

FINEST

MMXVIII

FITNESS & LIFESTYLE MAGAZINE

// HIGHLIGHT

MEHR ALS FITNESS

Alt - jeder will es werden und keiner will es sein

SEITE 6

// TRENDS

ESSEN NACH PLAN IST SINNFREI

Zwischen Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten

SEITE 52

// WISSEN

SCHULTERSCHMERZEN

Ursachen und Behandlung

SEITE 82

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



Finest Fitness Club
Weinheim



Finest Fitness
Hemsbach

Express

VIP Gold Card

Alle Clubs
Alle Leistungen
20% auf alle Produkte

Gold
member

SPORTPARK HEPPENHEIM
Fitness bei Freunden

Finest Fitness Club
Wiesbaden



Finest Fitness
Hersbach
Express

GEHT ES IHNEN GUT?



IM PROFIL

Oliver Engert

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

Ich finde es immer wieder spannend, andere Menschen zu fragen, wie es Ihnen geht. Realistisch betrachtet ist mir dabei klar, dass ich auf eine Floskel wie: „Geht es Dir gut?“ keine wirklich aussagekräftige Antwort erwarten kann. Zumindest nicht sofort. Aber in Folge einer Gesprächsentwicklung sind die Themen doch sehr oft altersbezogen und ähneln sich.

Bei jüngeren Menschen liegen die Probleme häufig in der Schule oder der Uni, der Karriere, dem Hobby, dem Freund oder der Freundin sowie dem Geld. Ab einem gewissen Alter finden sich Sorgen und Probleme jedoch vermehrt im Bereich der Gesundheit wieder. Wenn wir uns die aktuelle Studie vom Robert Koch-Institut (DEGS-Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland) anschauen, ist auch klar warum. Bei fast 30% der 60- bis 69-jährigen Männer liegt eine Herz-Kreislauf-Erkrankung vor. Ab dem 70ten Lebensjahr sind es sogar bereits über 40%. Beim Übergewicht liegt der Anteil an der Gesamtbevölkerung bei den Frauen bei 53% und bei den Männern bei 67%. Gerade hier fangen die Probleme schon in der Jugend an. Tätigkeiten am PC in Kombination mit Fast Food und zuckerhaltigen Getränken, dazu wenig bis gar kein Sport sorgen für Probleme bis ins hohe Alter. Laut Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation sollten sich Erwachsene zweieinhalb Stunden pro Woche mit mittlerer Anstrengung körperlich bewegen.

Betrachten wir noch einmal ein paar Fakten. Wir wissen heutzutage, dass sich viele Krankheiten aus dem Kopf heraus entwickeln. Ernährung und Sport sind die Grundlage

für einen gesunden Körper und Geist. Wer sich körperlich fit hält und sich zugleich gesund ernährt, senkt das Risiko, im Alter an Alzheimer zu erkranken, um bis zu 60%. Das haben Wissenschaftler der Columbia-Universität in New York herausgefunden. Ähnlich ist es bei Krebs. Wer regelmäßig Sport treibt, baut demnach einer Krebserkrankung vor. Man geht heute davon aus, dass sportlich aktive Menschen ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, durchschnittlich um 20 bis 30% reduzieren können.

Gerne würden wir alle stark und leistungsfähig bleiben. Wer möchte nicht noch lange mit den Enkelkindern im Park spielen? Geistig mit der neuesten Technik mithalten können? Sich am eigenen Haus und Garten ohne fremde Hilfe erfreuen? Im Sportverein noch lange aktiv sein? Einen Familienausflug auf dem Fahrrad genießen? Ferne Länder bereisen ohne Angst haben zu müssen, zu weit vom Hausarzt entfernt zu sein? Ich könnte hier noch unzählige Beispiele nennen, aber denken Sie einfach an sich selbst und stellen Sie sich die Frage: Wie wichtig ist mir meine Gesundheit?

Leider ist es nicht damit getan, zweimal am Tag mit dem Hund einen Spaziergang zu machen. Es verlangt nach ganzheitlichen und nachhaltigen Konzepten, welche Körper und Geist fördern und fordern. Am besten hierfür sind die richtigen Ansprechpartner oder Gleichgesinnte. Dabei stelle ich

„Es verlangt nach ganzheitlichen und nachhaltigen Konzepten, welche Körper und Geist fördern und fordern.“

immer wieder fest, welches falsche Bild von Fitnessstudios („Muckibude“) noch immer in den Köpfen vieler Menschen herrscht. Natürlich gibt es diese klassischen Studios. Gerade im Discount-Bereich. Aber das muss nicht sein. Es gibt die Möglichkeit, sich wohlzufühlen und entsprechend seiner Ziele und Bedürfnisse ganzheitlich betreut zu werden. Daran arbeiten wir für Sie jeden Tag. Einen kleinen Einblick in unser Angebot und Netzwerk möchten wir Ihnen in diesem Magazin geben.

Ihr

Oliver Engert

INHALT



Sportpark Heppenheim

- 6 MEHR ALS FITNESS
Alt - jeder will es werden
und keiner will es sein
- 8 GESUND BLEIBEN
UND WOHLFÜHLEN
Sportpark Heppenheim
- 10 PROPHYLAXE VON
VERLETZUNGEN
Funktionelles Training
- 20 ERFOLGREICHER DURCH
REGENERATION
Sauna, Solarium, Massagen
- 26 TENNIS MUSS WIEDER
COOL WERDEN
PlaySight, Fast Learning
- 32 **DIE GANZE FAMILIE
IN BEWEGUNG**
Von Kinderbetreuung
über Ballschule bis zum
Junior Fitness Club



Finest Fitness

- 46 EINZIGARTIG UND
FACETTENREICH
Finest Fitness Club Weinheim
- 48 **FUNCTIONAL AREA**
Finest Fitness GYM
- 56 WIR MACHEN SIE SCHÖN
Finest Beauty
- 58 EINE KLEINE AUSZEIT
Neue Wellnesslandschaft
- 78 FÜREINANDER DASEIN
Finest Fitness Express Hemsbach



Finest Fit Küche

- 66 MIT LIEBE & HINGABE
Vom großen Glück, dem
eigenen Herzen zu folgen
- 68 **AYURVEDA**
Das Wissen vom Leben
- 70 FOOD CLUB
Der Kochkurs für Mitglieder
- 71 WE LOVE TONKABOHNEN
Ein exotische Gewürz hält
Einzug in die Küchen Europas
- 73 REZEPTE
Detox-Gewürzmischung
Glückszungen
Lachsfrüadellen „Thai Style“
Mandeltarte



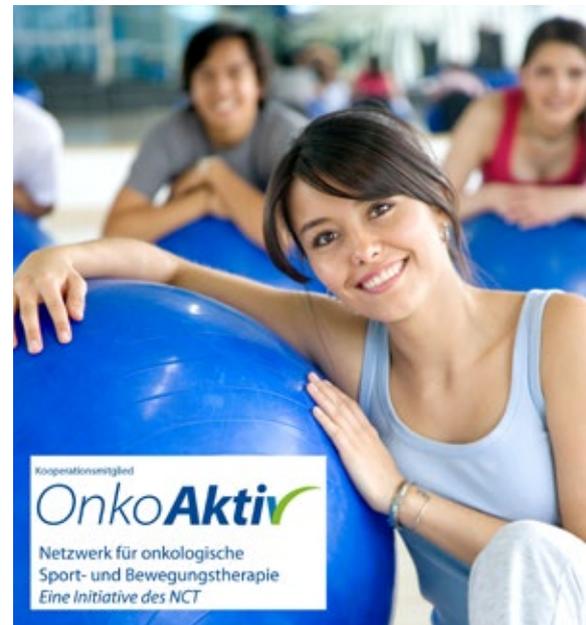
Unser Körper

- 54 ERNÄHRUNG
Zwischen Kohlenhydraten,
Proteinen & Fetten
- 82 SCHULTERSCHMERZEN
Ursachen & Behandlung
- 86 MEHR LEISTUNG IM ALLTAG
Die Bedeutung von
Herz-Kreislauf-Training
- 88 ERKRANKUNGEN DES
NERVENSYSTEMS
Risikofaktoren, Diagnostik
und Therapieformen
- 90 ORTHOMOLEKULARMEDIZIN
Ein Heilpraktiker klärt auf
- 94 ZUFALLSBEFUND
BANDSCHEIBENVORFALL
Unsere Wirbelsäule -
das tragende Element



Events & Locations

- 25 EVENT LOCATION
Club Night, Firmenfeiern,
Vorträge u.v.m.
- 106 ALTSTADTLAUF
Laufen mit Freunden
- 114 POWERPLAY
Die Indoor-Kinderspielarks in
Mörlenbach & Zwingenberg
- 118 KINDERGEBURTSTAGE
Viele Locations für
unvergessliche Feiern



Der Gesundheit zuliebe

- 14 SPORT NACH KREBS
Kooperation mit OnkoAktiv
am NCT Heidelberg e.V.
- 17 GESUNDHEITSNETZWERK
Vermittlung an Ärzte,
Gesundheitsvorträge u.v.m.
- 18 OHNE SCHMERZEN
DURCH DEN ALLTAG
Physiotherapie
- 52 ESSEN NACH PLAN IST
SINNFREI
Wie unser Körper tatsächlich
funktioniert
- 96 REHABILITATIONSSPORT
So funktioniert's
- 101 GLÜCKLICHE MITARBEITER
Das Geheimnis
erfolgreicher Unternehmen

MEHR ALS FITNESS



IM PROFIL

Stefan Stadler

- Geschäftsführer
- Dipl. Kaufmann

Ich beobachte den Freizeit- und Fitnessmarkt seit 30 Jahren. Mit zwanzig Jahren habe ich während meines Studiums als Tennistrainer gejobbt. Heute, mit fünfzig, bin ich Geschäftsführer von unseren diversen Freizeiteinrichtungen mit ca. 80 Mitarbeitern. Vieles hat sich hier seither gravierend verändert: Wissenschaftliche Erkenntnisse und daraus abgeleitetes Fachwissen, technischer Fortschritt und Ausstattung, digitale Revolution, flächendeckende Sport- und Freizeitangebote für jede Preisklasse und vieles mehr. Aber auch der Mensch hat sich in Bezug auf seine Einstellung zum eigenen Körper und seiner Gesundheit stark gewandelt.

Betrachtet man die sogenannten Best Ager, eine Altersklasse, der ich mittlerweile auch angehöre, bringt folgende Spruchweisheit aus dem Volksmund die neue Einstellung auf den Punkt: „Alt – jeder will es werden und keiner will es sein!“ Insbesondere Best Ager setzen sich mit Themen, welche die eigene Leistungsfähigkeit und Gesundheit angehen, intensiver denn je auseinander.

Hier nur eine kleine Auswahl:

- Was kann ich tun, um Demenz, Alzheimer und Parkinson vorzubeugen?
- Was können Frauen nach der Menopause tun, um ihren Hormonhaushalt natürlich zu regulieren?
- Was können Männer ab 60 tun, um einer Sarkopenie (Muskelschwund im Alter) gezielt vorzubeugen?
- Was taugen Superfoods, wie Maca oder Ginseng, die in vielen Hochkulturen, wie z.B. bei den Inkas oder den Chinesen, dazu beigetragen haben, dass Menschen bis ins höchste Alter topfit geblieben sind?

„Alt – jeder will es werden und keiner will es sein!“

Hinzu kommt, dass Bewegung der Seele gut tut, was zwar schon länger bekannt ist, aber uns durch wissenschaftliche (Langzeit-)Studien das gesamte Spektrum immer deutlicher wird. Sport hilft, die Psyche zu stabilisieren, Depression zu lindern und das Stresswertempfinden zu senken sowie die Stressresistenz zu erhöhen. Bereits nach wenigen Minuten Sport setzt unser Organismus stimmungsaufhellende Substanzen

frei. Auch geht es nicht darum, immer mehr Muskeln aufzubauen oder schwere Gewichte zu heben. Es geht darum, selbst etwas zu erreichen und Probleme aus dem Weg zu räumen. Diese Erfahrungen haben Auswirkungen auf unser ganzes Leben und helfen uns, die gestellten Aufgaben zu meistern. Gerade während des Älterwerdens muss man sich ganz neuen Situationen und Problemen stellen, an welche man zuvor gar nicht dachte oder hat wahrhaben wollen.

Für diese und ähnliche Themen gibt es in unserer Gesellschaft nur wenige kompetente Ansprechpartner. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, auch auf diese und ähnlich motivierte Fragen einzugehen. Dabei steht für uns immer der individuelle Mensch im Fokus. Es gibt keine Standardkonzepte, welche gleichermaßen auf alle angewendet werden. An erster Stelle steht das Zuhören. Sich intensiv Zeit nehmen, um sein Gegenüber zu verstehen und kennenzulernen. Viele scheitern nämlich bereits daran, sich die richtigen Ziele zu setzen. Denn auch wenn ich mich selbst als Sportler verstehe, gibt es viele Menschen, die sich

Was kann ich präventiv gegen **Demenz**, **Alzheimer** und **Parkinson** tun?

Wie können Frauen nach der **Menopause**
ihren **Hormonhaushalt** regulieren?

Wie können Männer ab 60 **Muskel-**
schwund (Sarkopenie) vorbeugen?



nicht durch Verinnerlichung von Motivation zu Sport steuern lassen – denn Sport gehört nicht zu deren Selbst. Dort verlangt es nach Willenskraft und einem ganz konkreten, kontrollierten, eng geführten und individuellen Konzept. Bei mir beispielsweise funktioniert dies sehr gut über die Gruppendynamik meiner Tennisgruppe. Es gibt aber auf der anderen Seite auch Individualisten, welche eine Lösung außerhalb der Gruppendynamik suchen.

Ich habe mich daher schon früh dazu entschieden, ein eigenes Expertenteam bestehend aus Sportwissenschaftlern und -ökonomen, Ernährungsberatern, Physiotherapeuten sowie zahlreichen Sport-, Reha- und Präventionstrainern zusammenzustellen. Zusätzlich unterstützen uns zahlreiche externe Kooperationspartner, wie Ärzte, Heilpraktiker, Apotheken und Sanitätshäuser.

Wir sind der Überzeugung, dass wir es auf diese Weise schaffen, den anspruchsvollen Fragen unserer Kunden zu begegnen und sie zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren. Testen Sie es aus! Sie werden sehen, es lohnt sich.

GESUND BLEIBEN UND WOHLFÜHLEN

Der ganzheitliche Ansatz im Sportpark Heppenheim



Was genau steckt hinter dem Slogan „Fitness bei Freunden“?

