unterschiedlicher Genese
- Carpal Tunnel Syndrom (CTS)
- Frühstadien der Dupuytren'sche Kontraktur
- Morbus Ledderhose
- Tendovaginitis stenosans de Quervain
- Schnellender Finger
- Lymphödem

### Nebenwirkungen

In seltenen Fällen sind lokale Blutergüsse oder eine kurzzeitige Verstärkung des Schmerzes beobachtet worden, andere Komplikationen wurden bisher nicht beschrieben.

Zur Vermeidung von Fehlbehandlungen werden außerdem folgende Voraussetzungen für die Durchführung der Stoßwellentherapie gefordert:

Neben einer ärztlichen klinischen differentialdiagnostischen Abklärung ist eine der Pathologie entsprechende bildgebende, neurologische und labordiagnostische Abklärung nach ärztlicher Maßgabe erforderlich. Der Arzt bespricht mit seinen Patienten die Indikation und rät bei eventuellen Kontraindikationen von der Therapie ab.

### Kosten

Der Arzt rechnet mit dem Patienten entsprechend der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) ab.

### Unsere Tipps (Quelle: Techniker Krankenkasse)

- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie hoch die Erfolgchancen einer Stoßwellentherapie in Ihrem Fall sind. Bedenken Sie auch, dass sich die maximalen Effekte der Stoßwellentherapie erst nach drei Monaten zeigen.
- Lassen Sie sich erläutern, wie der voraussichtliche Verlauf Ihrer Erkrankung wäre, wenn Sie die Behandlung nicht durchführen lassen.
- Schließen Sie vor Beginn der Stoßwellentherapie einen Behandlungsvertrag mit Ihrem Arzt ab. In diesem Vertrag sollten die enthaltenen Leistungen und Preise genau festgelegt sein. Beachten Sie dabei auch, dass die Stoßwellentherapie eventuell mehrere Sitzungen umfassen wird.



### Fazit

Das Einsatzspektrum der extrakorporalen Stoßwellentherapie hat sich in den letzten Jahren deutlich erweitert. Bis dato sind bei sachgemäßer Anwendung keine nennenswerten und vor allem anhaltenden Nebenwirkungen aufgetreten.

Die extrakorporale Stoßwellentherapie wird derzeit nicht als Therapiemethode der ersten Wahl aufgeführt. Dies mag ihre Gründe unter anderem darin haben, dass die Kosten bisher nicht durch die gesetzliche Krankenversicherung übernommen werden. In Anbetracht der guten bis sehr guten Therapieergebnisse, die ohne nennenswerte Nebenwirkungen erreicht werden, ist der Stellenwert der extrakorporalen Stoßwellentherapie als Therapiemethode der ersten Wahl neben Krankengymnastik und anderen physikalischen Maßnahmen zu überdenken. Sie ist bei weitem nicht nur ein Trend!

# Schröpfen

Wie funktioniert es und wem hilft es



## IM PROFIL

**Birgit Koll**

- Ansprechpartnerin für Muskel-/Faszientherapie
- Fachkrankenschwester
- Entspannungspädagogin
- Trainerin Rehabilitationssport/Bereich Orthopädie

Riedweg 1 • 69493 Hirschberg • 06201 - 3921314



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

Als der amerikanische Schwimmprofi Michael Phelbs auf seinem Siegeszug bei Olympia 2016 in Rio de Janeiro seine Bahn zur Goldmedaille zog, schauten viele Zuschauer im Fernsehen nur auf ein Detail: Die dicken roten Flecken auf seiner Schulter. Eine besonders starke Art von Windpocken oder hatte er einen Unfall? Was könnte dahinter stecken?

*Schröpfen! Das war die Erklärung.*



Die Behandlung mit Schröpfköpfen (Gläser), kurz Schröpfen genannt, ist bereits ein seit der Antike bekanntes Verfahren. Schon im frühen Ägypten wurden mit Kuhhörnern oder mit dem Mund Hautstellen zu therapeutischen Zwecken gesaugt und somit geschröpft. Im alten Griechenland war die Methode so beliebt und anerkannt, dass Schröpfgläser die ärztliche Kunst symbolisierten. Erst in den letzten Jahrzehnten erlebte das Schröpfen zu recht eine Renaissance, da sich das Wissen über die Lehre von Reflexzonen (die Wechselwirkung innerer Organe auf die Haut und umgekehrt) erweiterte.

Die Menschen im europäischen Kulturkreis erklärten sich die Wirkung im Sinne der Säftelehre: Durch die aufgelegten Gläser sollte bei Kranken das gestörte Gleichgewicht der Körperflüssigkeiten und damit die Gesundheit wiederhergestellt werden. In China glaubte man, jemand werde krank, wenn sein Blut und die Lebensenergie Qi nicht mehr frei fließen können. Schröpfen sollte die Blockaden beseitigen. Heute wissen wir, dass durch das Schröpfen Funktionen des vegetativen Nervensystems und der inneren Organe stimuliert und reguliert werden können. Beispielsweise können Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Hormon- oder Mineralstoffhaushalt harmonisierend beeinflusst werden.

So können Erkrankungen der Lunge, des Herzens, des Magens und des Darms ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung positiv beeinflusst werden.

Beim Schröpfen werden zwei Techniken unterschieden: Trockenes und blutiges (vor dem Aufsetzen der Gläser Durchstechen der Haut bis zur blutführenden Schicht) Schröpfen.

Bei beiden Anwendungen werden Schröpfgläser durch Erzeugen eines Unterdrucks auf die Haut aufgesetzt. Dazu werden bei der traditionellen Methode brennende Wattebäusche in das Gefäß gehalten. Kühlt die erwärmte Luft in den Gläsern wieder ab, wird durch den Unterdruck die Haut angesogen. Therapeuten greifen mittlerweile zu moderneren Ansaugvorrichtungen wie Gummibällen oder Pumpen.

Wir nutzen ein Pumpensystem und wenden das trockene Schröpfen an. Bei anhaltendem therapeutischem Unterdruck gelangen vermehrt Flüssigkeit und Blutzellen aus den Gefäßen in das umgebende Gewebe. Die komplexe

Folgereaktion des Körpers zur Normalisierung dieser Reizsituation besteht unter anderem aus vermehrter Durchblutung mit Hautrötung („Hyperämie“), vorübergehenden Schwellungen und immunologischen Lokalreaktionen (Abbau ausgetretener zellulärer Blutbestandteile). Als Nebeneffekt können Einblutungen in der Haut (Hämatome, die Erklärung der Flecken bei Michael Phelbs) auftreten. Insgesamt entsteht durch die Reizung der Hautschichten ein lokal gesteigerter Stoffwechsel, der bei begrenzten lokalen Störungen, zum Beispiel massiv verhärteter Muskulatur oder bestimmten chronischen Hauterkrankungen, schnelle therapeutische Effekte zeigt.

Die Einsatzmöglichkeiten des Schröpfens bei Erkrankung des Bewegungsapparates sind vielfältig: Trockenes Schröpfen wird angewandt bei Narben-Nachbehandlung (lokale Förderung der Durchblutung von Haut, Unterhaut und Bindegewebe), bei Rückenschmerzen (Entspannung der Muskulatur), bei Fibromyalgie, bei HWS- und BWS-Beschwerden, bei rheumatischen Erkrankungen zur Aktivierung des Immunsystems, bei Kniegelenksarthrose, bei Karpaltunnelsyndrom u.v.m.



***Viele Patienten empfinden die Behandlung als wohltuend, weil sich Muskelverspannungen lösen. Bei Schmerzen, Müdigkeit oder Stress spüren sie Erleichterung.***

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die altbewährte Methode des Schröpfens ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen gesundheitlichen Versorgung ist und somit die schulmedizinische Behandlung verschiedener Krankheitsbilder sinnvoll und effektiv unterstützen kann.