Hinter diesem Slogan steckt ein hochmotiviertes Team aus Physiotherapeuten, Personal Trainern, Fitnesstrainern, Reha-Sportleitern, Ernährungsberatern sowie Tennis- und Ballsporttrainern. In einer angenehmen Atmosphäre unter Freunden möchten wir gemeinsam mit unseren Kunden ihre individuellen Ziele erreichen. Und das auf schnellstem Weg mit dem bestmöglichen persönlichen Erfolg. Als Premiumanlage legen wir dabei großen Wert auf ausgezeichnete Qualität und bemerkenswerte Standards.

Ist der Sportpark offen für aktuelle Trends und Innovationen?

Und wie! Wir verlieren Trends und Innovationen der Fitness- und Gesundheitsbranche niemals aus den Augen. Bei den jährlichen FIBO-Besuchen entdecken wir immer wieder spannende Neuerungen, wie beispielsweise Bodygee, eine in Deutschland einmalige Körperanalyse, bei der persönliche Fortschritte an einem fotorealistischen 3D-Modell mitverfolgt und als Vorher-/Nachher-Vergleich dargestellt werden können.

Welchen Stellenwert nehmen Gesundheitsangebote im Sportpark ein?

Grundsätzlich stehen wir für Gesundheit, Fitness und Wellness. Doch gerade durch den im Sportpark ansässigen Reha- und Gesundheitssportverein und die haus-eigene Physiotherapie liegt unser Schwerpunkt vor allem auf Gesundheit. In diesem Bereich stellen wir ein deutlich

steigendes Wachstum fest. Sowohl das Kursangebot im Präventions- und Rehabilitationsbereich als auch die physiotherapeutischen Behandlungen und Massagen werden bei unseren Kunden zunehmend wichtiger und beliebter.

Gibt es neben den angesprochenen Gesundheitskursen weitere Möglichkeiten für ein Gruppentraining?

Natürlich bieten wir auch eine Vielzahl anderer Kurse. Ob Power-, Relax- oder Kleingruppenkurse, bei über 60 weiteren motivierenden Gruppentrainingsstunden in der Woche ist für jeden Geschmack etwas dabei. Übrigens stehen bei uns auch Tennis und Kochen auf dem Kursplan.

Heutzutage kommt man an der Digitalisierung kaum noch vorbei. Wie seid ihr bei diesem Thema aufgestellt?

Technogym ermöglicht uns die Speicherung aller trainingsrelevanten Daten in der „mywellness“ Cloud. Durch das computergestützte System können wir eine individuelle Betreuung auf höchstem Niveau garantieren. Für die nötige Motivation sorgt dabei die Dokumentation aller persönlichen Erfolge.

Nun ist ja gerade der Faktor Zeit oft ein Hinderungsgrund für Sport. Habt ihr dafür eine Lösung?

Ja, das hören wir oft. Und am Ende empfinden die meisten Zeit mit der Familie verständlicherweise als wichtiger. Aus diesem Grund bieten wir verschiedene Alternativen für Groß und Klein. Auf der einen Seite stehen unsere Indoor- und Outdoor-Tennisplätze, ein Beach-Volleyballfeld und eine Ballschule für Kinder. Auf der anderen Seite ermöglichen wir durch unsere qualifizierte Kinderbetreuung für die Kleinsten ein entspanntes Training für alle Eltern.

Gibt es im Sportpark noch weitere Wohlfühlangebote?

Da für viele nach einer intensiven Trainingseinheit die anschließende Entspannung unerlässlich ist, sind wir auch in diesem Bereich gut aufgestellt. Verschiedene Saunen inklusive einer reinen Damensauna, Solarien mit neusten Röhren und wohltuende Massagen auf der Massageliege oder von einer speziell ausgebildeten Massagetherapeutin. Auch erfrischende Getränke und leckere Köstlichkeiten in unserer Lounge oder auf der Sonnenterrasse runden ein Training im Sportpark perfekt ab.

„Fitness bei Freunden“?

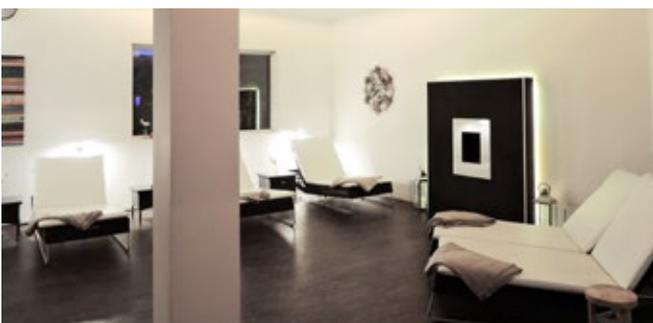
SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



Das sind ja zahlreiche Möglichkeiten. Wie finde ich daraus das Richtige für mich?

Da wir ein modulares Beitragssystem haben, ist das kein Problem. Wir passen die Mitgliedschaft jederzeit an die Bedürfnisse unserer Kunden an. So stellen wir gemeinsam lediglich die in Anspruch genommenen Leistungen zu einem individuellen Paket zusammen. Darüber hinaus bieten wir ein echtes Highlight mit unserem in Deutschland einmaligen Beitragssystem: „Trainiere mehr – zahle weniger“. Wie der Slogan schon vermuten lässt, ist es möglich, sich für sein Training finanziell zu belohnen. Wer regelmäßig trainiert, bekommt einen Teil seines Beitrags zurück. Wenn das nicht anspricht!





Funktionelles Training als Prophylaxe von Sport- und Alltagsverletzungen

Traditionelles Krafttraining an Geräten zielt auf isolierte Muskeln oder Muskelgruppen ab. Solche Bewegungen werden als unfunktionell bezeichnet, wohingegen funktionelles Training durch komplexe Bewegungsabläufe immer mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Sowohl im allgemeinen als auch im sportlichen Alltag gibt es nahezu keine Bewegung, die lediglich auf ein Gelenk beschränkt ist. Vor diesem Hintergrund erschließt sich der Sinn des funktionellen Trainings, ganze Muskelketten aus einer Vielzahl von Muskeln zu involvieren. Ursprünglich kommt die Trainingsform aus der Rehabilitation von Verletzungen und Erkrankungen. Sie kann aber durch die Entwicklung von spezifischer Kraft und Balance auch einen wichtigen Beitrag zur Verletzungsprävention in

extremen Belastungssituationen leisten. Sportler werden bewusst in eine instabile Lage versetzt, um eine Reaktion zu erzeugen, die mit gezielten Bewegungen die Stabilität wieder aufbaut. Großteils beinhaltet funktionelles Training Übungen mit Widerstand gegen das eigene Körpergewicht. Dabei können Personen aller Altersklassen und Leistungsniveaus profitieren. Einsteigern wird empfohlen, sich an fachkundige Trainer zu wenden, um Fehlhaltungen zu vermeiden. Neben Leistungssteigerung, -erhaltung und -wiedererlangung ist vor allem die Ganzheitlichkeit ein Anspruch des funktionellen Trainings. Ziel ist demzufolge die Optimierung von (Schnell-)Kraft, Balance, Stabilität, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer.

SPORTPARK HEPPENHEIM

THE TOWER



Kinesis® kombiniert Kraft- und Funktionstraining und führt durch eine unbegrenzte Bandbreite zu konkreten Vorteilen Ihrer Bewegungsfähigkeit im Alltag.

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

Starten Sie das Training sofort dank ergonomischer Handgriffe, die weder eingestellt noch justiert werden müssen. Die Handgriffe jeder Station verfügen über eine vorgegebene Positionierung, die Ihre Bewegungen intuitiver, natürlicher und sicherer gestaltet. Ein doppeltes Gewichtspaket regelt jedes der beiden Seile einzeln und separat. Auf diese Weise können

Sie sämtliche Bewegungen, auch alternierende und entgegengesetzte, wirksam ausführen. Bei nur einem Gewichtspaket würde die Reibung des Kabels stärker ins Gewicht fallen, ohne eine echte mechanische Arbeit zu leisten.

Möglich ist die Durchführung einer Vielfalt an Übungen und Trainingseinheiten, die frei und unbegrenzt entweder vollkommen unabhängig oder mit einem Personal Trainer absolviert werden können. Mittels der FullGravity™-Technologie aktivieren Sie komplette kinetische Ketten und nicht nur einzelne Muskeln. Dies ermöglicht integrierte und dynamische Bewegungen, die individuell auf zahlreiche unterschiedliche Trainingsziele abgestimmt werden können.

- Grenzenlose Bewegungsfreiheit
- Intuitive und sichere Bewegungen
- Einfache und direkte Handhabung
- Üben ohne Grenzen
- Erhöhte Wirksamkeit

„Kinesis® kombiniert Kraft- und Funktionstraining.“





WORKOUT *** AREA

THE BEST PROJECT YOU WILL EVER WORK ON IS YOU

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



KURSE



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.

CORE TRAINING

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

WORKOUT MIX

Zirkel-/Stationstraining in der Workout Area für Jung und Alt.

STRETCHING INTENSIV

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

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.

Kooperationsmitglied

OnkoAktivNetzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT

SPORT NACH KREBS

Der Verein „OnkoAktiv am NCT Heidelberg e.V.“ ermöglicht es Menschen mit einer onkologischen Erkrankung während und nach einer Therapie an wohnortnahen qualitätsgesicherten sport- und bewegungstherapeutischen Angeboten teilzunehmen. Grundlage ist ein Netzwerk aus qualifizierten Institutionen, an die OnkoAktiv Patientinnen und Patienten vermittelt. In dem Verbund arbeiten Rehakliniken, Ärztinnen und Ärzte, Kranken- und Rentenversicherungsträger eng zusammen. Gemeinsames Ziel ist die lückenlose Versorgung der Patientinnen und Patienten mit Bewegungsangeboten: von der Akutbehandlung über die Rehabilitation bis zur Nachsorge. Um langfristig Erkenntnisse über diese nichtmedikamentösen Behandlungsmöglichkeiten zu gewinnen, werden alle Aktivitäten von OnkoAktiv wissenschaftlich untersucht.

OnkoAktiv beitreten können therapeutische Einrichtungen, die sich in der Sport- und Bewegungstherapie für onkologische Patientinnen und Patienten engagieren und Pionierarbeit leisten möchten, sowie Rehakliniken und Sportvereine. Über 800 Patientinnen und Patienten des NCT Heidelberg hat OnkoAktiv seit der Gründung 2012 an kooperierende regionale und überregionale Einrichtungen vermittelt. Aktuell sind über 38 Kooperationszentren in der Metro-

polregion Rhein-Neckar und auch darüber hinausgehend von Wiesbaden bis Stuttgart sowie von Weiskirchen - als derzeit westlichster Standort - bis Lichtenfels in Franken im OnkoAktiv Netzwerk tätig. Überregional arbeitet der Verein mit sogenannten Satellitenzentren zusammen, die eigenständig weitere lokale Trainingseinrichtungen rekrutieren. Das Klinikum Coburg und das Krankenhaus Nordwest Frankfurt sind seit 2017 die ersten beiden Satellitenzentren.

Unterstützt wird das Projekt OnkoAktiv von der BASF. Darüber hinaus berät den Verein ein Beirat, dem u.a. Manfred Lautenschläger, Hubert Seiter (ehemalig Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg), Klaus Schrott (Stiftung

„Der Sportpark Heppenheim gehört zu den nach definierten Qualitätskriterien geprüften Trainingszentren an ausgewählten Standorten.“

Leben mit Krebs), ärztliche Direktoren regionaler Tumorzentren, Vertreterinnen und Vertreter aus Sport und Sportwissenschaft und Patientinnen und Patienten angehören. Das Kooperationszentrum Sportpark Heppenheim GmbH gehört zu den nach definierten Qualitätskriterien geprüften Trainingszentren an ausgewählten Standorten, die mittlerweile weit über die Metropolregion Rhein-Neckar hinaus reichen. OnkoAktiv vermittelt aktiv NCT Patientinnen und Patienten an den Sportpark Heppenheim. Die Patientinnen und Patienten werden vorher per Erstanamnese aufgenommen, sportmedizinisch untersucht sowie individuell beraten und anschließend mit entsprechender trainingsrelevanter Information an das Kooperationszentrum weitergeleitet. Das Kooperationszentrum Sportpark Heppenheim partizipiert an den Tätigkeiten und Entwicklungen des Netzwerkes durch regelmäßige Arbeitstreffen und der Teilnahme an spezifischen Fortbildungsangeboten.

www.nct-heidelberg.de/onkoaktiv

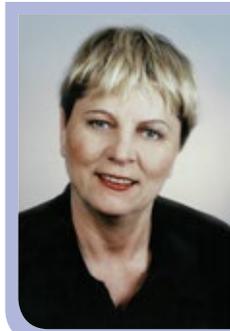


Über das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg:

Das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg ist eine gemeinsame Einrichtung des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), des Universitätsklinikums Heidelberg, der Medizinischen Fakultät Heidelberg und der Deutschen Krebshilfe. Ziel des NCT Heidelberg ist es, vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung möglichst schnell in die Klinik zu übertragen und damit den Patientinnen und Patienten zugutekommen zu lassen. Dies gilt sowohl für die Diagnose als auch die Behandlung, in der Nachsorge oder der Prävention. Die Tumorambulanz ist das Herzstück des NCT Heidelberg. Hier profitieren die Patientinnen und Patienten von einem individuellen Therapieplan, den fachübergreifende Expertenrunden, die sogenannten Tumorboards, zeitnah erstellen. Die Teilnahme an klinischen Studien eröffnet den Zugang zu innovativen Therapien. Das NCT Heidelberg ist somit eine richtungsweisende Plattform zur Übertragung neuer Forschungsergebnisse aus dem Labor in die Klinik. Das NCT Heidelberg kooperiert mit Selbsthilfegruppen und unterstützt diese in ihrer Arbeit. In Dresden wird seit 2015 ein Partnerstandort des NCT Heidelberg aufgebaut.

www.nct-heidelberg.de

BEWEGUNGSPROGRAMME SOLLEN HELFEN



IM PROFIL

Tamara Kasten

- Sozialwissenschaftlerin (M.A.)
- Fachübungsleiterin
Rehabilitation Sport nach
Krebs und Orthopädie
- Sporttherapie

Neue onkologische und sportwissenschaftliche Studien belegen, dass es wirksam ist, an Krebs erkrankte Menschen mit speziell ausgerichteten Bewegungsprogrammen zu aktivieren, zu beraten und zu begleiten. Eine möglichst frühe körperliche Aktivierung dient dem Erhalt und der Steigerung körperlicher Leistungsfähigkeit, stärkt das Immunsystem und erhöht das Selbstvertrauen. Diese Attribute führen in Folge bei Patienten zu einer gesteigerten Lebensqualität.