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

## Unsere Studiengänge:

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

## Unsere Ausbildungsberufe:

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

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

## Wir suchen übrigens auch:

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





**THE BEST**  
PROJECT YOU WILL  
EVER WORK ON IS YOU

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*



**Finest Fitness Club**  
Weinheim



**Finest Fitness**  
Hemsbach

*Express*

## Die Zukunft der Kundenkommunikation

Individuelle Lösungen für Kleinunternehmer, Mittelständler und Großkonzerne

IntelliSpot® TV stellt Digital Signage vor

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



Adrian Sangeorgean (Geschäftsführer)  
Darko Vitek (Geschäftsführer)

Unsere Bestseller unter [www.intellispot.de](http://www.intellispot.de)



# Ein Gewinn für alle.

Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind eine

Grundvoraussetzung für den Erfolg und die

Wettbewerbsfähigkeit eines jeden Unternehmens.



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

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





## Ziele für Ihr Unternehmen.

Wir analysieren Ihre aktuelle Situation zum Thema Gesundheit, erarbeiten geeignete Maßnahmen und entwickeln in Zusammenarbeit mit Ihnen ein individuelles Konzept zur

betrieblichen Gesundheitsförderung, das auf Ihre Unternehmensphilosophie zugeschnitten ist und von dem Sie und Ihre Mitarbeiter gleichermaßen profitieren.



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

## Vorteile für Ihr Unternehmen.

In allen Lebensbereichen sollen durch das neue Präventionsgesetz Krankheiten vermieden und Gesundheit erhalten werden. Auch der bisherige Arbeits- und Gesundheitsschutz wird enger mit der betrieblichen Gesundheitsförderung verknüpft, so dass Prävention als gemeinsame Anstrengung aller Beteiligten verstanden und umgesetzt werden soll. Zukünftig werden die individuellen Risikofaktoren und Belastungen der Mitarbeiter stärker in den Fokus gestellt, um frühzeitig und somit präventiv entgegenzuwirken. Eine Schlüsselrolle kommt dabei den Ärzten und Betriebsärzten zu, die Präventionsempfehlungen für Leistungen der Krankenkassen in Form einer Bescheinigung ausstellen können.

Leistungen des Arbeitgebers für Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung werden seit 2009 mit bis zu 500€ pro Beschäftigtem im Jahr nach § 3 Nr. 34 EStG von der Steuer befreit.

Darunter fallen Leistungen, die im Leitfaden „Gemeinsame Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 SGB V und § 20a SGB V“ aufgeführt sind.

### Dazu gehören Maßnahmen wie:

- ✔ **Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung**
- ✔ **Prävention von Muskelskeletterkrankungen**
- ✔ **Gesundheitsgerechte Gemeinschaftsverpflegung**
- ✔ **Stresskompetenztraining**
- ✔ **Förderung des Nichtrauchens**



## Ein **Netzwerk** für Gesundheit.

Das hauseigene Diagnostik-Center bildet ein „Netzwerk für Gesundheit“, dem mehrere Kooperationspartner rund um Heppenheim und Weinheim sowie der Reha- und Gesundheitssportverein Bergstraße Heppenheim e.V. angehören. Ergänzt wird das Netzwerk durch eine enge Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Sanitätshäusern sowie Fach-

ärzten aus verschiedenen medizinischen Fachrichtungen (Orthopädie, Chirurgie).

Zusätzlich werden in der Ballschule 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.

## Unsere **Leistungen** im Überblick.



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

- |   |  |
|---|--|
| ✓ Präventionskurse (WSG, Yoga, Pilates) | ✓ Herz-Kreislauf-Training                |
| ✓ Betriebliche Darmkrebsvorsorge        | ✓ Koordinations- und Muskelfunktionstest |
| ✓ Reha-Kurse                            | ✓ Entspannung und Balance                |
| ✓ Venenmessung                          | ✓ 3D-Fußplattenmessung                   |
| ✓ Gesundheitskochkurse                  | ✓ Stressmanagement                       |
| ✓ Tagungen/Koch-Events                  | ✓ After Work Cooking                     |
| ✓ Gesundheitschecks                     | ✓ Richtiges Sitzen am Arbeitsplatz       |

## **Sonderkonditionen** für Ihr Unternehmen.

- |   |  |
|---|--|
| ✓ <b>Premium-Mitgliedschaft</b>   | ✓ <b>Regelmäßige Vital- und Gesundheitschecks</b>    |
| ✓ <b>Verkürzte Vertragslaufzeit</b>                                       | ✓ <b>Dokumentation der Trainingserfolge</b>          |
| ✓ <b>Sonderkonditionen für Ihre Mitarbeiter und deren Angehörige</b>      | ✓ <b>Nachweis der geleisteten Trainingseinheiten</b> |
| ✓ <b>Aufbereitete Rechnungsstellung nach Vorgaben des § 3 Nr. 34 EStG</b> |  |



## Vom Erfolg anderer Unternehmen lernen.

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

*Marco Röhrig  
RÖHRIG granit®*

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

*Mark Bülow  
Langnese, Unilever Deutschland GmbH*

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

*Dieter König  
Sparkasse Starkenburg*

## EDV-Dienstleistungen Andreas Armbrüster

Hardtstr. 12 • 76297 Stutensee  
Tel.: 07244 558600 • Fax: 07244 558601  
Mail: [info@armbruester-edv.de](mailto:info@armbruester-edv.de) • [www.armbruester-edv.de](http://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

# Reha- und Gesundheitssport

Kursangebote mit Standorten in Heppenheim, Weinheim und Hemsbach  
für die Bereiche Orthopädie und innere Medizin

## KONTAKT

Reha- und Gesundheitssportverein  
Bergstraße Heppenheim e.V.

1. Vorsitzende: Christine Ganster  
2. Vorsitzender: Jan Kahlert  
Verwaltung: Alexandra Rybakov-Schütz

In der Lahrbach 44 • 64646 Heppenheim  
06252-9594146 • [www.reha-rhein-neckar.de](http://www.reha-rhein-neckar.de)

Reha-Sport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining, welches auf die individuellen körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen abgestimmt ist. Reha-Sport bietet Ihnen die Möglichkeit, mit Menschen zusammen in der Gruppe durch Bewegung und gezieltes Training die Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und somit neue Lebensqualität zu erlangen.

## 5 Schritte zur Teilnahme am Reha-Sport

- 1 Chronische Beschwerden
- 2 Arztbesuch
- 3 Ärztliche Verordnung für die Reha-Sportmaßnahme
- 4 Direkte Terminvereinbarung
- 5 Informationen zur Teilnahme am Reha-Sport

Wenn Sie körperliche Beschwerden haben, hat Ihr Arzt die Möglichkeit, Ihnen eine Verordnung über die Reha-Sportmaßnahme auszustellen. Sein Heilmittelbudget wird hierdurch nicht belastet. Diese Verordnung muss von Ihrer Krankenkasse vorab genehmigt werden. Liegt Ihnen die Genehmigung Ihrer Krankenkasse vor, können Sie direkt einen Gesprächstermin beim Reha- und Gesundheitssportverein Bergstraße Heppenheim e.V. vereinbaren. Mitmachen kann jeder, egal ob privat oder gesetzlich versichert.