Der Sportpark Heppenheim und der Reha- und Gesundheitssportverein Bergstraße Heppenheim e.V. kooperieren seit Anfang 2018 mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg. Die Kooperation beinhaltet hohe Qualitätsanforderungen an gesundheits-

orientierte Fitnessinstitutionen und Therapieeinrichtungen. Die Kriterien sind u.a.:

- Hoher Qualifikationsstandard des Leitungs- und Trainingspersonals
- Sportfachliche Beratung und Betreuung
- Zielgerichtetes Trainingsprogramm und Überwachung
- Trainingsdokumentation und Austausch über die Trainingsentwicklung der Patienten mit dem NCT
- Teilnahme an onkologischen Fortbildungen

Der Sportpark Heppenheim und der Reha- und Gesundheitssportverein Bergstraße Heppenheim e.V. sind sich der Verantwortung der Aufgabe sehr bewusst und fördern diese in hohem Maße. Neben den Reha-Kursen „Sport nach Krebs“ besteht das zusätzliche Angebot, unter fachlicher Leitung an einem zielgerichteten Trainingsprogramm im Gerätepark teilzunehmen.

Zudem streben wir Kooperationen mit Krankenhäusern sowie niedergelassenen Fachärzten und onkologischen Schwerpunktpraxen an. Wir erhoffen uns weiterhin eine erfolgreiche Kooperation mit OnkoAktiv und einen regen Zulauf von an Krebs erkrankten Patienten.

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

Unsere Studiengänge:

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

Unsere Ausbildungsberufe:

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

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



IHR GESUNDHEITSNETZWERK



Vermittlung an Ärzte
& Gesundheitszentren



Kostenlose
Gesundheitsvorträge



RHEIN-NECKAR **Orthopädie.**
WEINHEIM



Dr. med. Dipl. Biol.
Marcus Tonak



fritz
heilpraktiker



Kooperationsmitglied
OnkoAktiv
Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT



RGS
Reha- und Gesundheitsverein
Bergstraße Heppenheim e.V.



Dr. med. Frank Jörder



Finest Fitness Club
Weinheim

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden

Finest Fitness
Hemsbach
Express



Martin Gunsch



Orthopädie Hirschberg
Orthopädie • Unfallchirurgie • Manuelle Therapie



NATURHEILPRAXIS
MARTIN GUNSCH
HEILPRAKTIKER

- Kostenlose Gesundheitsvorträge zu Themen wie:
- ✓ Rehabilitation - Sport nach Krebs
 - ✓ Nur vergesslich oder schon dement?
 - ✓ Schmerztherapie
 - ✓ Zucker - die versteckte Droge
 - ✓ Unsere Wirbelsäule



Thomas Vrba



SANITY.
Ihre Gesundheitsberater
Sanitätshaus



IM PROFIL

Roman Röhrig

- ▶ Geschäftsführer
Sanity Sports & Diagnostics
- ▶ Bachelor of Science
in Physiotherapie
- ▶ Master of Science
in Health & Fitness (cand.)



IM PROFIL

Alicia Viloría

- ▶ Physiotherapeutin
- ▶ Diplom in
rehabilitativem Pilates

In Deutschland sind zum einen die medizinische Trainingstherapie und zum anderen physiotherapeutische Behandlungsmaßnahmen das Mittel der Wahl zur Behandlung von lumbalen Rückenbeschwerden. Bei der medizinischen Trainingstherapie handelt es sich um Krafttraining in Verbindung mit Beweglichkeit. Eine wesentliche Rolle zur Lösung des Rückenproblems spielt dabei die Kraft. Primäres Therapieziel ist die Rekonditionierung der Muskulatur, welche die Wirbelsäule stabilisiert. Trainiert wird aktiv an spe-

ziellen Trainingsgeräten. Der physiotherapeutische Ansatz ist gekennzeichnet durch den Erstbefund, der auf Grundlage der ärztlichen Diagnose durchgeführt wird. Funktionen, die untersucht und behandelt werden, sind Schmerz, Mobilisation (Beweglichkeit), Stabilisation und Integration. Im Unterschied zur medizinischen Trainingstherapie ist das primäre Therapieziel bei physiotherapeutischen Behandlungen immer individuell zu definieren. Es können sowohl aktive als auch passive Maßnahmen eingesetzt werden.

Im Sportpark Heppenheim bieten wir Ihnen:

- ✓ Physiotherapie
- ✓ Manuelle Lymphdrainage
- ✓ Krankengymnastik
- ✓ Kiefergelenkbehandlung
- ✓ Sportphysiotherapie
- ✓ Krankengymnastik am Großgerät KGG
- ✓ Kinesio-Taping



Ohne Schmerzen durch den Alltag

Die Schmerzlinderung ist ein Verfahren, um bestehende Schmerzen zu reduzieren oder gar komplett aufzulösen. Je nach Erkrankungsbild stehen verschiedene Behandlungsmethoden zur Auswahl. Es wird immer individuell und spezifisch von einem Physiotherapeuten entschieden, welche Methoden adäquat sind. Schmerzen werden allge-

mein als böse, kaum aushaltbare und unerträgliche Körperempfindungen beschrieben. Jedoch ist das Schmerzempfinden immer sub-

ektiv einzuordnen, da jeder Körper mit Schmerzen anders umgehen kann. Einteilen kann man den Begriff Schmerz in einen zentralen Schmerz, der durch das Hirn- und Rückenmark verschuldet wird, Schmerzen, die aus der Nervenwurzel hervorgehen und Schmerzen, die durch ein Bündel aus Nervenfasern entstehen. Vereinfacht kann man sagen, dass es zum einen den Schmerz gibt, der durch Schmerzrezeptoren nach einer eingetretenen körperlichen Verletzung vermittelt wird, und zum anderen den Schmerz, der nach einer Schädigung des Gehirns oder Rückenmarks auftritt.

Der Begriff Mobilisation beschreibt Maßnahmen zur Bewegungsförderung. Je nach Krankheitsbild können verschiedene Bereiche des menschlichen Körpers mobilisiert werden. Eine Mobilisation kann sowohl aktiv als auch passiv durchgeführt werden. Bei einer passiven Mobilisation wird der Patient vom Therapeuten behandelt. Hierzu stehen medizinische Hilfsmittel aus den Bereichen der Hydrotherapie (Wärme oder Kälte) oder Elektrotherapie (Stromanlagen) zur Verfügung.

In der Manuellen Therapie bedeutet passive Mobilisation, dass durch genaue Handgriffe des Therapeuten Gelenke bewegt werden, die Muskulatur gelockert und der Kapsel-Band-Apparat gedehnt wird. Die aktive Mobilisation erfolgt unter aktivierenden Maßnahmen, die vom Patienten selbst durchgeführt werden. Das Anwendungsgebiet ist je nach Erkrankung des Patienten sehr unterschiedlich und reicht von aktiver Mobilisation aus dem Rollstuhl bis hin zu einer aktiven Muskelkräftigung der betroffenen Muskulatur.

„Die Schmerzlinderung ist ein Verfahren, um bestehende Schmerzen zu reduzieren oder gar komplett aufzulösen.“

Das Ziel der aktiven und passiven Mobilisation ist es, den Patienten wieder zu einer Autonomie zu führen, sodass er ungebunden seinen täglichen Aufgaben nachgehen kann. Die Intensität der Mobilisation wird stufenweise forciert. Eine Stabilisation beschreibt in der Medizin, einen Körper mit unterschiedlichen Mitteln in einen stabilen Zustand zu

befördern. In der Physiotherapie wird versucht, ein neu erworbenes Bewegungsausmaß in den Alltag zu integrieren und dieses zu stabilisieren.

Unterteilen kann man die Stabilisation zum einen in ein passives System, das aus Bändern, Knochen, Gelenken und der Gelenkkapsel besteht, zum anderen in ein aktives System, welches aus den Muskeln und den zugehörigen Bändern besteht. Außerdem gibt es noch ein Kontrollsystem, welches das Zusammenspiel zwischen aktivem und passivem System steuert.

Anhand muskulärer Anspannungen und Übungen rund um die Beschwerden des Patienten werden anliegende hypomobile Strukturen stabilisiert. Es wird stets versucht alle Systeme in den Übungen mit anzusprechen und die alltäglichen Bewegungsabläufe mit den Übungen zu stabilisieren.

Die Integration bezeichnet die Aufnahme des neu erlernten Stabilisationsprozesses in den Alltag. Mit Anspannungsübungen über verschiedene Muskulaturketten wird versucht, Schwachpunkte des Körpers ganzheitlich zu stabilisieren und in den Bewegungsapparat einzubeziehen. Je nach Anwendungsbereich des Patienten muss der Therapeut individuell entscheiden, welche Muskelübungen durchgeführt und einbezogen werden müssen.





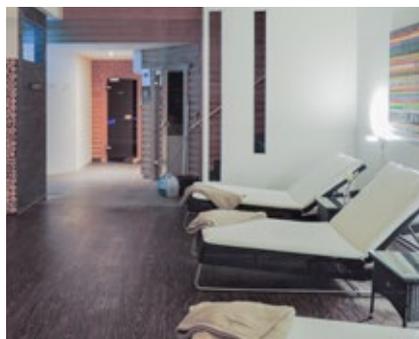
ERFOLGREICHER DURCH REGENERATION

Egal ob Massageliege, Wellness oder Sauna, nach einer intensiven Sporteinheit benötigt jeder Körper eine Auszeit. Ohne Regeneration hat der Körper keine Chance, Muskeln aufzubauen oder die Ausdauer zu verbessern. Doch gerade dies sind die Ziele, die man sich durch den Sport erhofft.

Jedoch bedeutet Regeneration nicht gleich nichts zu tun. Eine bewusste Regenerationsphase ist hierbei von Vorteil. Diese sollte ein Abschalten des Alltags, der Psyche und des Stresses sein. Viele Sporttreibenden wissen gar nicht, dass sie durch ihren überladenen Sportplan ohne Pausen ihren Zielen nie näher kommen werden. Denn nur eine ausgewogene Regeneration verhilft unserem Körper, entstandene Schäden, wie kleine Risse in den Muskeln, nach einer Sporteinheit zu beheben. Das geschieht vollkommen unbewusst und man merkt nichts davon. Doch gerade diese „Reparatur“ durch Regeneration ermöglicht dem Muskel ein nachhaltiges Wachstum.

Um dem Körper neben seinen eigenen Entspannungsmöglichkeiten einen noch größeren Regenerationsnutzen zu verschaffen, trägt ein Saunabesuch oder die Massageliege zur vollkommenen Regeneration bei, denn gerade Ruhe und Gelassenheit spielen in dieser Phase eine entscheidende Rolle.

- ✓ 3 Saunen (Finnische Sauna, Bio-Sauna, Damensauna)
- ✓ Großzügiger Entspannungsbereich
- ✓ Massagen & Kinesio Taping
- ✓ Wellnessbar
- ✓ Solarium & Wellnessliege





Wellnessliege

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.

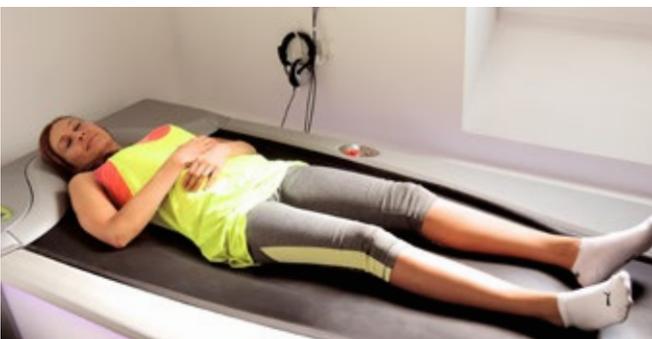
Besonders geeignet für:

Muskel- und Rückenentspannung, Stressabbau, Durchblutungsanregungen, Stoffwechsellanregung

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.



ENTSPANN DICH MAL!



Wohltuende Massagen lassen den Alltag vergessen und tief entspannen. Die regenerierende Wirkung unterschiedlicher Massagetechniken hilft u. a. Verspannungen zu lösen, den Stoffwechsel anzuregen, die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern und das Bindegewebe zu stärken. Regelmäßige Massagen können dazu beitragen, das Selbstvertrauen zu stärken, stressresistenter zu werden und vieles mehr.



IM PROFIL
Natascha Junge-Wilhelm
 ▶ Massagetherapeutin

KLASSISCHE WELLNESSMASSAGE

Die klassische Wellnessmassage widmet sich insbesondere dem Rückenbereich. Bei einer 50-minütigen Behandlung können wahlweise Arme und Hände ergänzt werden.

AROMAÖLMASSAGE

Auch bei der Aromaölmassage werden Rücken sowie wahlweise Arme und Hände massiert. Wir verwenden ausschließlich hochwertige ätherische Öle, die individuell zusammengestellt werden. Die Aromamassage ist eine ganz besondere Form der Massage. Der Körper nimmt über die Haut Wirkstoffe der ätherischen Öle auf. Diese wiederum unterstützen durch ihre speziellen Eigenschaften eine entspannende Wirkung.

MASSAGE NACH BREUSS

Die Breuss-Massage ist eine sanfte, gefühlvolle Behandlung der Wirbelsäule. Als energetisch-manuelle Rückenmassage kann sie seelische, energetische und körperliche Blockaden lösen und eignet sich hervorragend zur Lockerung verspannter Muskulatur.

HOT-STONE-MASSAGE

Bei der Hot-Stone-Massage handelt sich um eine Massageform mit aufgeheizten Steinen. Die Steine werden für ihre Anwendung auf eine Temperatur von 50 bis 60°C erhitzt. Durch das Auflegen dringt die Wärme tief in den Körper ein und vermittelt so ein Gefühl von Geborgenheit und entspannt die Muskulatur. Die Hot-Stone-Massage bewährt sich vor allem bei Verspannungen, psychischer Anspannung, Erkrankungen des Bewegungsapparates und zur Heilung von Muskelbeschwerden.

KINESIO TAPING

Das Wort Tape kommt aus dem englischen und bedeutet (Klebe-)Band. Taping bezeichnet entsprechend ein therapeutisches Verfahren, das mit Klebebändern arbeitet. Diese müssen dehnbar sein, um den natürlichen Bewegungsspielraum nicht einzuschränken. Denn gerade durch diese Bewegung wird die therapeutische und heilende Wirkung, also Schmerzlinderung bzw. Schmerzfreiheit, erreicht.

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





GENIESSEN SIE IHRE ZEIT

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 einer Tasse Kaffee, einem Gläschen Wein oder einem kleinen Snack in unserer gemütlichen Lounge, entspannt im Wellnessbereich oder im Sommer auf unserer einladenden Terrasse. Sie können in aller Ruhe Ihr Sportprogramm auf einem großen Bildschirm in unserer Lounge verfolgen und sich dabei nach Ihren Wünschen bedienen lassen. Oder gönnen Sie sich eine Auszeit nach einem intensiven Training mit einem 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 danach 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



Ihre Glückhlmacher



MAN SOLL DIE FESTE FEIERN, WIE SIE FALLEN!

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.