## Ziele von Reha-Sport

- Schmerzen verbessern
- Gesundheitliche Einschränkungen mindern
- Erhöhung der Lebensqualität
- Verschlechterungen des Krankheitszustandes vorbeugen
- Ausdauer steigern
- Verbesserung von Beweglichkeit und Ökonomie im Alltag
- Spaß und Motivation gemeinsam in der Gruppe erleben
- Erlernen geeigneter Übungen für den Arbeitsplatz

## Reha-Sport Orthopädie Zielgruppen

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

## Reha-Sport innere Medizin Zielgruppen

- Koronare Herzkrankheiten
- Herzrhythmusstörungen
- Bluthochdruck
- Herzschwäche
- Herzmuskelentzündungen
- Herzinfarkt
- Bypässe
- Angina Pectoris



## Ablauf der Reha-Sportmaßnahme

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

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

## Unser Reha-Sportteam

Die Kurse werden von Sport- und Physiotherapeuten und speziell dafür ausgebildeten Sportfachübungsleitern durchgeführt. Das gesamte Reha-Sport-Team lebt und liebt diese Aufgabe und übernimmt für sie hundertprozentige Verantwortung. Jeder einzelne dieses Teams besucht regelmäßig Aus- und Weiterbildungen, da die Gesundheit nicht dem Zufall überlassen werden sollte. Unsere Arbeit und unser Teamgeist sind uns sehr wichtig und sollen sich auf unsere Teilnehmer übertragen. Sie stehen bei uns im Mittelpunkt und eines unserer vielen Ziele ist es, ihre Erwartungen zu erfüllen, am besten sogar zu übertreffen.

Zusätzliche und herausragende Unterstützung bekommt das Reha-Team von betreuenden Ärzten, mit denen es in enger Verbindung steht.

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

*Wagen Sie den ersten Schritt und ein neuer Weg wird sich auftun. Jeder Tag ist ein neuer Anfang.*

## ZUSÄTZLICHE SPARTE

### Präventionskurse

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



# Fitness-Mythen

## Die 10 größten Irrtümer, die nicht aussterben wollen

### Mythos 1

*Bauchmuskelübungen trainieren Bauchfett weg.*

Crunches und andere anstrengende Übungen stärken zwar die Muskulatur um die Bauchregion – das heißt aber noch lange nicht, dass dort auch Ihr Bauchfett verschwindet. Wer zu viel Bauchfett hat und intensiv trainiert, kann sogar dicker aussehen. Der Grund: Die Muskeln unter dem Speck werden größer und drücken diesen nach vorne. Außerdem kann Fett niemals an gezielten Stellen abgebaut werden, sondern immer nur am ganzen Körper – und das funktioniert mit einer Kombination aus Cardio-Workout, Übungen mit Gewichten und vor allem der richtigen Ernährung.



### Mythos 2

*Frauen dürfen nur mit kleinen Gewichten trainieren.*

Aus Angst vor zu viel Muskelmasse trainieren viele Frauen stets mit den kleinsten Hanteln im Fitnessstudio. Dies ist ein riesiger Fehler, da sich somit kein Trainings- und Anpassungseffekt einstellt. Außerdem produzieren Frauen nicht genug Testosteron, um große Muskelberge aufzubauen, genau genommen 16 Mal weniger als Männer. Frauen können also bedenkenlos auch zu schwereren Hanteln greifen – und müssten selbst dann noch mindestens drei Mal pro Woche intensiv trainieren, um überhaupt eine gewisse Muskelmasse aufzubauen.



### Mythos 3

*Ich bin zu alt, um mit Kraftsport anzufangen.*

Es ist richtig, dass die Hormonproduktion im Laufe der Jahre nachlässt und der Stoffwechsel sich verlangsamt. Damit verliert nicht nur die Fettverbrennung an Fahrt, auch der Muskelaufbau vollzieht sich langsamer. Genau hier liegt der offensichtliche Grund, weshalb auch in fortgeschrittenem Alter trainiert werden sollte. Mit maßvollem, nachhaltigem Training werden Gelenke und Knochen geschont, Herz, Lunge und Muskeln gestärkt und der körperliche Abbauprozess verzögert. Je älter man wird, desto wichtiger wird Training nicht nur als sichtbares Anti-Aging, sondern auch zur Prävention von Unbeweglichkeit, Immunschwäche, Gewichts-, Cholesterinspiegel- und Herzproblemen sowie Osteoporose. Der Schlüssel zu einem erfolgreichen und motivierenden Training ist hierbei eine Anpassung der Trainingsziele an die eigene Altersgruppe.



### Mythos 4

*Nur trainieren bis zur Schmerzgrenze bringt Erfolg.*

Es gibt einen großen Unterschied zwischen Unbehagen und echten Schmerzen. Nach dem Training für ein bis zwei Tage einen ordentlichen Muskelkater zu haben, ist okay. Wenn Schmerzen die Muskeln während des Trainings bzw. Tage danach immer noch sehr quälen, steckt vielleicht tatsächlich Überanstrengung dahinter. Checken Sie das unbedingt mit Ihrem Trainer – vielleicht führen Sie die Übung einfach falsch aus.



### Mythos 5

*Stretching vor dem Sport verringert die Verletzungsgefahr.*

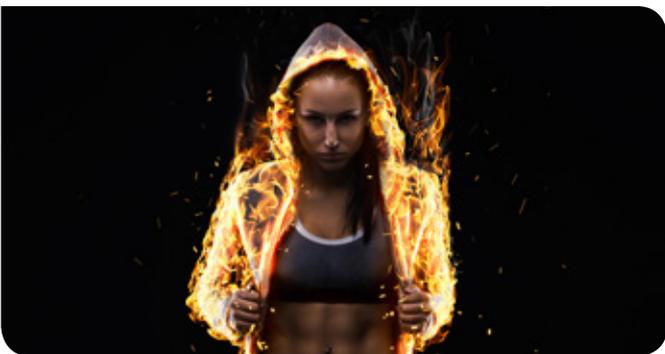
Mehrere Studien haben bewiesen, dass Stretching vor dem Training nichts bewirkt. Im Gegenteil, wer vor dem Laufen dehnt, hat sogar öfter Verletzungen als jene, die es nicht tun. Der Grund: Klassisches Dehnen erhöht die Grundspannung des Körpers und macht ihn so langsamer und verletzungsanfälliger. Besser mit einem kurzen, lockeren Cardio-Workout aufwärmen. Nach dem Sport sind Dehnübungen allerdings sinnvoll, weil sie die Muskeln entspannen und so schlimmen Muskelkater verhindern können.



### Mythos 6

*Fett verbrennt man nur im „Fat-Burner-Bereich“.*

Nur im aeroben Bereich – also beim lockeren Training bei einer Pulsrate bis 130s/min – holt sich der Körper seine Energie aus den Fettreserven. Bei intensiverer Belastung ändert er sein Verhalten und greift die Kohlenhydratspeicher an? Falsch! Wer Fett zum Schmelzen bringen und sein Gewicht reduzieren möchte, muss einfach nur darauf achten, Kalorien zu verbrennen. Je intensiver das Workout, desto mehr Kalorien werden dabei auch verbraucht. Im Ausdauertraining wird hauptsächlich der Herzmuskel beansprucht, wodurch nur wenige Kalorien verbrannt werden verglichen mit einem intensiven Ganzkörpermuskeltraining. Je mehr Muskelarbeit erfolgt, desto höher ist der Energieverbrauch.



### Mythos 7

*Die Fettverbrennung beginnt erst nach 30 Minuten.*

Jede Aktivität baut mehr Fett ab, als wenn man sich gar nicht bewegt. Der Körper verbrennt vom ersten Schritt an sowohl Glukose als auch Fett. Da sich die Glukosespeicher im Laufe des Trainings aber immer weiter leeren, steigt als Ausgleich die Fettverbrennung an. Mit dem Ergebnis, dass sie nach 20 bis 30 Minuten auf Hochtouren läuft. Jetzt verbrennt der Körper prozentual gesehen mehr Fett als Glukose.

### Mythos 8

*Lange Cardio-Sessions: höherer Fettabbau. Lange Workouts: größerer Muskelaufbau.*

Das Problem bei langen Cardio-Einheiten ist die Ineffektivität für den Fettabbau. Lange moderate Einheiten oder kurze intensive Einheiten sind möglich, jedoch nicht kombinierbar. Kurze Einheiten mit hoher Intensität verbrennen mehr Kalorien, erhalten die Muskeln und sorgen für einen längeren Nachbrenn-Effekt. Lange Einheiten verbessern hingegen die Langzeitausdauer, insbesondere weil der Körper einen effizienteren Umgang mit Energiereserven trainiert.

Beim Kraftsport sind Einheiten, die länger als eine Stunde dauern, wenig sinnvoll. Überlastung führt zu Müdigkeit und dazu, dass Übungen mit geringer Intensität und Konzentration ausgeführt werden. Dadurch sinkt der Trainingseffekt und das Risiko von Fehlhaltungen und Verletzungen steigt. Übertraining lässt zudem die hart aufgebauten Muskeln wieder schwinden, weil der Körper zur Energiegewinnung auf das Muskelgewebe zurückgreifen muss.



### Mythos 9

*EMS-Training ist das effektivste Muskeltraining.*

Nach neuesten Studien der Uni Mainz ist der Muskelaufbau beim Gerätetraining im Vergleich zum EMS-Training mehr als doppelt so hoch. In den Bereichen Muskelzuwachs, Kraftzuwachs und Fettverbrennung sind das herkömmliche Gerätetraining sowie das funktionelle Training mit eigenem Körpergewicht klar im Vorteil.



### Mythos 10

*Beim Spazieren gehen/Fahrrad fahren baut man Muskeln auf.*

Spazieren gehen und locker Fahrrad fahren stellt ein leichtes Cardio-Training dar, allerdings auch erst ab einer Dauer von 30 Minuten. Das Herz-Kreislauf-System wird beansprucht, und es können leichte Erfolge im Bereich der Grundlagenausdauer erzielt werden. Muskeln werden hier nicht aufgebaut, da man sich im aeroben Bereich befindet.



# Wir sind Energie

**Der südhessische Energiedienstleister GGEW AG wurde vor über 130 Jahren gegründet – und ist mehr denn je energiegeladen.**

Die GGEW AG hat ihren Sitz im südhessischen Bensheim an der Bergstraße und wurde hier 1886 von Privatpersonen gegründet. Eigentümer der GGEW AG sind die Städte und Gemeinden Bensheim, Zwingenberg, Alsbach-Hähnlein, Bickenbach, Seeheim-Jugenheim und Lampertheim. Als konzernunabhängiges, rein kommunales Unternehmen bietet die GGEW AG erstklassigen Kundenservice und attraktive Konditionen für die sichere Versorgung von Bürgern, Industrie- und Gewerbebetrieben sowie öffentlichen Einrichtungen mit Strom, Erdgas und Wasser. Der Energieversorger hat bundesweit rund 140.000 Kunden.

*Die GGEW AG zeigt als regionaler Energieversorger regionale Verbundenheit.*

Sie fördert Kultur, Bildung, Soziales, Nachhaltigkeit, Sport und mehr in der Region mit Leidenschaft. Die Förderung von Sport ist eine Herzensangelegenheit für die GGEW AG. Die Rolle des Sports für die Gesundheit ist von unschätzbarem Wert.

Bereits seit vielen Jahren setzt das Unternehmen intensiv auf den Ausbau der Erneuerbaren Energien. Die GGEW AG betreibt rund 20 eigene Windenergieanlagen sowie rund 30 Photovoltaikanlagen. Hinzu kommen die Windenergieanlagen im Rahmen des WINDPOOL-Konsortiums. Hier ist die GGEW AG größter Kommanditist und verantwortet zu 100 Prozent die Geschäftsführung. Insgesamt umfasst das Betriebsportfolio der GGEW AG damit rund 50 Windenergieanlagen an Land und eine Gesamtleistung von 126 Megawatt.

In etlichen Gemeinden ist die GGEW AG auch für die Wasserversorgung sowie die Abrechnung der Abwassergebühren zuständig und betreut darüber hinaus die Straßenbeleuchtung. Seit 2003 gehören auch die Bäderbetriebe der Stadt Bensheim zur GGEW AG. Die über 190 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der GGEW AG engagieren sich für eine zuverlässige und günstige Energie- und Wasserversorgung und

setzen mit ihrer Energie Zeichen, die über die Region hinausreichen“, betont Carsten Hoffmann, Vorstand GGEW AG.

*Als innovativer Energieversorger setzt die GGEW AG auf den Ausbau der Erneuerbaren Energien, die Elektromobilität und neue Angebote für ihre Kunden.*

## PV-Pachtmodell

Hausbesitzer können sich über ein attraktives Angebot der GGEW AG freuen: Wer dauerhaft von den Vorteilen einer Photovoltaikanlage auf dem eigenen Dach profitieren möchte, kann dies über das Modell „DEIN GGEW SONNENDACH“ tun – und das ohne großen Aufwand und hohe Investitionen. Denn Hausbesitzer können ihre Photovoltaikanlage – wenn gewünscht auch mit Stromspeicher – ganz einfach von der GGEW AG pachten, ohne sich um Planung, Bau, technische Überwachung und Reparatur kümmern zu müssen. Der Pachtpreis bleibt für 18 Jahre konstant. Das Angebot kann zunächst im Raum Bergstraße, großen Teilen des Odenwalds sowie in Darmstadt, Mannheim und Ludwigshafen genutzt werden. Eine Ausweitung des Gebiets ist geplant.



Quelle: GGEW AG / Marc Fippel Fotografie

## Ausbau der Windkraft

Die GGEW AG und der Projektentwickler ABO Wind AG haben als Bietergemeinschaft bei einem Ausbietungsverfahren von HessenForst einen Zuschlag für eine Windenergievorrangfläche nordöstlich von Kassel erhalten. Die beiden hessischen Unternehmen planen die Errichtung eines Windparks am Gahrenberg im Forstgutsbezirk Reinhardswald. Bei der bezuschlagten Fläche handelt es sich um eines der größten Windvorranggebiete, die in Hessen für die Windenergienutzung vorgesehen sind. „Wir gehen derzeit davon aus, dass 20 Windenergieanlagen auf diesem Gebiet realisierbar sind“, erklärt Carsten Hoffmann. Es folgt jetzt zunächst das Genehmigungsverfahren, die Inbetriebnahme des Windparks soll bis Ende 2019 erfolgen.

## Elektromobilität

Das Elektromobilitätskonzept der GGEW AG umfasst in erster Linie den Ausbau der Ladeinfrastruktur und attraktive Mobilstromverträge. Hinzu kommt das E-CarSharing-Angebot in Bensheim. „Wir investieren kontinuierlich in den Ausbau und die Optimierung der Ladeinfrastruktur“, erklärt Rainer Babylon, Bereichsleiter Vertrieb & Services GGEW AG. Der Energiedienstleister ist daher auch Mitglied im Ladenetz-Verbund. Wer eine GGEW-Ladenetzkarte hat, kann somit bundesweit an über 600 Ladepunkten zu den mit der GGEW AG vereinbarten Konditionen tanken. Die Standard-Ladesäulen der GGEW AG sind im Ladenetz-Verbund integriert. Bei den ubitricity-Ladepunkten der GGEW AG gibt



Quelle: GGEW AG / Marc Fippel Fotografie

es neue Standorte. Ebenfalls neu: Alle öffentlichen ubitricity-Ladepunkte der GGEW AG können – neben dem SmartCable – auch bequem via „Einfach Laden“ mit dem Smartphone per QR-Code freigeschaltet werden.