TENNIS MUSS WIEDER COOL WERDEN



IM PROFIL

Jan Kahlert

- Kreisvorsitzender Tenniskreis Bergstraße
- Geschäftsführer YTP
- PlaySight Coach
- HTV-B-Trainer Leistung - Tennis
- Sportwissenschaftler

Der neue Kreisvorsitzende Jan Kahlert sieht viele Problemfelder / Hallenkreismeisterschaften sind ein Ziel.

Er ist 43 Jahre alt und leitet seine eigene Tennisschule. Nun wurde Jan Kahlert zum Vorsitzenden des Tenniskreises Bergstraße gewählt. Zuvor war der Heppenheimer zwölf Jahre Jugendwart.

Herr Kahlert, warum tut sich ein 43 Jahre alter Geschäftsmann so eine Aufgabe an?

Ich wollte einfach, dass der Tenniskreis weiter besteht. Es wäre nicht der erste, der aufgelöst wird, weil sich kein Ehrenamtler mehr findet. Zwölf Jahre lang war ich dort Jugendwart, habe also einen guten Einblick in die Vorstandsarbeit bekommen und weiß, wo wir handeln müssen.

Welche Aufgaben hat der Tenniskreis – außer der, eine Kreismeisterschaft zu organisieren, der die Teilnehmer nicht gerade die Türen einrennen?

Der Hauptteil der Aufgaben liegt in der Ausrichtung und Organisation der Jugend-Kreismeisterschaften sowie in der Abwicklung der Medenrunde für Jugendliche und Aktive auf Kreisebene. Doch wir werden in Zukunft mehr Verantwortung übernehmen müssen.

Die Homepage des Tenniskreises ist alles andere als aktuell – dort wird noch zur Mitgliederversammlung 2017 eingeladen. Sind das nicht Anzeichen eines Verfalls?

Wir wissen, dass wir aktiv werden müssen. Die Homepage wird derzeit komplett überarbeitet und geht hoffentlich bald online. Nicht nur sie muss aktueller und attraktiver werden. Die Geschäftsstelle wird übrigens von Viernheim in den Sportpark Heppenheim verlegt.

DER TENNISKREIS BERGSTRASSE

26 Vereine gehören dem Tenniskreis Bergstraße an. Sie freuten sich im vergangenen Jahr über einen Mitgliederzuwachs von 60 Personen. Ein deutliches Plus gibt es bei den Jugend-Mannschaften für die Sommersaison: Waren es 2017 noch 80 Teams, die an den Start gingen, werden es 2018 91 sein.

Was soll sich konkret ändern?

Wir wollen zum Beispiel Hallen-Kreismeisterschaften ins Leben rufen. Darüber hinaus sind wir nicht zufrieden mit der Zahl der Leistungsklassen-Turniere in der Umgebung. Die Tennisspieler erwarten hier keine mehrtägigen Turnierformen. Mehr Tageturniere wären hier eine attraktive Lösung. Die Kreismeisterschaften im Sommer sind in diesem Jahr beim TCO Lorsch. Schon allein deswegen erhoffen wir uns größere Teilnehmerzahlen. 100 Spieler sind das Ziel. Im vergangenen Jahr waren es in Birkenau 67.

Denis Gremelmayr, einstiger Weltranglistenspieler und jetzt Cheftrainer beim TC BW Bensheim, wünscht sich mehr Wettbewerbe für die Altersklasse U 8. Die Mädchen und Jungen sollen mehr und vor allem früher Wettkampferfahrung sammeln. Denn all das Training bringt ohne Matchpraxis nicht so viel. In anderen Sportarten, etwa Fußball oder Handball, ist es ja auch an der Tagesordnung, dass bereits die Kleinsten sich miteinander messen.

Ist Tennis bei Kindern und Jugendlichen überhaupt noch in?

Durchaus. Aber viele kommen einmal, höchstens zweimal pro Woche ins Training – und das war's. Das Verabreden zum Tennisspielen, wie ich es aus meiner Jugend kenne, gibt es kaum noch. Tennis als Hobby, das über das Training hinaus fasziniert – das müssen wir wieder hinkommen. Das Problem ist auch, dass der Tagesablauf von Kindern und Jugendlichen oft so durchstrukturiert ist, dass freies Spielen kaum möglich ist.

Was kann der Tenniskreis beitragen, dass sich hier etwas ändert?

Wichtig ist meines Erachtens, dass die Vereine mehr auf das Miteinander setzen, vereins- und trainerübergreifende Events anbieten. Hier helfen wir gern. Der Tenniskreis möchte das ein oder andere Camp für Erwachsene anbieten. Hier liegt unser Augenmerk insbesondere auf kleine-

ren Vereinen. Für diese finden sich wegen der wenigen zu gebenden Stunden nur schwer Trainer. Hier könnten Aktionstage und Trainingswochenende auf einer Anlage, die offen sind für alle, einen ebenso großen Nutzen wie Spaß für die Spieler bringen. Tennis muss wieder cool werden – für alle Altersklassen.



Im vergangenen Jahr gab es vom Tenniskreis lediglich eine einzige Schultennisaktion. Wird das den Vereinen überlassen?

Auch hier müssen wir deutlich aktiver werden. Die größeren Vereine machen diese Aktionen in der Regel selbst. Auch hier sind es die kleinen Vereine, die unsere Hilfe benötigen. Sie brauchen dringend Nachwuchs, können solche Angebote aber rein personell oft nicht stemmen. Es gilt also, verschiedene ganzheitliche Konzepte aufzubauen. Der Verein bewirbt sich für eines dieser Konzepte und einen Aktions-

tag und wir kümmern uns um die Durchführung und vor allem darum, dass der gesetzte Impuls nachhaltig wirkt.

Vor allem im Winter ist die Infrastruktur für Tennisspieler nicht einfach.

Mit Sorge sehen wir, dass in Zwingenberg und Hemsbach zwei weitere Tennishallen schließen werden. Folge davon ist, dass der bis dahin in Zwingenberg beheimatete Förderkader des Tennisbezirks Darmstadt sein Training in den Heppenheimer Sportpark verlegt.

Es gibt noch eine weitere Zielgruppe, um die es sich lohnt zu kämpfen: die Quereinsteiger.

Genau. Tennis ist ein Sport, den man bis ins hohe Alter treiben kann. Aus diesem Grund ist es auch eine interessante Sportart für Quereinsteiger, etwa für diejenigen, die nicht mehr in einer Fußball- oder Handballmannschaft dem Ball hinterherjagen wollen oder können.

(Interview geführt von Astrid Wagner)



VIEL MEHR ALS NUR EIN TRAININGSTOOL

Analysiere Dein Tennisspiel mit PlaySight

Die Erfahrung der letzten drei Winter zeigt eine steigende Beliebtheit der PlaySight-Technologie im Bereich Turniermodus. Über 15 Turniere wurden in der WS 16/17 im Sportpark Heppenheim gespielt und teilweise war es aufgrund der großen Nachfrage nicht möglich, alle PlaySight-Wünsche zu realisieren. Die stetige Weiterentwicklung der Software ermöglicht dem Nutzer immer wieder neue Möglichkeiten, das eigene Spiel zu analysieren. Die Statistik zu einem Spiel liefert die Basis für jede Form der weiteren Trainingsarbeit. Die Eigenwahrnehmung entspricht sehr häufig nicht den Fakten. Immer wieder war zu beobachten, dass sich Spieler direkt nach ihrem Match auf dem Handy einige Details oder teilweise sogar das gesamte Match noch einmal ansahen. Die Sicht von außen ist für jeden eine neue Form der Wahrnehmung.

Im Trainingsbetrieb selbst lässt die Technologie kaum noch Wünsche offen. Seit der Zusammenarbeit mit Paul Annacone entwickelte PlaySight neue Zusatztools zur perfekten Trainingsarbeit. Eine Einteilung des Spielfeldes in 12 Zielfelder, welche man mit Plus- oder Minuspunkten bewerten kann, war der erste Schritt. Mittlerweile können sogar die Mindestgeschwindigkeit und die gewünschte Netzhöhenüberquerung definiert werden. Angepasst an die im ersten Schritt ermittelten Durchschnittswerte lassen sich somit die Leistung und der Anspruch stetig individuell anpassen. Ein Muss für jeden Tennisspieler, der aktiv an sich arbeiten will. Die Spielklasse spielt hierbei keine Rolle, da die Anforderungen auf die jeweilige Person direkt zugeschnitten werden können.

Befragt man die Kids in unserem Trainingsbetrieb so bekommt man Folgendes zum Thema PlaySight zu hören:

Luana A.:

Ich finde das PlaySight-System sehr gut. Man kann sein Spiel direkt sehen, ob in Slow Motion oder in Realtime, als Standbild oder in der 3D-Ansicht. Das ermöglicht dem Spieler eine perfekte Visualisierung seines Handelns. Jeder Spieler kann genau herausfiltern, was er sehen möchte und wo seine Fehler liegen.

„Bei PlaySight hat jeder Nutzer dauerhaft über seinen eigenen Account Zugriff auf seine Daten, Videos und Highlights.“

Das PlaySight-System präsentiert sich bereits bei den French Open in Wimbledon, bei den US und Australian Open. Das PlaySight-Kiosk zeigt sofort Statistiken wie Fehlerquote, Geschwindigkeit, Spinnrate und die Höhen, mit denen die Bälle über das Netz geschlagen werden.



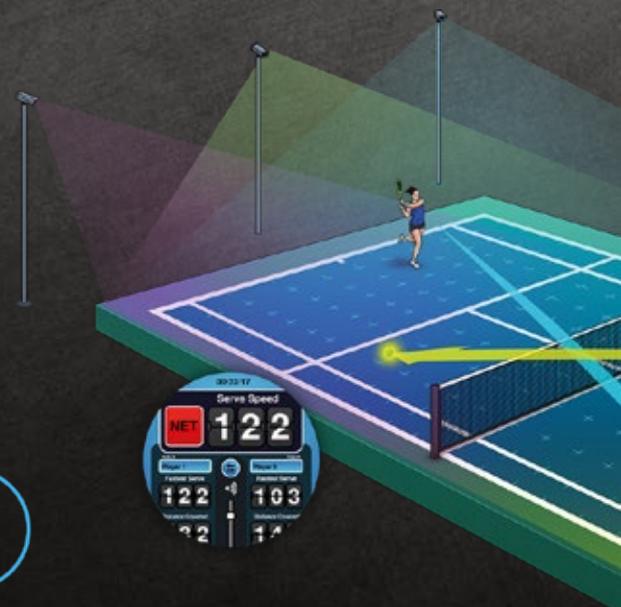
VERBESSERN SIE IHR SPIEL
UND IHRE FÄHIGKEITEN



AUFSCHLAG-
GESCHWINDIGKEIT



TECHNISCHE ANALYSE VON
SCHLÄGEN UND BEWEGUNGEN



**Emil V.:**

Ich finde das PlaySight-System toll. Das Videoanalyse-Tool beinhaltet viele Möglichkeiten, sich sein Spiel in jeglicher Form anzuschauen. Im Training bzw. Match können einzelne Schläge genau analysiert werden. Also verfolgt man quasi jeden Schritt seines eigenen Spiels. PlaySight ermöglicht eine Ansicht von außerhalb, so kann man seine individuelle Spielstruktur betrachten, verbessern, verändern oder ganz neu entwickeln. Was mich außerdem an dem System reizt, ist die genaue Aufzeichnung der Wege, die man abläuft, sowohl wie man sich bewegt als auch wann. Diese Dinge kann man zum Beispiel durch Zeitlupe oder eine 3D-Ansicht anschaulicher und einfacher

„Es gibt viele interessante Statistiken zu entdecken, wie z. B. Geschwindigkeiten, Rotation des Balles, Aufschlagpunkt oder Fehlerquote.“

analysieren. Doch gibt es auch viele andere Funktionen, die eigene Fehler leichter erkennbar machen und helfen, diese zu korrigieren. Anhand verschiedener Werkzeuge können Trainer erläutern, wo die Fehler liegen, und zeigen, wie es richtig aussehen sollte. Die Match-Funktion ist nur ein Beispiel der Videoaufzeichnung. Man kann mit einem Partner verschiedene Schläge kombinieren und mit dem System Aufgaben stellen. Durch detaillierte Messungen und Statistiken kann man sich Ziele setzen und nach der Zielerreichung wieder neue Herausforderungen aufstellen. Wie schon erwähnt, ich arbeite sehr gerne mit PlaySight und kann es jedem begeisterten Tennisspieler nur weiterempfehlen!

PlaySight kennt keine Grenzen und wird sich stets weiterentwickeln. Die Begeisterung bei den Turniere wird durch das Trainerteam der Young Tennis Professionals aufgenommen und für die kommende Wintersaison auf über 20 Turniere erweitert.



VERFOLGEN SIE
IHRE AKTIVITÄTEN



MACHEN SIE ALLE IHRE
MATCHES INTERAKTIV



SCHON GEWUSST?

PlaySight können Sie als Tennisschule oder Trainer, Unternehmen, Verein, Mannschaft oder Privatperson für Events, Training, Workshops und Turniere in Heppenheim buchen. Dabei unterstützen wir Sie gerne bei der Planung und Durchführung.

Übrigens: PlaySight gibt es schon ab 10€!

Einzelstunde | Match-Analyse - Turniere | Workshops

Mehr erfahren: www.playsightcoach.de



VERBESSERN SIE IHRE
FITNESS UND KONDITION



ANALYSIEREN SIE IHRE
ANGEWOHNHEITEN



■ 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

EIN KONZEPT, DAS BEGEISTERT

Richtig Tennis lernen mit Fast Learning

Ich interessiere mich für Tennis. Doch, wie kann ich anfangen? Wie kann ich es mal ausprobieren? Kann ich das im Alter auch noch erlernen?

Das Konzept der Firma „Tennis People“ besticht mit einer Vereinfachung der Tennistechnik kombiniert mit der Reduzierung von Zeit- und Raumdruck. Fast Learning ist kein Tennistraining im klassischen Sinn, sondern zielt auf eine Vielzahl an korrekt ausgeführten Bewegungen der verschiedenen Schlagarten. Dabei werden unterschiedliche Bewegungen auf ihren kleinsten

Ursprung heruntergebrochen. Alle Teilnehmer sind von der ersten Minute mit der Sportart Tennis in Dauerkontakt. Es gibt keine Wartezeiten, vielmehr geht es darum, stets in Aktion zu sein. Viele Bewegungen ermöglichen ein schnelleres Lernen. Die Interaktion mit einem Spielpartner, auch direkt eine Form der Einstellung auf unterschiedliche, wechselnde Bedingungen bei sauberer Bewegungsausführung. Das positive Erleben der einzelnen Schläge und somit der Sportart Tennis ist für Teilnehmer und Trainer ein besonderes Highlight.