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

# FIT WERDEN UND VORTEILE SICHERN.

Die Kooperation von Energie und Sport in der Region:  
GGEW AG + Sportpark Heppenheim + Finest Fitness Clubs

### So bekommen Sie mit Teameist Energie GRATIS:

- Abschluss einer 12-monatigen Mitgliedschaft → 1 MONAT GRATIS
- Abschluss einer 24-monatigen Mitgliedschaft → 2 MONATE GRATIS
- Abschluss eines Strom- oder Gaslieferungsvertrags bei der GGEW AG → 1 MONAT GRATIS
- Kunden für einen Strom- oder Gaslieferungsvertrag bei der GGEW AG werben → 1 MONAT GRATIS

INFORMATIONEN  
BEIM GGEW-  
KUNDENSERVICE  
06251 1301-450

**SPORTPARK HEPPENHEIM**  
Fitness bei Freunden

**Finest Fitness Club**  
Weinheim



**Finest Fitness**  
Hemsbach  
Express

**GGEW**  
WIR SIND ENERGIE.

September können sich kleine und große Athleten wieder in der Heppenheimer Innenstadt messen  
Altstadtlauf geht in die achte Ru

**SPORTPARK HEPPENHEIM**



Altstadtlauf

# 10 Jahre

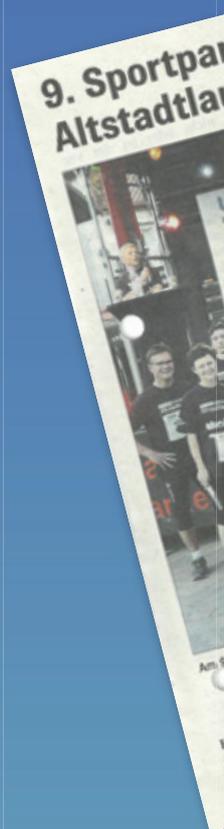
## Altstadtlauf in Heppenheim

10. Sportpark Heppenheim Altstadtlauf am 08.09.2017

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

Wir möchten uns an dieser Stelle bei der Stadt Heppenheim, den vielen Vereinen, den Heppenheimer Schulen, den Unternehmern/Sponsoren und vor allem den vielen Läufern bedanken, welche in den letzten Jahren dafür gesorgt haben, diese Veranstaltung am Leben zu erhalten. Gemeinsam

wollen wir auch in den nächsten Jahren alles geben, um neben den vielen Veranstaltungen in Heppenheim mit Schwerpunkt „Konsum, Essen und Trinken“ eine Sportveranstaltung für Jung & Alt präsentieren zu können.



Dienstag, 15. September 2011  
**HEPPENHEIM**

**ALTSTADTLAUF** Sparkasse Starkenburg zeichnet Teilnehmerstärkste Heppenheimer Schulen aus

**ALTSTADTLAUF**

**Heppenheimer Altstadtlauf am 9. September**



**Über 700 Teilnehmer beim vierten Altstadtlauf**



**Vor der Party wird gerannt**

**LEICHTATHLETIK**



**Hunderte Läufer waren am Freitagabend in Heppenheim beim vierten Altstadtlauf**

**Rennen vor historischer Kuisse**

**HEPPENHEIMER ALTSTADTLAUF** Neunte Auflage am 9. September bietet eine anspruchsvolle Strecke



**en Startlöchern**

**ute wird in Heppenheim der 8. Altstadtlauf veranstaltet / Wettbewerb für Groß**



**Zum achten Mal Altstadtlauf**

**FREIZEIT** Am 11. September können sich wieder kleine und große Athleten in Heppenheims Innenstadt messen

**Flink wie die Wiesel**

**Heppenheimer Altstadtlauf mit anspruchsvoller Strecke**

**Altstadtlauf als Erster durchs Ziel**

**rekord: Mehr als 800 Teilnehmer bei 8. Auflage der Großveranstaltung in Heppenheim / Die Jün**



# YOU ARE YOUR ONLY LIMIT.



**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*

  
**Finest Fitness Club**  
Weinheim

 **Finest Fitness**  
Hemsbach *Express*

# KRAFT STOFF

**BERUFSBEKLEIDUNG  
CORPORATE FASHION**

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

Weinheimer Straße 6 | 69488 Birkenau | Tel.: +49(0)6201 / 494 202  
Fax: +49(0)6201 / 494 203 | info@kraftstoff-fashion.de |  
www.kraftstoff-fashion.de

OFFIZIELLER  
AUSSTATTER VON  
FINEST  
FITNESS CLUB &  
SPORTPARK



## WIR ZIEHEN SIE AN!



# Entdecke den Odenwald und sichere Dir Deinen Bonus

E-Bike-Verleih



Sommerrodelbahn



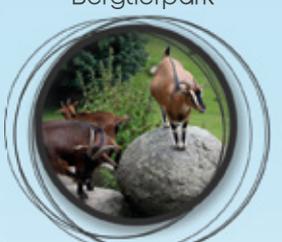
Powerplay



Felsenmeer



Bergtierpark



Modellbahnwelt



Solardraisine



## Wie funktioniert 's?

Kombiniere mehrere Attraktionen im Odenwald miteinander und spare dabei! Einfach zwei verschiedene Stempel sammeln und bei der dritten Attraktion den jeweiligen Coupon einlösen!

Mehr Infos erhältst du unter [www.odenwald.plus](http://www.odenwald.plus)



### Solardraisine Überwaldbahn

Die Fahrt mit der Solardraisine Überwaldbahn verspricht ein einmaliges Fahr- & Freizeitvergnügen mit Familie, Freunden oder Kollegen.

### 10% Rabatt

Am Bahnhof 10  
69483 Wald-Michelbach  
Tel.: 06209-7975345  
[www.solardraisine-ueberwaldbahn.de](http://www.solardraisine-ueberwaldbahn.de)



### Sommerrodelbahn Wald-Michelbach

Der Odenwaldbob ist eine Allwetterbahn und sorgt somit an 365 Tagen im Jahr für jede Menge Freizeitpaß bei Jung & Alt.

### 2 Freikarten

beim Kauf einer 6er-Karte

Kreidacher Höhe 2  
69483 Wald-Michelbach  
Tel.: 06209-9224848  
[www.sommerrodelbahn-wald-michelbach.de](http://www.sommerrodelbahn-wald-michelbach.de)



### Bergtierpark Erlenbach

Der Bergtierpark Erlenbach bietet auf einem circa 1km langen Rundweg Einblicke aus nächster Nähe in die faszinierende Welt der Bergstiere.

### 1 Freikarte

beim Kauf von 2 Erw.-Karten

Hauptstraße 19  
64658 Fürth  
Tel.: 06253-20010  
[www.bergtierpark-erlenbach.de](http://www.bergtierpark-erlenbach.de)



### Modellbahnwelt Odenwald

In der Modellbahnwelt fahren auf über 9.000 m Gleis und 1.200 Weichen rund 400 Modellzüge durch detailreich ausgestattete Landschaften.

### 1 Freikarte für 1 Pers.

beim Kauf von 2 Erw.-Karten

Krumbacher Straße 37  
64658 Fürth  
Tel.: 0172-6252595  
[www.modellbahnwelt-odenwald.de](http://www.modellbahnwelt-odenwald.de)



### E-Bike-Verleih Überwald

Egal ob Sie als Draisinenfahrer, als Wanderer oder als Tagesgast in der Region sind: Lernen Sie den Überwald bequem per E-Bike kennen!

### 50% Rabatt

bei Anmietung eines E-Bikes

Am Bahnhof 10  
69483 Wald-Michelbach  
Tel.: 06207-2049130  
[www.ueberwald.eu](http://www.ueberwald.eu)



### Felsenmeer Lautertal

In der abenteuerlichen Felsenlandschaft aus Quarzdiorit können Familien und Gruppen viel Spannendes mit Kobold Kieselbart erleben.

### 10 € Rabatt

bei Kobold Kieselbarts Felsenmeer-Schatzsuche für Kindergeburtstage

Waldstraße 2, 64686 Lautertal  
Tel.: 06254-9403010  
[www.felsenmeerdrachen.de](http://www.felsenmeerdrachen.de)



### Powerplay Mörlenbach

Der Indoor-Kinderspielpark Powerplay in Mörlenbach bietet für über 400 Besucher auf 3.100 m<sup>2</sup> vielfältige Spielangebote.

### 1 Kinder-Freikarte

beim Kauf einer Tageskarte

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

# Gemeinsam verbunden

Warum es heutzutage unerlässlich ist, sich als Unternehmen in den sozialen Medien zu präsentieren



## IM PROFIL

**Saskia Heil**

- Sportökonomin (B.A.)
- M.A. Business Management
- Schwerpunkt:  
Medien & Marketing (cand.)

Das World Wide Web verbindet heutzutage Millionen von Menschen und stellt riesige Informationsmengen zur Verfügung. Das Web ist mittlerweile ein soziales Netz, in dem sich jeder Mensch zu jeder Tageszeit mit Gleichgesinnten in Communities austauschen kann. Besonders durch die rasante Verbreitung mobiler Geräte sind die Menschen häufiger und auch länger online.

Social Media oder auch soziale Medien bezeichnen Community Websites, auf denen es um den Austausch von Informationen, Erfahrungen und Meinungen geht. Rund um die Uhr und geographisch unabhängig können Menschen miteinander kommunizieren. In sozialen Netzwerken präsentieren sich Personen oder Unternehmen mit einem selbst angelegten Profil. Die Nutzung von Social Media wurde in den letzten Jahren immer bedeutender. Die meisten Menschen können sich ein Leben ohne die sozialen Netzwerke nicht mehr vorstellen und auch für Unternehmen ist dieser Bereich für die Wertschöpfung sehr lukrativ geworden. Viele deutsche Unternehmen haben dieses Potential bereits erkannt, doch einige sind noch unsicher im Umgang mit den sozialen Medien oder haben Angst auf Grund der Gefahren des viralen Marketings.

*Längst ist „Social“ vom Hype zum Standard geworden.*

Unternehmen, die nicht auf Facebook, Twitter oder Xing vertreten sind, erzeugen nicht mehr allein bei Digital Natives ein Stirnrunzeln. Denn Social Media ist nur eine Weiterentwicklung des ursprünglichen World Wide Webs, welche es im geschäftlichen Umfeld zu beherrschen gilt. Der Grundgedanke des Social-Media-Marketings ist, das Soziale durch seine Medien zu nutzen, um Marketing bei einer bestimmten Zielgruppe zu betreiben.

Inzwischen sind knapp 80% der deutschen Bevölkerung online. Mittlerweile ist die Zahl der aktiven Facebook-Nutzer auf rund 28 Millionen gestiegen, 21 Millionen davon nutzen Facebook sogar täglich. Soziale Netzwerke sollten nicht für

kommerzielle Zwecke genutzt werden, sondern die Interaktion mit Kunden oder Gleichgesinnten in den Vordergrund stellen. Es zählt, Inhalte zu produzieren, keine Werbung. Das lateinische „socius“ bedeutet „gemeinsam verbunden“ und genau so sollten diese Plattformen gesehen werden, als Community. Die Vorteile von Social-Media-Marketing liegen auf der Hand. Soziale Medien stehen im Vergleich zur klassischen Massenmedienproduktion jedem Internet-User zur Verfügung und das in Echtzeit, sowohl bei der Publikation als auch bei Veränderungen.



Dabei sollten die Grundprinzipien der Kommunikation in sozialen Medien berücksichtigt werden. Ehrlichkeit und Authentizität sind von zentraler Bedeutung, denn Fehlverhalten verbreitet sich viral sehr schnell.

*Offenheit und Transparenz schaffen gegenüber Kunden und Partnern Glaubwürdigkeit.*

Sehr wichtig ist auch die Kommunikation auf Augenhöhe, um nicht von oben herab oder kritisierend zu wirken. Publierte Inhalte sollten der Zielgruppe entsprechend gestaltet sein, um Relevanz aufzuweisen. Darüber hinaus sind Kontinuität und Nachhaltigkeit wichtige Grundprinzipien.



Marketingtechnische und branchenspezifische Erfolgspotentiale in der Nutzung von Social Media liegen vor allem in der Vielfältigkeit und der damit verbundenen erhöhten Erreichbarkeit der anvisierten Zielgruppe. Die Nutzung mehrerer verschiedener sozialer Netzwerke ergibt mehrere Treffer in Suchmaschinen und durch Verlinkungen somit mehr Traffic auf der eigenen Homepage. Mehrere soziale Netzwerke sorgen zudem für eine größere Reichweite, da nicht jeder potentielle Interessent eine Vorliebe für nur ein bestimmtes Netzwerk hat.

Aufgrund dieser Fakten müssen sich Unternehmen immer intensiver mit dieser Thematik auseinandersetzen und ein Social-Media-Engagement in ihre Marketingaktivitäten integrieren. Unabhängig von Branche und Größe spüren alle Unternehmen die Folgen dieser Entwicklung und nutzen den Trend von Social Media und User Generated Content unter unternehmerischen Gesichtspunkten für ihre Wertschöpfung.

Da das alltägliche Handeln, soziale Beziehungen und die Wissensbestände mehr und mehr von digitalen Medien beeinflusst werden, ergibt sich zugleich eine Abhängigkeit. Um diese Abhängigkeit nicht ins Negative gleiten zu lassen, muss Kontrolle über diese Fortschritte im Online-Bereich geschaffen werden.

***Das Thema Social Media wird auch in den nächsten Jahren noch weiterhin an Bedeutung zunehmen.***

Wenn man allein die Veränderungen der letzten Jahre betrachtet, sieht man, wie schnelllebig dieses Gebiet noch ist. Die wachsenden Userzahlen und die Zeit, die diese User in sozialen Netzwerken verbringen, bestätigen die stetige Entwicklung. Heutzutage ist es nahezu selbstverständlich, in den sozialen Netzwerken vertreten zu sein, ganz gleich ob Privatperson oder Unternehmen. Und genau darin liegt das Potential. Neben der eigenen Unternehmenshomepage ist es essenziell, mindestens ein Social-Media-Profil zu führen.

Auch der Sportpark Heppenheim, die Finest Fitness Clubs in Weinheim und Hemsbach und das Powerplay Mörlenbach nutzen die vielfältigen Möglichkeiten der sozialen Netzwerke. Alle Locations sind in Facebook vertreten und werden aus der Zentrale in Heppenheim gesteuert. Hier finden Sie immer die aktuellsten Themen von innovativen Neuerungen über Öffnungszeiten und Kurse bis hin zu tollen Veranstaltungen, wie entspannende Wohlfühltage, legendäre Power Nights oder den alljährlichen Altstadtlauf. Schauen Sie doch mal vorbei – es lohnt sich!