Im Sportpark Heppenheim haben weit über 100 Teilnehmer die Fast Learning Kurse absolviert - jeder war begeistert. Durch das stetige Spielen in unterschiedlicher Form entsteht bei jedem Teilnehmer von Anfang an eine Spielbegeisterung. Eine Freude am

Umgang mit Schläger und Ball. Erfolgreiche Bewegungen / Schläge erhöhen die Motivation jedes Einzelnen. Es gibt nichts Schöneres als kleine Erfolge und diese motivieren von ganz alleine. Egal, wer sie erfährt. Immer wieder sind die Teilnehmer erstaunt, wie schnell eine Tennisstunde vergeht und wie schnell sie mit den Stage 3 Bällen spielfähig sind. Denn genau diese Spielfähigkeit ist das Geheimnis des Konzepts. Die Lust und die Freude am Spiel ermöglichen

ein leichteres Erlernen. Die Arbeit des Trainers liegt darin, diese Spielfähigkeit mit der Gruppe nach und nach weiterzuentwickeln und dabei die saubere Ausführung der Tennistechnik im Blick zu haben. Somit ist eine erfolgreiche Kombi-

„Ich interessiere mich für Tennis. Doch, wie kann ich anfangen? Kann ich es mal ausprobieren? Kann ich das im Alter auch noch erlernen?

Die Antwort lautet:
FAST LEARNING!“

nation aus dem Erlernen der Grundbausteine „Technik“ und „Spielfähigkeit“ garantiert. Schon nach 5 Einheiten haben die Teilnehmer die Themen Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Vorhand-Volley und Rückhand-Volley gespürt und erlebt. Dabei ist es immer wieder faszinierend, wie schnell diese Schläge in den Spielformen umgesetzt werden. Spielformen wie Netzroller, Volleyballtennis, König usw. finden direkt ihren Einsatz in den Trainingseinheiten.

Fast Learning - Dein Einstieg in Deine Tenniskarriere.



tennis·people
HIER BEGINNT DEIN SPIEL

DIE GANZE FAMILIE



Die sportliche Landschaft in Deutschland gehört zu den größten und vielseitigsten in der Welt. Flächendeckend steht eine Vielfalt an unterschiedlichen Sportstätten zur Verfügung, welche zum Teil öffentlich nutzbar sind. Der andere Teil befindet sich im Besitz örtlicher Einrichtungen und / oder Vereinen. Der Organisationsgrad von Kindern und Jugendlichen im Sport befindet sich im stetigen Wachstum.

Zugleich ist Deutschland von Wohlstand und wissenschaftlichem Fortschritt geprägt. Es wächst eine Generation Kinder und Jugendlicher heran, die von klein auf an Technik gebunden ist. Viele Abläufe sind ohne eine technische Unterstützung nicht mehr denkbar, was nicht nur Vorteile mit sich bringt. Viele Kinder sind heutzutage

nur noch in der Feinmotorik der Finger besser als früher, was den immer stärker werdenden Trend der Jüngeren zum Computer unterstreicht. Laut einer Untersuchung sind Kinder, die mehr als zwei Stunden pro Tag Fernsehschauen oder Actionspiele spielen, überproportional dick. Der aufregende Inhalt lässt den Cortisol-Spiegel ansteigen, was zu einer Ausschüttung des „Corticotropin-Releasing-Hormons“ führt. Der menschliche Verstand kann nicht zwischen realem und konstruiertem Stress unterscheiden.

„Körperliche und sportliche Aktivitäten von Kindern und Jugendlichen sind rückläufig.“

Der Wandel im täglichen Leben birgt nicht zu unterschätzende Gefahren. So wird z.B. dem Kleinkind von Anfang an auf einem Schiebe-Dreirad oder einem Tandem Fahrrad unterbewusst die Notwendigkeit von Bewegung genommen.

IN BEWEGUNG

Die körperliche und sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Ihrer Freizeit ist rückläufig. Immer mehr regieren PlayStation und Co. die Kinder- und Wohnzimmer vieler Familien. Der Hunger nach Erfolgen wird in der Cyberwelt gestillt. Der Drang nach aktiver Bewegung nimmt dabei täglich ab. Die Bewegungswelt unserer Kinder wird zu einer Sitzwelt. Folge des Bewegungsmangels ist die Abnahme der motorischen Leistungsfähigkeit. Kinder scheitern schon an einfachen sportlichen Übungen. Mehr als die Hälfte aller Jungen und jedes dritte Mädchen erreichen beim Rumpfbeugen nicht den Boden. Insgesamt jedem dritten Kind gelingt es nicht, zwei oder mehr Schritte auf einem Balken rückwärts zu balancieren und 86 Prozent können keine Minute auf einem Bein stehen. Die Entwicklung stagniert insgesamt.

In den vergangenen 20 Jahren hat sich nicht nur die Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen um ca. zehn Prozent verschlechtert. Krankheitsbilder, die vor Jahren als Alterskrankheiten definiert waren, treten heute bereits bei Kindern auf. Ein relevanter Risikofaktor ist der Bewegungsmangel, der in Zusammenhang mit Zivilisationserkrankungen wie Herzkrankheiten, Adipositas, Fettstoffwechselstörungen und Rückenbeschwerden steht. Diese Risikofaktoren sind Angriffspunkte zahlreicher Präventionsmaßnahmen. Studien konnten die positiven Auswirkungen sportlichen Trainings, speziell von Ausdauerbelastungen, auf den gesundheitsschädigenden Einfluss verschiedener Risikofaktoren nachweisen. Der Fokus der Krankenkassen in Bezug auf Präventionsmaßnahmen dreht immer mehr in Richtung Kinder und Jugendliche. Das Thema Bewegungsmangel ist ein Dauerbrenner in den Medien. Spielen ist das ureigene kindliche Handeln. Diese elementaren motorischen, emotionalen, kognitiven und sozialen Erfahrungen sind für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung unverzichtbar.

Bewegungsmangel wird keineswegs vererbt, hat also mit Sicherheit nichts mit den Anlagen zu tun, sondern ist alleine durch Umwelteinflüsse bedingt. Eltern müssten stärkere Vorbilder für Kinder sein und bei Jugendlichen auch die Rahmenbedingungen setzen. Gerade im Kindergartenalter besteht eine Riesenchance, wenn sich Risiken manifestieren. Betroffen sind vor allem Kinder aus niederen sozialen Verhältnissen und anderen Kulturkreisen.

Bedauerlicherweise fehlt unseren Kindern die Straßenspielkultur, die wir Erwachsenen noch in unserer Jugend genießen durften. Es fehlen die Räume, sich einfach mal in der Natur austoben zu können. Dieses Defizit will die Ballschule AG ausgleichen. Anders als in einer spezialisierten Ausbildung in Vereinen lernen die Kinder in der Ballschule AG zuerst das allgemeine ABC des Ballspielens. Von dieser breiten Basis profitieren die Kinder in Folge bei allen Ballsportarten.

„Die erlangten Bausteine können die Kinder für jede Form der späteren sportlichen Aktivität weiter nutzen.“

Immer samstags trainieren die Kinder der Ballschule des Junior Sportparks ihre Fähigkeiten im Umgang mit dem Ball. Die erlangten Bausteine können die Kinder für jede Form der

späteren sportlichen Aktivität weiter nutzen. Parallel dazu trainieren und spielen Kinder ab 5 Jahren im Bereich Mini-Tennis. Eine Weiterentwicklung der Ballschule hin zum Umgang mit Schläger und Ball. Auf teilweise spielerische Art und Weise, kombiniert mit koordinativen Elementen, erlernen die Kinder die Grundtechniken des Tennissports.

Ein ideales Konzept für die ganze Familie – das kleinere Kinder in der Ballschule, das ältere Kind im Mini-Tennis, Mama und Papa beim Fitnesstraining. Im Anschluss an das Sportprogramm können sich die Kinder noch im Mini-Club austoben, sodass die Eltern in Ruhe ihr Programm verfolgen können.



MIT SPASS AN DER BEWEGUNG EINEN AUSGLEICH ZUM INAKTIVEN ALLTAG VON KINDERN SCHAFFEN



IM PROFIL

Fabio Sommer

- Leiter Junior Fitness Club
- Fitnessökonom (cand.)
- Gesundheitstrainer

Kinder und Jugendliche in Deutschland verbringen täglich fast zwei Stunden mit Computer und Videospiele. Diese Beschäftigung ist fester Bestandteil des Alltags von Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren geworden. 40 Prozent dieser Gruppe bevorzugen es sogar, alleine statt gemeinsam mit Freunden vor der Konsole zu spielen. Unterstützend wirkt dabei die stetig fortschreitende technische Weiterentwicklung, welche die virtuellen Spielwelten durch hochauflösende Displays und 3D-Effekte immer realitätsnäher und vielfältiger werden lässt.

Eltern sollten die Aktivitäten vor den Konsolen im Auge behalten und sich dafür interessieren. Dabei ist es umso wichtiger, einen gerechten sportlichen Ausgleich zu der sitzenden Aktivität vor dem Bildschirm zu schaffen. Aufgrund der Tatsache, dass Schulsport in den heutigen Lehrplänen immer weniger Stunden einnimmt, ist es sehr gefährdend, nach einem körperlich inaktiven Schultag weitere Stunden sitzend vor Konsolen zu verbringen. Übergewicht, Haltungsschwächen und muskuläre Dysbalancen sind die Folgen. Rund 68 Prozent der Zehn- bis 16-Jährigen, die bei einem Arzt im Wartezimmer sitzen, sind dort wegen Rückenschmerzen (TNS Healthcare, 2017). Eine erschreckende Entwicklung, wie ich finde.

„Ein Fitnessstraining, das Kindern langfristigen Spaß an Bewegung vermitteln soll.“

Als Verantwortlicher für den Junior Fitness Club im Sportpark Heppenheim ist es mir besonders wichtig, dass Kinder und Jugendliche nicht von ihren Eltern gezwungen werden, regelmäßig ein Sportprogramm zu absolvieren, sondern aus Spaß an der Bewegung mit Gleichaltrigen daran teilnehmen. Hierbei ist es irrelevant, wie groß die sportliche Vorerfahrung ist. Durch den unterschiedlichen Ablauf der Wachstumsphase eines jeden Kindes spielt die individuelle Betreuung und Trainingsanpassung eine elementare Rolle. Ein Herz-Kreislauf-Training sowie ein Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht sind feste Bestandteile des Junior Fitness Clubs. Während des Trainings werden Fehler durch regelmäßige Korrekturen des Trainers minimiert.

Hierbei wird besonders darauf geachtet, dass die drei angebotenen Trainingseinheiten in der Woche durch das geschulte Personal so abwechslungsreich wie möglich gestaltet werden.

Durch das Einbringen verschiedener Ballsportarten kommt auch der Spaß innerhalb der Einheiten nicht zu kurz.

Der Junior Fitness Club im Sportpark Heppenheim bietet ein Fitnessstraining für Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 15 Jahren, welches langfristigen Spaß an Bewegung vermitteln soll. Soziale Kompetenzen werden durch den starken Gruppenzusammenhalt ebenfalls gestärkt. Meine Kollegen und ich sehen es wöchentlich als Aufgabe, durch kleine Gruppengrößen auf jedes Kind individuell eingehen

zu können und die Eltern zu unterstützen, eine aktive Freizeitgestaltung ihrer Kinder zu ermöglichen.

Ihr Fabio Sommer



REWE CENTER KINDERWELT



unterstützt vom

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



- ✓ **Betreute** Kinderwelt.
- ✓ **Direkt neben dem Sportpark Heppenheim.**
- ✓ **Auch für Mitglieder nutzbar.**



Wussten Sie schon?

Der Sportpark Heppenheim bietet in seinen Räumlichkeiten auch eine eigene, kostenlose Kinderbetreuung für seine Mitglieder an.

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



Von wegen nur Kaffeekochen

Philipp Will



Durch mein einjähriges Schulpraktikum im Sportpark Heppenheim habe ich die Gelegenheit bekommen, den Beruf als Kaufmann für Büromanagement kennenzulernen. Vor diesem Praktikum hatte ich bereits andere Praktika ebenfalls im Rahmen der Schule. So war ich

zuvor bei einem Schreiner, einem Architekten und einem KFZ-Mechatroniker. Doch keines dieser Praktika war so interessant, spannend und lustig wie dieses. Meine Erwartungen wurden gewissermaßen übertroffen.

Wie ich überhaupt zu meinem Praktikumsplatz gekommen bin?

Da meine Mutter Mitglied im Sportpark Heppenheim ist, ich selbst auch Tennis gespielt habe und in meiner Freizeit gerne mit Freunden sportlich aktiv bin, versuchte ich es hier mit meiner Bewerbung – erfolgreich wie sich zeigt.

Am Anfang wurde ich erst einmal mit allen Mitarbeitern und Räumlichkeiten vertraut gemacht. Die ersten Aufgaben, die ich dann bekommen habe, waren noch nicht sehr anspruchsvoll. Das lag daran, dass ich erst einmal eingearbeitet werden musste, um gewisse Abläufe zu verstehen. Doch nach und nach bekam ich immer verantwortungsvollere Tätigkeiten und auch einige feste Aufgaben, wie zum Beispiel die tägliche Post oder die monatlichen Geburtstagsanschriften. Durch die Zusammenarbeit mit meinen Kollegen und die Durchführung von Meinungsumfragen ist mein Selbstbewusstsein gewachsen und ich bin offener für Neues geworden. Ich nutze viel von meinen neu erlernten Fähigkeiten auch privat. So fallen mir der Umgang mit anderen Menschen sowie die Kommunikation und meine schriftliche Ausdrucksweise mittlerweile leichter. Auch meine Computerkenntnisse haben sich durch die Arbeit deutlich verbessert, vor allem in Excel habe ich viel hinzugelernt. Es gibt immer etwas für mich zu tun und mir wird nie langweilig. Die Zeit in meinem Praktikum gefällt mir sogar so

gut, dass ich lieber im Sportpark bin, als in der Schule und das, obwohl meine Arbeitstage länger als meine Schultage sind.

Meine Kollegen sind stets für mich da und helfen mir gerne weiter, das Arbeitsklima ist sehr angenehm. Ich fühle mich inzwischen gar nicht mehr wie ein Praktikant, sondern eher wie ein fester Mitarbeiter. Es macht mich stolz und freut mich zugleich, dass meine Arbeit geschätzt wird. Dies zeigen mir meine Kollegen durch ihre Dankbarkeit und hin und wieder auch ein Lob. Durch ihre ehrliche Meinung weiß ich, wo meine Stärken und Schwächen liegen. Diese Feedbacks helfen mir besonders bei meiner beruflichen Orientierung weiter.