# Spaß am Spiel

## Da, um Freude zu bereiten!



### IM PROFIL

**Christian Domes**

► Betriebsleiter

Mit der Eröffnung des Powerplay Mörlenbach im Mai 2015 hat der Odenwald eine Attraktion mehr zu bieten. Der 3.100qm große Indoor-Spielpark bietet seinen zahlreichen Besuchern verschiedene Attraktionen. Vom Kleinkinderbereich über Klettertürme und Hüpfburgen bis hin zu einem original mit DFB-Rasen bestückten Soccer Court ist alles geboten. Und auch die Erwachsenen kommen nicht zu kurz. Neben regelmäßig stattfindenden Ü18-Veranstaltungen finden die Eltern auch einen eigenen Bereich samt Billard, Darts und Tischtennis. Als Garant für den Erfolg und die Beliebtheit des Indoor-Spielparks gilt Bereichsleiter Christian Domes. Die wenigsten werden es wissen, aber er ist von der konzeptionellen Entwicklung über den Bau der Einrichtung bis hin zur täglichen Leitung an allen Prozessen beteiligt. Deswegen lassen wir ihn an dieser Stelle auch persönlich zu Wort kommen:

*Hallo Christian, schön dass Du da bist! Aber eigentlich bist Du ja fast jeden Montag bei uns in der Zentrale im Sportpark Heppenheim, um Dich neben geschäftlichen Aufgaben auch fit zu halten.*

Das Stimmt! Sport treiben ist ein fester Bestandteil meines Lebens. Egal ob Handball, Fußball oder Geräte-training. Ich bin ein sehr aktiver Mensch und es macht mir auch immer wieder Spaß zu sehen, wie gerade Kinder auch bei körperlicher Betätigung so viel Freude entwickeln können.

*Warum glaubst Du, erlebst das Powerplay seit seiner Eröffnung so viel positiven Zuspruch?*

Das liegt natürlich am Personal (lacht). Nein, aber ich denke ich kann für alle in meinem Team sprechen, dass es uns einfach Spaß macht, Freude zu vermitteln. Wir können morgens die Türe öffnen und haben keinerlei Erziehungsauftrag. Wir bieten den Kindern und Eltern eine Auszeit vom stressigen Alltag. Und wer sich darauf einlässt, ist gerne willkommen!

*Zu Beginn erinnere ich mich noch an eine große Diskussion bezüglich eigenen Essens, das nicht mitgebracht werden darf. Ist das heute noch ein großes Thema?*




**POWER  
PLAY**  
 Indoor-Kinderspielpark • Mörlenbach

Die Frage kommt immer mal wieder auf. Trotzdem war es die einzig richtige Entscheidung und beschert uns viele Gäste – gerade auch aus den größeren Ballungsgebieten der Region. Dazu kommt unsere Eintrittspreisgestaltung. Mit einer 10-er Karte z.B. zahlt ein Kind unter der Woche 4,50€. Mittwochs zum Family Day ist der Eintritt für einen Erwachsenen zudem noch komplett frei. So kann man mittwochs als 4-köpfige Familie für insgesamt 9€ den ganzen Tag bei uns verbringen! Für Kindergeburtstage gibt's zudem noch mal extra Pakete. Beim kleinen oder großen Hunger kann so auch durchaus mal auf unsere Küche zurückgegriffen werden.

*Sieht das Powerplay heute noch so aus wie am ersten Tag oder habt Ihr das Konzept zwischenzeitlich schon angepasst?*

Wir haben schon sehr viel verändert! Schließlich wollen wir immer die innovativsten und sichersten Spielgeräte anbieten. So sind dieses Jahr z.B. schon eine Boulderwand, ein Dartautomat sowie verschiedene neue Hüpfburgen dazugekommen. Des Weiteren passen wir unser Speisen- und Getränkeangebot an die regionale Saison an.

*Ihr macht auch immer mehr interne und externe Veranstaltungen. Wie passt das denn zusammen?*

Wir selbst entscheiden in unserem Kopf, ob wir es zulassen, Spaß zu haben oder nicht – unabhängig von unserem Alter. Gerade unsere Ü18-Veranstaltungen, der Erwachsenenbereich oder der Soccer Court zeigen immer wieder, was für einen Spaß es macht, das innere Kind freizulassen. Auch im



Dezember hatten wir viele Anfragen zwecks Weihnachtsfeiern. Diese umzusetzen hat viel Spaß gemacht und kam so gut an, dass wir das Konzept weiter ausbauen wollen. Hinzu kommt unser Hüpfburgverleih für extern. Egal ob Sommerfest, Promotion, Kindergeburtstag.

***Wir haben für jeden Anlass die passende Attraktion samt Betreuung.***

## KONTAKT

### Powerplay Mörlenbach

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



# POWER NIGHT

Indoor-Kinderspielpark • Mörlenbach



**Für Erwachsene**  
Lass' das Kind in dir raus!



**KÜCHE GEÖFFNET • DISCO-MUSIK • ENTRITT 5€**

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



Über **150**  
... Neu- und Gebrauchtwagen warten auf Sie!

[autocentrum-stumpf.de](http://autocentrum-stumpf.de)

Autohaus  
**Stumpf**  
*Zum Glück*

Service • Teile • Zubehör



Autohaus Heinrich Stumpf GmbH • Tiergartenstr. 12 • Heppenheim • Tel.: 99 630

## Mein Praktikum im Sportpark Heppenheim

Rosi Poyraz



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 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 die Tätigkeiten mir 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 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 im Sportpark mein Praktikum 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 immer 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.

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 Schwächen als auch meine Stärken 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. Ich kann bestätigen, dass im Sportpark nicht die klischeehaften Praktikantenarbeiten erledigt werden müssen, sondern viel Abwechslung und Vergnügen herrschen.

# Unvergessliche



**Powerplay Mörlenbach**



**Sportpark Heppenheim**



- ✓ Individuelle Geburtstagsfeiern
- ✓ 3.100m² Spielfläche
- ✓ Spezielle Geburtstagspakete
- ✓ Getränke inklusive
- ✓ Geburtstagsdekoration

- ✓ Individuelles Sport- & Spielprogramm
- ✓ Essen (optional)
- ✓ Trainerbetreuung
- ✓ Getränke inklusive
- ✓ Geburtstagsdekoration

Jetzt  
attraktive  
Rabatte  
sichern!



**POWER  
PLAY**  
Indoor-Kinderspielpark • Mörlenbach

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

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*

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

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

# Kindergeburtstage

Finest Fit Küche Weinheim



Hüpfburgverleih



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

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

Jetzt  
attraktive  
Rabatte  
sichern!



  
Finest Fit Küche  
Weinheim

Händelstraße 38 • 69469 Weinheim • Tel.: 0176-60885471  
kontakt@finest-fit-kueche.de • www.finest-fit-kueche.de

Schulstraße 12 • 69509 Mörlenbach • Tel.: 0173-8401156  
huepfburgverleih.junge@gmail.com • www.huepfburgenwelt-heppenheim.de