Zum Schluss möchte ich noch erwähnen, dass mir das Praktikum sehr gut gefallen hat und ich es jedem weiterempfehlen kann. Man bekommt einen sehr guten Einblick

in das Berufsbild sowie abwechslungsreiche Tätigkeiten, welche meinen Praktikumszeitraum erst so spannend gemacht haben.

„Ich fühle mich inzwischen gar nicht mehr wie ein Praktikant, sondern eher wie ein fester Mitarbeiter.“

Typische klischeehafte Praktikantenarbeiten gibt es im Sportpark nicht, sondern wichtige und verantwortungsvolle Aufgaben.



Gegensätze können sich auch anziehen.

| Online-Beratung, aber trotzdem Mensch |

NEU SEIT 2018
Online-Beratung
(Screen to screen)

Allianz



- ✓ Handyversicherung über Hausrat
- ✓ Allgefahrenschutz für Smartphones & Tablets
- ✓ Bis zu 30 % Nachlass auf Privatschutz (für Sportpark- & Finest-Mitglieder)
- ✓ 10 % + X auf KFZ-Versicherungen
- ✓ Schadendirektregulierung bis 3.000 €
- ✓ Tipps & Tricks zur Schadenabwicklung

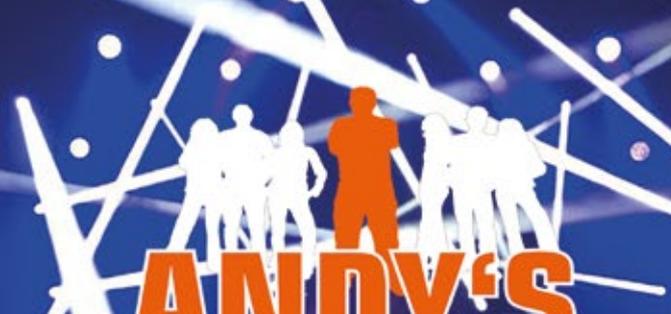
**Versichert bei
FREUNDEN**

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.

Andreas Brabandt - Generalvertretung | Tel.: +49 6201 181727 | www.allianz-brabandt.de

Lieber persönlich statt digital? **Analog**-Termine sind natürlich auch jederzeit möglich! 😊

WER UNS FÜHLEN WILL, MUSS HÖREN.



ANDY'S PARTY PEOPLE

WIR MACHEN PARTY BEI
GEBURTSTAGEN | HOCHZEITEN | FIRMENFEIERN | WEINFESTEN | U.V.M.

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

 WWW.FACEBOOK.COM/ANDYSPARTYPEOPLE/

APP-BAND@WEB.DE

SPONSORED BY

Allianz 
Andreas Brabandt
Weinheim

GEMEINSAM STÄRKER!

Gruppentraining mit rund 80 Kursen in der Woche

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.



FOOD CLUB

Gesunde Ernährung im Handumdrehen! Wir zeigen Dir, wie es geht! Vom leckeren Frühstück über köstlichen Lunch bis hin zu leichten Dinner und vieles mehr.



BEACH-VOLLEYBALL

In den Sommermonaten steht Beach-Volleyball für unsere Mitglieder auf dem Kursplan. Dort finden immer wieder spannende Matches statt. Das Feld kann außerhalb der Kurszeiten auch gemietet werden.



LAUFTREFF

Für alle Laufbegeisterten geht es in den Sommermonaten raus aus dem Studio. Die Strecken sind abwechslungsreich und für jedes Leistungsniveau geeignet. Die Teilnahme ist übrigens auch für Nicht-Mitglieder kostenlos.



TENNIS FAST LEARNING

Bei uns gibt es Tennis auch als regulären Kurs. Alle, die schon immer mal Tennis lernen wollten, kommen hier voll und ganz auf ihre Kosten. Auch erfahrene Tennisspieler sind hier natürlich bestens aufgehoben.



COREDUMMING®

Ein mitreißendes Power CoreWorkout, das mit Hilfe der Trommelstöcke und den wechselnden Trommelschlägen auf den Boden im Rhythmus der dynamischen Musik ein wirklich intensives Training in der Gruppe verspricht.



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 Sie ähnlich rundherum so in Schwung und macht dabei auch noch so viel Spaß.

**ZUMBA®**

Stress und überflüssige Pfunde einfach „wegtanzen“. In einer berauschenden 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.

**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, Muskelausdauer und die Rückenmuskulatur trainiert

**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.

**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.

**FLE-XX**

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

**KICKBOXEN**

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

**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.

**JUNIOR FITNESS CLUB**

Durch die Belastung in Schule und Alltag herrscht bereits in jungen Jahren ein Bewegungsmangel. Um diesem entgegenzuwirken und den Körper für die täglichen Anforderungen zu stärken, bietet der Kurs „Fit in Form“ betreutes Fitnesstraining bestehend aus den Elementen Herz-Kreislauf-Training, Wirbelsäulengymnastik, Muskelaufbautraining und Cycling.

**SELBSTVERTEIDIGUNG**

Fördert Deine persönliche Entwicklung und erweitert Deine Perspektiven, steigert Willenskraft und Durchhaltevermögen. Du wirst Koordination und Konzentration stark verbessern und an Selbstvertrauen gewinnen, lernst in Stresssituationen Ruhe zu bewahren. Für Notfallsituationen im Alltag hast Du nun immer die richtigen Handgriffe parat



QI GONG

Arbeit mit der Lebensenergie und ist 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 riesige Netzwerk durchzieht den Körper von Kopf bis Fuß wie ein eng sitzender Body-suit. Faszien stabilisieren und halten ihn aufrecht, umhüllen Muskeln und Organe, verhindern Reibereien unter den Muskeln und verbessern die Körperwahrnehmung und Koordination.



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.



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.



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.



RÜCKENFIT MIT KÖPFCHEN

„Rückenfit mit Köpfchen“ ist ein stressreduzierendes Gehirn- und Körperfitness-Training. Durch gezielte Bewegungsübungen werden bestimmte Gehirnareale angesprochen und vernetzt. Es ist ein ganzheitliches Training, zum schnelleren Abbau von Stress sowie zu mehr emotionaler Entspannung im Alltag und Beruf.



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-Kreislauf-System.



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.

WIR WISSEN, DASS DIES EIN
UNGEMÜTLICHER ORT
SEIN KANN. DARUM SIND WIR HIER.

Verlässlich, seriös, kompetent.
- Sicherheitsdienste - Personenschutz
- Ermittlungsdienste - Selbstverteidigungskurse www.cheosicherheit.com



CHEO

Personalmanagement

www.cheo.gmbh info@cheo.gmbh

*Vielfältige Jobs mit
besten Perspektiven!*

- Arbeitnehmerüberlassung
- Projekte / Werkvertragsleistungen
- Gebäudemanagement



WIE ARBEITET MEIN KÖRPER?

Die Stoffwechselformung e-scan liefert die Antwort

Wer atmet, lebt. Diese Aussage wird niemand bezweifeln. Über den Atem lassen sich Abläufe im menschlichen Organismus gut darstellen. Denn die Atemluft steht in der Atmosphäre weltweit recht gleichmäßig zur Verfügung. Sie enthält als Hauptbestandteile 78% Stickstoff, 21% Sauerstoff, Wasserdampf und verschiedene Edelgase sowie 0,04% Kohlenstoffdioxid.

Der Mensch setzt bei der Atmung einen Teil des in der Atemluft enthaltenen Sauerstoffs in Kohlenstoffdioxid um.

Die Ausatemluft enthält weiterhin 78% Stickstoff, aber weniger Sauerstoff und mehr Kohlenstoffdioxid als die eingeatmete Luft. Die Atemgasmessung mit e-scan analysiert die Gaszusammensetzung dieser ausgeatmeten Luft. Die Gase können durch hochwertige Technik sehr genau gemessen werden, was dazu führt, dass Messungen reproduzierbar und wissenschaftlich nachvollziehbar sind. Hochsensible Sensoren des e-scan ermitteln den Anteil an Sauerstoff in der ausgeatmeten Luft und können dadurch exakt ermitteln, wie viel davon im Körper verbleibt und wie viel Fett bzw. Zucker verstoffwechselt wurde.

Der Unterschied von Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid zwischen ein- und ausgeatmeter Luft ist von Person zu Person unterschiedlich. In der ausgeatmeten Luft eines gesunden

Menschen befinden sich nur noch ca. 15% Sauerstoff. Das bedeutet, es bleiben 6% im Körper und stehen für die Verbrennung zur Verfügung. Bei untrainierten oder fehler-nährten Menschen kommt es häufig vor, dass in der ausgeatmeten Luft bis zu 17% Sauerstoff enthalten sind. Das bedeutet wiederum, dass nur 4% aufgenommen wurden. Diese Menge reicht jedoch nicht aus, dass Fett für die Ver-

brennung genutzt werden kann!

Einfach ausgedrückt kann man sagen: Je weniger Sauerstoff der Körper auf-

nehmen kann, umso weniger Fettstoffwechsel ist möglich.

Ein genauso einfaches wie geniales Verfahren. Insbesondere deshalb, weil durch eine Veränderung der Lebensgewohnheiten, mehr Bewegung und gesündere Ernährung das Ergebnis verbessert werden kann. Sie sehen, ob Sie derzeit Körperfett auf- oder abbauen. Aber auch Ihre Leistungsfähigkeit ist direkt mit dem Stoffwechsel verbunden. Die Stoffwechselformung 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.

„Je weniger Sauerstoff der Körper aufnehmen kann, umso weniger Fettstoffwechsel ist möglich.“



SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



**Finest Fitness Club
Weinheim**

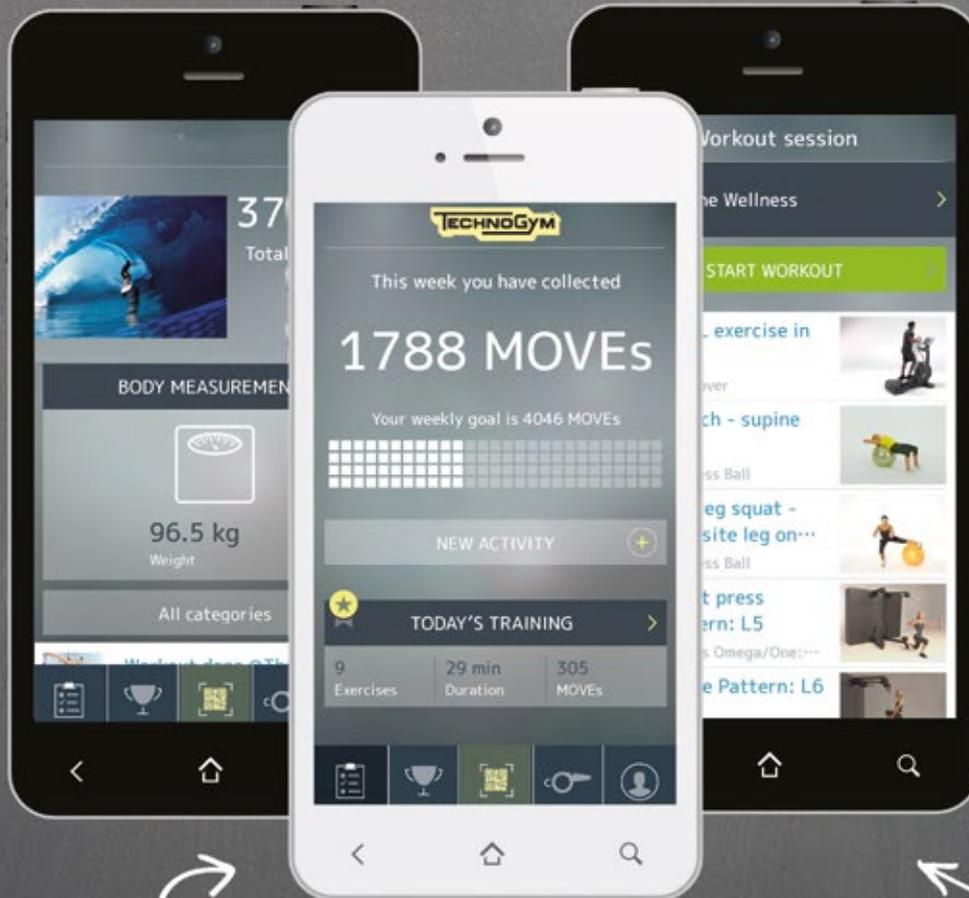
**Finest Fitness
Hemsbach**
Express

Genießen Sie Ihr Training

mit der mywellness App

Meine Ergebnisse
und Körperstatistiken
überwachen

Kundenkommunikation
Motivation & Coaching



Meine Indoor- & Outdoor-
Aktivitäten verfolgen

Zugriff auf meine
Programme inner- &
außerhalb des Studios

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

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



Finest Fitness Club
Weinheim

Gesunde Faszien

Heute schon gefle-xxt?

Oft nehmen wir eine nach vorne gebeugte und gekrümmte Haltung ein, z.B. beim Autofahren, Radfahren oder Schlafen. Diese einseitige Haltung führt auf Dauer zu Muskelverkürzungen. Doch auch Unfälle, Fehlernährung, einseitiges und übermäßiges Training oder fehlende Erholung der Muskeln können Bewegungseinschränkungen verursachen. Der Muskel besteht aus kleinen Sarkomeren. Deren Anzahl schwindet, wenn Muskeln nicht regelmäßig in voller Länge trainiert werden. Um dies zu verhindern, sind gezielte Übungen am Bewegungsmaximum, z.B. das Muskellängentraining mit fle-xx, nötig.



Rückenschmerzen – die Volkskrankheit

Nahezu 50% der Deutschen leiden an regelmäßigen Rückenschmerzen, meist im unteren oder oberen Bereich. Ein kontinuierliches Training gegen die durch Muskelverspannungen verursachten Schmerzen wirkt dem Problem langfristig entgegen.

Durch Fehlhaltung bedingte Kopf- und Nackenschmerzen

Falsche Sitzhaltung am Arbeitsplatz? Durch permanente Fehlhaltungen verspannt sich unsere Nackenmuskulatur. Folge: Die Muskulatur zum Kopf hin wird ungünstig beeinflusst und kann zu Kopfschmerzen führen. Dem ist leicht durch Bewegung und Dehnung Abhilfe zu schaffen.

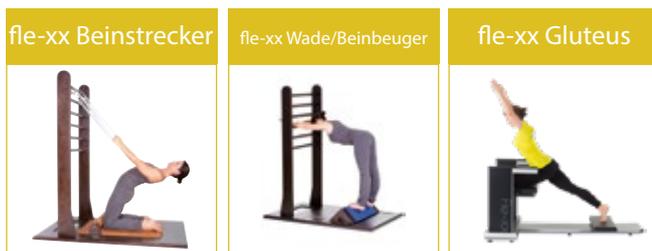


Gezieltes Training gegen Knieschmerzen

Knieschmerzen haben ihren Ursprung meist im Sprunggelenk oder in der Hüfte. Eine durch Einschränkungen benachbarter Gelenke veränderte Beinachse führt häufig zu Knieschmerzen im Alltag. Mit gezielten Übungen kann dem jedoch vorgebeugt werden.

Hüftschmerzen frühzeitig entgegenwirken

Hüftschmerzen können nicht nur bei älteren Menschen auftreten. Da das Hüftgelenk ca. 60 Prozent unseres Körpergewichts trägt und uns das aufrechte Gehen und Stehen ermöglicht, ist es stetig einer großen Belastung ausgesetzt.



WIR BEDRUCKEN DEIN TEXTIL

Abi-Shirts, Junggesellenabschieds-Shirts, Firmen-Shirts, Vereins-Shirts ...uvm.



ein- oder
mehrfarbig
drucken



IM INTERVIEW: Marco Sommerauer (Inh. Sommerauer Arbeitsbekleidung)

Hallo Herr Sommerauer. Ihr Kerngeschäft ist ja ursprünglich die Berufsbekleidung. Wie sind Sie zum Bedrucken / Besticken gekommen?

Wir wollten unabhängig sein und unsere Kunden schnell und unkompliziert bedienen. Das geht am besten, wenn alles aus einer Hand kommt. Da wir seit über sieben Jahren Erfahrung mit verschiedenen Druck-/Stickfirmen gesammelt hatten, fingen wir vor zwei Jahren nicht bei null an, sondern konnten viele Probleme direkt im Keim ersticken.

Und was machen Sie anders als andere?

Vor allem wurschtle ich nicht alleine in meinem „Druckraum“ rum und kümmerge mich zusätzlich um Beratung, Bestellung, Versand und was sonst noch anfällt.

Wir sind ein zwölfköpfiges Team. Jeder hat seine Stärken und die dazu passenden Aufgaben. Dieses Aufteilen der Aufgaben macht uns extrem schnell und wir können auch bei sehr guter Auftragslage schnelle Lieferzeiten garantieren oder kurzfristige Ideen professionell umsetzen.

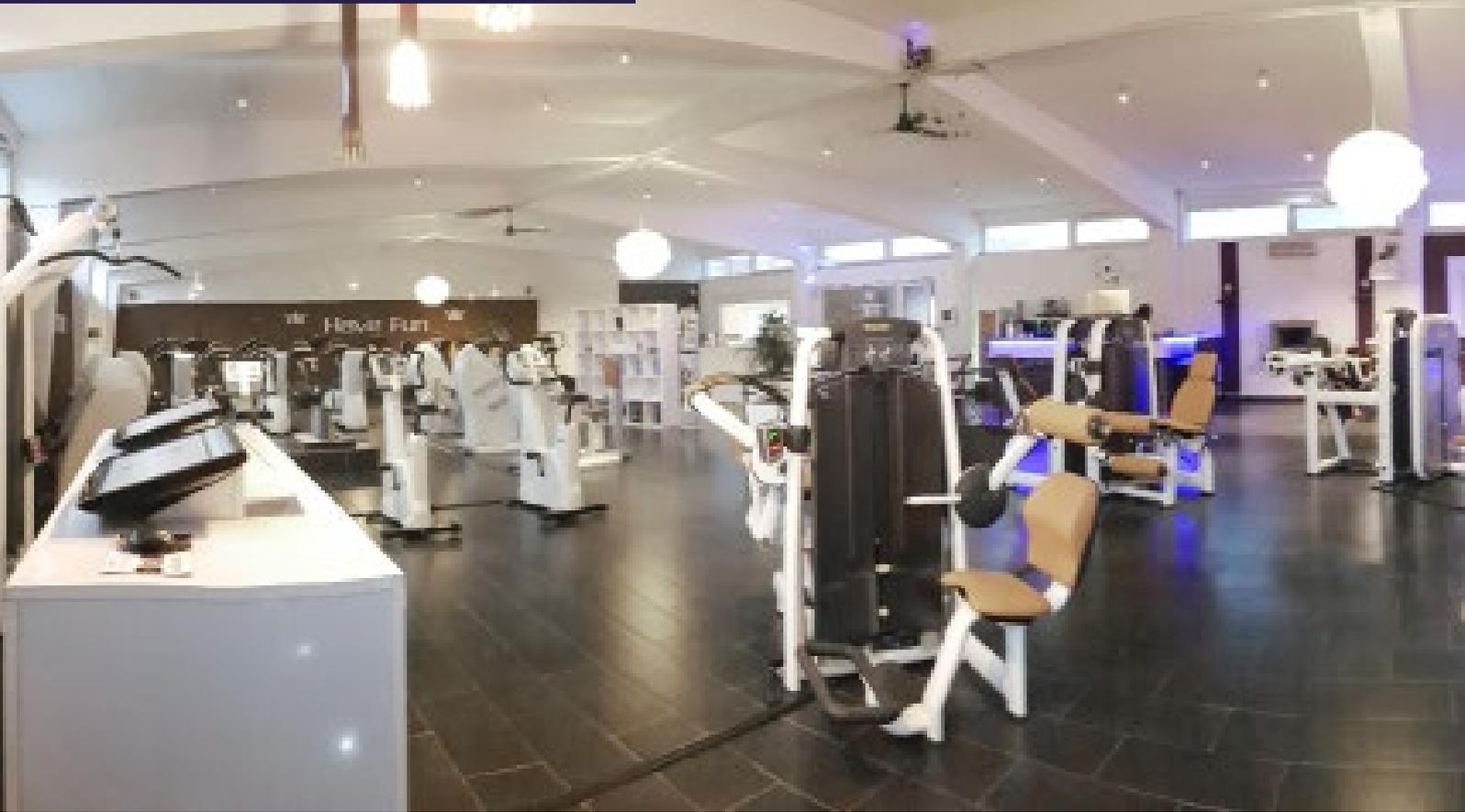
Und wer kommt zu Ihnen bzw. wer sind Ihre Kunden?

Eigentlich jeder. Wir kümmern uns mit Erfolg um Firmen aller Berufsgruppen von 1 - 150 Mitarbeiter und drucken

oder besticken individuell unsere Workwear, Werbeartikel oder Firmenevent-Shirts für alle möglichen Anlässe. Wir drucken aber auch Shirts für Abi, Junggesellenabschiede oder Vereinsbekleidung. Egal ob Fremdartikel oder direkt bei uns im Ladengeschäft ausgesucht. Und wenn die Oma ihrem Enkel einen Traktor auf den Pulli drucken möchte, dann kümmern wir uns auch darum.

Das hört sich toll an. Welche Veredelungsarten haben Sie denn im Angebot?

Wir entscheiden individuell nach Anfrage vom Kunden, welche Veredelungsart die Beste ist. Der Flexdruck ist bewährt bei großen, einfachen und einfarbigen Motiven in kleiner Menge, wohingegen der Plastisoldruck für größere Mengen (ein- bis zweifarbig) geeignet ist. Weiterhin drucken wir auch im Offset-Verfahren (Digitaldruck), hier können alle Farben und Farbverläufe hochwertig gedruckt werden. Und dann gibt es noch die Möglichkeit des Bestickens. Wir haben eine eigene Hausstickerei, die kleine Mengen sehr schnell und flexibel verarbeitet. Bei größeren Mengen werden dann unsere zwei Großstickereien preislich interessant.



EINZIGARTIG UND FACETTENREICH



IM PROFIL

Lisa Bessler

- Anlagenleitung
- Fitnessökonomin (B.A.)

Was kann man sich unter „Finest“ vorstellen?

Finest steht für hervorragende Qualität und außerordentliche Standards im Premiumsektor. Und natürlich für ein Team aus hochmotivierten Physiotherapeuten, Gesundheits- und Wellnesstrainern, Personal Trainern, Reha-Sportleitern sowie Ernährungsberatern. Unter diesen Voraussetzungen erreichen unsere Kunden optimale Ergebnisse auf schnellstem Weg.



Wenn man auf die letzten Jahre zurückblickt, ist Stillstand offensichtlich ein Fremdwort für Euch. Gibt es aktuell geplante Erweiterungen?

Mit der Finest Fit Küche und dem Finest Fitness GYM kamen vier Jahre nach Eröffnung des Club gleich zwei große Innovationen, die an aktuelle Trends anknüpfen. Kürzlich wurde nun auch der gesamte Wellnessbereich inklusive Umkleiden vergrößert und neueröffnet. Weiterhin steht zurzeit die Ergänzung eines eigenen Reha-Bereiches in Planung.

„Finest steht für hervorragende Qualität und außerordentliche Standards im Premiumsektor.“

Was ist das Besondere an der Küche und am GYM in Weinheim?

Als Event-Location ist die Finest Fit Küche der perfekte Ort für Tagungen, Weihnachtsfeiern, Kochkurse, Film- und Foto-Shootings und vieles mehr. Im Fokus stehen vor allem Gesundheit, Wohlbefinden und die Steigerung der Lebensqualität. Eine gelungene Ergänzung ist die Anbindung des Finest Fitness GYM, das dem Trend des funktionellen



Trainings folgt. Personal Training in kleinen Gruppen mit hoher Intensität auf jedem Leistungslevel. Vom Fitnessbegeisterten über ambitionierte Freizeitsportler bis hin zum professionellen Athleten. So garantieren wir ganzheitliche Angebote unter einem Dach.

Gibt es Alternativen zum Gruppentraining im GYM?

Mit über 30 Power-, Relax- und Präventionskursen bieten wir eine vielfältige Auswahl in den Kategorien Kraftausdauer, Herz-Kreislauf-Training und Beweglichkeit / Entspannung. Weiterhin wächst aufgrund der immens steigenden Nachfrage gerade unser Rehabilitationsbereich kontinuierlich.

Nun ziehen viele das klassische Training an Geräten vor. Wird hierbei eine individuelle Betreuung garantiert?

Durch unsere Trainingssoftware von Technogym garantieren wir eine auf jeden Kunden einzeln abgestimmte Betreuung auf höchstem Niveau. Um den Trainingserfolg dokumentieren zu können, werden alle trainingsrelevanten Daten computergestützt in der „mywellness“ Cloud gespeichert. So sehen unsere Kunden immer ihre persönlichen Erfolge und verlieren nie ihre Ziele aus den Augen.

Vorhin kam ja bereits Eure Wellnesslandschaft zur Sprache.

Erzähl uns mehr...

Entspannung ist ein wichtiger Gegensatz zu körperlicher und geistiger Belastung in Alltag und Training. Drei Saunen (inklusive Damensauna), ein großzügiger Entspannungsbereich mit separatem Ruheraum, Wellnessduschen und eine Wellnessbar laden zum Abschalten ein. Massageliegen und Solarien runden den Aufenthalt in unserer Wellnesslandschaft ab.

Klingt sehr beeindruckend. Doch wie finde ich aus diesen zahlreichen Möglichkeiten das Passende für mich?

Ganz einfach mit unserem modularen Beitragssystem. Ge-

meinsam mit unseren Kunden stellen wir eine individuelle Mitgliedschaft zusammen, die nur das beinhaltet, was der Kunde auch tatsächlich nutzen möchte. Dieses Paket kann durch Hinzubuchen oder Tauschen jederzeit den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden. Nebenbei kann man sich mit unserem in Deutschland einmaligen Beitragssystem „Trainiere mehr – zahle weniger“ durch regelmäßiges Training sogar einen Teil seines Beitrags zurückverdienen. Eine super Motivation, würden wir sagen!





DEIN WILLE IST DIE GRENZE!



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 Fitness-begeisterten, 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.

DEINE KURSE IM GYM.



Tim Schultz



Marcel Heide



Muhamed Šehović



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 Ganzkörper-Workout bestehend aus Stabilitätsübungen gepaart mit einem Herz-Kreislauf-Training 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.

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.

DEIN TEAM IM GYM.



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**.



Kids and Teens

Selbstverteidigung / Boxtraining

Jeden Freitag im Finest Fitness GYM Weinheim

Für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 16 Jahren



Finest Fitness GYM Weinheim

Händelstraße 38 | 69469 Weinheim | Tel. 06201 - 3896223

kontakt@finest-fitness-gym.de | www.finest-fitness-gym.de

Infos und
Anmeldung unter
Tel: 06201 - 3896223

ESSEN NACH PLAN IST SINNFREI



IM PROFIL

Tim Schultz

- Ernährungscoach
- Fachberater für Ernährungsmedizin
- Athletiktrainer
- Personal Trainer

„Aber jeder weiß doch, dass...“ ist wohl einer der häufigsten Sätze, die ich in meinem Job als Ernährungscoach zu hören bekomme. Doch Essen nach Plan ist vollkommen sinnfrei. Jeder Mensch hat einen individuellen Tagesablauf und persönliche Vorlieben. Mythen wie „Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages“ oder „nach 18 Uhr darf ich nichts mehr essen“ kursieren dennoch in den Köpfen vieler Menschen. Doch es geht nicht immer nur um Essensgewohnheiten, oft sind auch äußere Einflüsse ausschlaggebend für eine Gewichtszunahme oder -abnahme. Dies können zum Beispiel psychologische Faktoren sein. In der Ernährungsberatung gibt es keine Tabuthemen, Sie können in einem vertraulichen Gespräch ganz offen über alles reden.

Gesunde Ernährung und Bewegung gehen Hand in Hand. Als Athletik- und Personal Trainer ist es für mich selbstverständlich, Ihnen auch hierfür ein geeignetes Konzept an die Hand zu geben.