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



# Afrika

## DIREKTHILFE

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

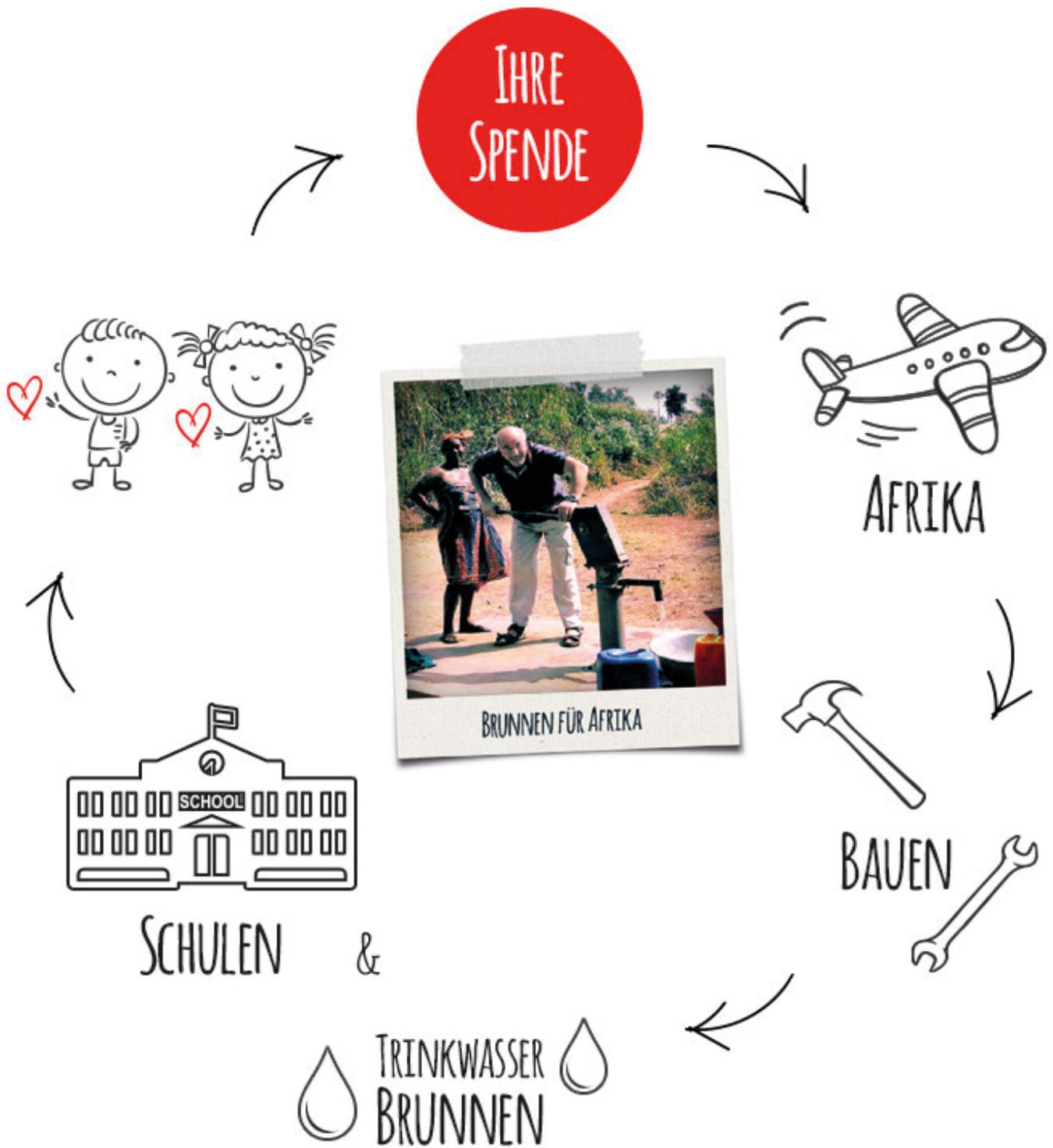
Seit nunmehr 25 Jahren sieht es Senior-Chef der Firmengruppe, Peter Stadler, als Herzensaufgabe, im Rahmen seiner Möglichkeiten in Ghana zu helfen. Immer wieder steuert er den Ort namens Sunyani in der Region Brong-Ahafo an, welcher 400 Kilometer nordwestlich der Hauptstadt Accra liegt. Der 80.000 Einwohner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

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

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

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





## SPENDENBOX

Sie wollen dieses Projekt unterstützen? Spenden Sie jetzt!

Konto der Kolpingfamilie Mörtenbach

Stichwort „Brunnen für Afrika“

Kontonummer: 8001506 • Bankleitzahl: 50951469 • Sparkasse Starkenburg

Weitere Informationen unter [www.afrika-direkthilfe.de](http://www.afrika-direkthilfe.de)



# Stabilität + Beweglichkeit = fle-xxibilität



- ✓ 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

## Rückenhilfe

Das moderne Leben hat einen entscheidenden, täglichen Nachteil: Es macht unbeweglich. Denn die meiste Zeit des Tages verbringen die meisten Menschen im Sitzen und 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.

## Beweglichkeit gewinnen

Ziel: Die Behebung der Fehlhaltung mit einfachen Übungen. Dabei werden die verkürzten Muskeln gezielt in die Länge trainiert und gestärkt. Schon nach wenigen Wochen zeigt das Training Wirkung. Mit zunehmender Beweglichkeit und einem geschmeidigeren Körpergefühl. Der Zirkel umfasst 7 Grundgeräte und diverse Zusatzübungen jenseits der Geräte. Die Übungen sind so einfach wie effektiv und für jeden auch leicht zu kontrollieren.

## Kombiniere: Kompetent konzipiert

fle-xx kombiniert die Lehren des Yoga, neueste sportmedizinische Trainingstherapie und langjährige Erfahrung. Problemlos kann das Konzept in vorhandene Trainingspläne integriert werden und ist eine ideale Ergänzung zum Kraft- und Ausdauertraining.

Ergebnis: Bei zunehmendem Wohlbefinden wird die Figur gestrafft und die Durchblutung optimiert, da die Übungen wie eine Lymphdrainage wirken. So werden auch Bindegewebe und Muskulatur entgiftet.

## Für ein rundum verbessertes Körper- und Lebensgefühl!



 fle-xx  
das Rückgrat-Konzept

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*

  
**Finest Fitness Club**  
Weinheim

# Schmerzfrei

durch

# Beweglichkeit

**imoove**<sup>®</sup>

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



# 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, Tanja Haas, Saskia Heil

## **Redaktion**

Ronald Delius, Oliver Engert, Rabea Etzel,  
Christine Ganster, Tanja Haas, Saskia Heil,  
Monika Jäger, Jan Kahlert, Thorsten Kübeck,  
Kirsten Nobbe, Rozerin Poyrat, Stefan Stadler

## **Layout, Grafik**

Tanja Haas, Saskia Heil

## **Fotos**

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



# VIP

## Silver Card

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





# Die PEAK Edition.

Hin und wieder muss Tradition neu definiert werden, um lebendig zu bleiben. So wie bei unseren Sondermodellen mit sportlicher AMG Line, Leichtmetallrädern im Vielspeichen-Design schwarz und LED High Performance-Scheinwerfern.

[www.mercedes-benz.de/growup](http://www.mercedes-benz.de/growup)

<sup>1</sup>Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH, Siemensstraße 7, 70469 Stuttgart, für Privatkunden. Stand 09.01.2017. Ist der Darlehens-/Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB.

<sup>2</sup>Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert: 7,6/4,5/5,6l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 131 g/km. <sup>3</sup> Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.

Ein Leasingbeispiel<sup>1</sup> der Mercedes-Benz Leasing GmbH für eine A-Klasse 180 PEAK Edition<sup>2</sup>.

Kaufpreis ab Werk <sup>3</sup>	30.095,10 €
Leasing-Sonderzahlung	0,00 €
Gesamtkreditbetrag	30.095,10 €
Gesamtbetrag	10.7642,00 €
Laufzeit	36 Monate
Gesamtlaufleistung	30.000 km
Sollzins, gebunden, p. a.	-4,48 %
Effektiver Jahreszins	-4,39 %

36 mtl. Leasingraten á

**299,- €**

Überführungskosten

650,00 €



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

**AUTOHAUS.EBERT**

Bensheim | Hirschberg | Michelstadt | 2x Weinheim

Autohaus Ebert GmbH & Co. KG, autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service

Verkauf: Viernheimer Straße 100, Weinheim, Telefon 0 62 01/99 22-0 • Service: Mannheimer Straße 77, Weinheim, Telefon 0 62 01/108-0

Robert-Bosch-Straße 36, Bensheim, Telefon 0 62 51/13 04-0 • Reinstraße 3, Michelstadt, Telefon 0 60 61/70 08-0

info@autohaus-ebert.de • www.autohaus-ebert.de