Wie unser Körper tatsächlich funktioniert, was die Entwicklung des Menschen damit zu tun hat und welche Konsequenzen sich daraus für eine logische Ernährung ergeben, erfahren Sie in einer individuellen Einzelberatung. Es gibt bereits viele begeisterte Kunden, die gerne von ihren Erfolgen berichten:

4 Wochen Detox-Kur

- Ernährungsberatung inkl. Vitaltest
- Persönlicher Trainingsplan
- 4 Wochen Fitness & Wellness
- Optional zusätzlicher Kochkurs
- Abschlussgespräch inkl. Vitaltest

SPORTPARK HEPPENHEIM
Fitness bei Freunden

FINEST FITNESS LLC
WIRELESS

FINEST FITNESS
BARCELONA, SPAIN





Andreas Baumbach

„Anfangs war ich sehr skeptisch, doch nachdem Tim mich über die heutigen Essgewohnheiten, über die säurehaltige und zuckerdurchsetzte Nahrung aufgeklärt hatte, habe ich mich auf die Ernährungsumstellung eingelassen. Mit äußerster Disziplin hinsichtlich der Vorgaben von Tim bezüglich Nahrungsaufnahme und einer Menge Bewegung habe ich zwischenzeitlich 15 kg abgenommen. Das Wichtigste aber ist, dass ich mich sehr wohl fühle. Ich würde es sofort wieder tun, hoffe aber weiterhin, diese Art der Nahrungsaufnahme diszipliniert beizubehalten.“



Karl Burkert

„Seit fünf Monaten sind Gila und ich bei Tim in der Ernährungsberatung und haben sowohl an Gewicht verlieren als auch unser allgemeines Wohlbefinden erheblich steigern können. Dank seiner Motivation und seinem Ernährungsplan haben wir mittlerweile unsere Einstellung zu Ernährung grundlegend geändert, sodass wir unseren Stoffwechsel mittlerweile beide gut im Griff haben. Wir sind froh, gemeinsam mit Tim ein so tolles Ergebnis erreicht zu haben und danken ihm herzlich dafür!“



Silke und Johannes Roth

„Wir schaffen das nie...“, war einer unserer ersten Gedanken. Auch Kollegen oder Freunde trugen durch Kommentare wie „Machst Du das freiwillig? Du kannst ja gar nichts mehr essen!“ oder „Das würde ich nicht durchhalten.“ nicht gerade zur Motivation bei. Die Entwicklung des Lieblingsessens Wurstsalat mit Pommes zu veganem Chili mit Quinoa bereitete uns eine harte erste Woche mit Kopfschmerzen durch Koffein- und Zuckerentzug. Doch die Unterstützung durch unseren Coach mit Rezeptvorschlägen und Tipps motivierte uns, durchzuhalten. Die Erfolge wurden schnell sichtbar. Bereits nach vier Wochen mussten wir shoppen gehen, da alle Jeans zu groß waren. Während der acht Wochen Basenfasten mit der gesamten Familie, angefangen von „Wann essen wir wieder was Richtiges?“ bis hin zu veganem Grillen, war es ein Auf und Ab, aber die Waage und das eigene Körpergefühl waren Motivation genug. Mittlerweile geht es uns super, wir essen meistens vernünftig und halten unser Gewicht.“



Pawel Matuszak

„Wie ich von der Ernährungsberatung erfahren habe? Das war in einem Gespräch mit meinem Trainer. Ich dachte mir, ein Erstgespräch kann ja nicht schaden, vielleicht lerne ich ja etwas dabei. Mein erster Eindruck von Tim war sehr positiv, ein lockerer und cooler Typ, der Ahnung hat von dem, was er erzählt. Mein Ziel war, durch eine Ernährungsumstellung meinen Blutdruck zu senken. Innerhalb von sechs Wochen habe ich das auch tatsächlich geschafft und habe dabei noch deutlich an Gewicht (vor allem Fett) verloren. Und das ohne Hunger zu leiden, mit vielen leckeren Rezepten aus Gemüse und Hülsenfrüchten. Meine Erwartung an die Zukunft? Ich mache natürlich weiter! Mit mehr guten Proteinen, um wieder etwas zuzunehmen (nicht nur Fett versteht sich) und um meinen Blutdruck stabil zu halten.“

ZWISCHEN KOHLENHYDRATEN, PROTEINEN UND FETTEN



IM PROFIL

Timo Käding

- Sportökonom (cand.)
- Trainer für Cardiofitness
- Gesundheitstrainer
- Trainer für gerätegestütztes Krafttraining

Was ist der Stoffwechsel und wie kann ich ihn beeinflussen?

Als Stoffwechsel werden alle biochemischen Prozesse eines Lebewesens bezeichnet. Teile dieses Prozesses sind die Atmung und Nahrungsaufnahme sowie die Verarbeitung und Ausscheidung. Menschen, Tiere und Pflanzen sind auf einen reibungslosen Stoffwechsel angewiesen, um die Funktionsfähigkeit des Körpers aufrechtzuerhalten. Im Wesentlichen werden zwei Arten des Stoffwechsels unterschieden.

Der katabole Stoffwechsel ist für den Abbau von Stoffen und die Entgiftung des Körpers zuständig. Er verwendet komplexe Bausteine, die wir über die Nahrung aufnehmen und wandelt sie in einfache chemische Verbindungen um, die für den Körper leichter für weitere Stoffwechselprozesse genutzt werden.

Kohlenhydrate werden zu Zucker umgewandelt. Zucker ist ein kurzfristiger Energielieferant, der von fast allen Körperzellen als Energiequelle genutzt wird.

Proteine werden zu Aminosäuren umgewandelt. Aminosäuren sind als Grundbaustein des Körpers für den Schutz und Aufbau der Muskulatur zuständig und regulieren den Stoffwechsel.

Fette werden zu Fettsäure und Glycerin umgewandelt. Fette sind langfristige Energielieferanten für den Körper. Sie werden als Fettdepot abgelagert und sind dort unter anderem für die Wärmeregulierung zuständig.

Der anabole Stoffwechsel ist für den Aufbau von Stoffen im Körper zuständig. Er nutzt die im Katabolismus entstehenden Stoffe und stellt daraus lebenswichtige Verbindungen her. Die dabei gewonnenen Stoffe benötigt der Körper für das Abwehrsystem, die Bluterneuerung und die Zellerneuerung sowie bei besonderen Reizen für den Aufbau von Muskelmasse. Der katabole Stoffwechsel gewinnt stets Energie, während der anabole Stoffwechsel Energie zur Gewinnung der Endprodukte verbraucht.

Unser Körper wird stets versuchen, seine Energiespeicher zu füllen. So wird er immer zuerst den Kohlenhydratspeicher füllen, um schnelle Energie zu haben, die er in Notsituationen nutzen kann. Es ist also sinnvoll diese Speicher bei der Nahrungsaufnahme auch nach dem Training zu bedienen. Anderenfalls wird der Körper versuchen, aus Proteinen Zucker zu gewinnen und vernachlässigt somit die Gewinnung von Aminosäuren.



„Es ist sinnvoll Kohlenhydratspeicher auch nach dem Training zu bedienen.“

Aufgepasst bei der Gesamtaufnahme von Kohlenhydraten. Bei Überfüllung des Kohlenhydratspeichers hat unser Körper über die Zeit gelernt, diese in Körpergewebe umzubauen und abzulagern.



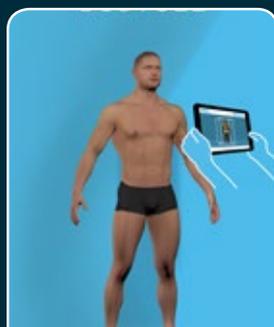


BODYGEE

DEIN PERSÖNLICHER 3D BODY.

WIR ZEIGEN DIR DEN FORTSCHRITT AUF DEM WEG ZU DEINEM KÖRPERZIEL.

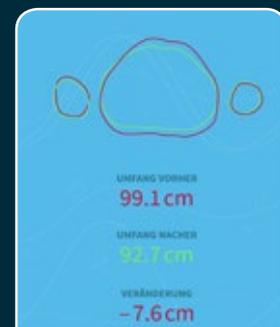
UND SO FUNKTIONIERT'S:



Lass Dich von
Deinem Coach scannen.



Betrachte Deinen Körper
in der Bodygee-App.



Analysiere Deine
Körperveränderungen.

WIR MACHEN

Der Beauty-Bereich ist die perfekte Ergänzung zu Training und Wellness im Finest Fitness Club Weinheim.

Unser Team nimmt Sie auf angenehme Weise mit auf den Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und Attraktivität.

Der Beauty-Bereich ist im Untergeschoss des Finest Fitness Club Weinheim integriert. Das gesamte

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



Finest Beauty
Weinheim

SIE SCHÖNER!



Olcay Durak

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.



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 deutlich straffer und frischer aussehen.

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

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

AIRNERGY

Airnergy zielt darauf ab, Mangelzustände im Körper auszugleichen.

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



„MAN SOLL DEM LEIB ETWAS GUTES BIETEN, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.“

NEU!

Winston Churchill

Jeder Mensch benötigt eine kleine „Auszeit“, braucht Abstand vom stressigen Alltag und vor allem Ruhe, um Energie tanken zu können. Genießen Sie hierfür in unserem neuen Wellnessbereich verschiedene Aufgüsse in einer unserer Saunen. Anschließend können Sie in unserem Entspannungsbereich die Seele baumeln lassen und einfach mal abschalten. Das gesamte Wellness-Angebot steht auch für Nicht-Mitglieder des Finest Fitness Club Weinheim zur Verfügung.

- ✓ Finnische Sauna
- ✓ Klima-Dampfbad
- ✓ Damensauna
- ✓ Großer Entspannungsbereich
- ✓ Ruheraum
- ✓ Wellnessdusche
- ✓ Wellnessbar
- ✓ Solarium
- ✓ Wellnessliege



Finest Fitness Club
Weinheim



SAUNA

Klima-Dampfbad

In der Biosauna herrschen niedrigere Temperatur als in der finnischen Sauna, maximal 60°C bei einer Luftfeuchtigkeit von ca. 50-55 Prozent. Damit ist sie schonend für Organismus und Kreislauf. Ätherische Öle sorgen für wohlriechenden Duft und Entspannung.

Damensauna

Unsere Damen dürfen sich über eine separate Damensauna mit kleinem Ruheraum freuen.

Finnische Sauna

Die Temperatur in der finnischen Sauna liegt bei ca. 90°C. Bei regelmäßigen Aufgüssen eignet sich diese klassische Form besonders zum Schwitzen und Entspannen. Ruhezone und Duschen runden Ihren Saunagang zu einem erholsamen Erlebnis ab.

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.

WELLNESSLIEGE

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



ENTSPANNEN, REGENERIEREN, UND ABSCHALTEN

WELLNESSMASSAGEN IM FINEST FITNESS CLUB WEINHEIM



IM PROFIL

Valeria Henzler

► Wellnessmasseurin

Schon immer wurden der Massage nach dem Sport viele positive Eigenschaften zugeschrieben. Schmerzen werden gelindert, Zerrungen verhindert und Verspannungen gelockert. Zudem produziert unser hektischer Alltag mit Arbeit, Kindern und Familie viel Stress, der uns wiederum krank macht. Darum ist es wichtig, sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen.

Eine wundervolle Auszeit zum Abschalten schenkt eine Massage. Sie entspannt, reduziert Stress und lockert die Muskeln.

RÜCKENMASSAGE

Eine Rückenmassage ist perfekt, wenn man unter Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich leidet und sich etwas Gutes tun möchte. Die Rückenmassage wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus und trägt zum eigenen Wohlbefinden bei.

AROMAÖLMASSAGE

25 Minuten (Teilkörper) oder 50 Minuten (Ganzkörper)
Die Aromaölmassage ist eine sehr entspannende Anwendung, die durch individuell ausgewählte Aromaessenzen die Balance zwischen Körper und Geist wiederherstellt und die Sinne belebt. Man fühlt sich erfrischt und ausgeglichen.

SPORTMASSAGE

Die 25-minütige Sportmassage wird wahlweise am Rücken oder an den Beinen ausgeführt und hilft dabei, Verspannungen zu lockern und die Durchblutung zu fördern. Bei der 50-minütigen Massage werden sowohl die Beine als auch der Rücken massiert und vor allem die tieferen Muskelschichten angesprochen. Diese Massage wirkt besonders wohltuend nach einem intensiven Training oder bei beanspruchter Muskulatur.

e-Musik im Stadtpark • Kinderprogramm • Eintritt frei!

10. Stadtparkusik Festival

13. bis 17. Juni 2018
ZWINGENBERG

WWW.STADTPARKUSIK.DE

Logos: Sparkasse Bensheim, GGEW, LOTZ, etc.

BIRKEN GARTEN FESTIVAL

27. JUNI – 01. JULI 2018

LORSCH | BIRKENGARTEN

LIVE MUSIK | GROSSARTIGES KINDERPROGRAMM
SHOWS | ILLUMINATIONEN | MITMACH-AKTIONEN
SPASS HABEN! WWW.BIGAFE.DE
ADRESSE FÜR'S NAVI: MANNHEIMER STRASSE 34 | 36
64653 LORSCH | AM VOGELPARK

Logos: nln Lorsch, GGEW, LOTZ, Volksbank, etc.

MAIBERG OPEN AIR Festival

Live Musik | Großartiges Kinderprogramm
Comedy | Feuerartistik | Offene Bühne | Spaß haben!

5.–8. JULI 2018
**FREILICHTBÜHNE
HEPPENHEIM**

Logos: Volksbank, GGEW, etc.

PHUNGO
Statt Ferien... Festival!

Live Musik
Großartiges Kinderprogramm
DJs - Chill Out Oase
Poetry Slam - Shows
Good Food for you
Spaß haben!

12.–22. JULI 2018
PFUNGSTADT

Dr.-Horst-Schmidt-Straße 12 (Auf dem Gelände des ehem. Freibads)

Logos: Volksbank, MERCK, GGEW, etc.

Vogel der Nacht Festival
Bensheim Stadtpark
Eintritt frei!

31. JULI – 05. AUGUST 2018

COMEDY | THEATER | AKUSTIK LIVE MUSIK | OFFENE BÜHNE
FEUERARTISTIK | CHILLOUT | GROSSES KINDERPROGRAMM
FREIWILLIGER EIN/AUSTRITT FÜR DEN HOSPIZ-VEREIN BERGSTRASSE

Logos: GGEW, LOTZ, etc.

ARPLEY!
SOMMER. SEE. SAND. SOUND.

11. AUGUST 2018
11 - 23 UHR
BADESEE BENSHEIM

TICKETS AN ALLEN BEKANNTEN VVK-STELLEN UND IM NETZ: NORMAL VVK 12 EURO inkl. Gebühr
TAGESKASSE 18 EURO | ALLE INFOS AUF WWW.PLEYXME | WWW.FACEBOOK.COM/PLEYFESTIV

Logos: SHOWMAKER, GGEW, big FM, etc.

UNSERE VERANSTALTUNGEN



SHOWMAKER
ENTERTAINMENT

Hasengasse 6 | 64625 Bensheim
Tel. 06251 98514-60
www.showmaker.tv

WERBE - UND VERANSTALTUNGSAGENTUR

IM INTERVIEW: Ronald Broos

(Pkw Verkäufer Autohaus Ebert)

EBERT

**EIN EBERT
EIN WORT**

Engert: In Vorbereitung auf unser Treffen habe ich mich natürlich etwas über die neue A-Klasse schlau gemacht und da stellt sich mir die Frage, ob die A-Klasse eine neue Zielgruppe bekommt?

Broos: Wenn man die älteren Modelle nun mit der aktuellen Serie vergleicht, fällt zunächst deutlich das verschärfte Design ins Auge. Im Inneren wird der Unterschied durch das neue MBUX (Mercedes Benz User Experience) aber erst richtig deutlich.

Engert: Würden Sie die neue A-Klasse daher auch als Meilenstein bezeichnen?

Broos: In der neuen A-Klasse werden Assistenz-Systeme aus der E- und S-Klasse verwendet. Daher wurde der Grundstein schon früher gelegt. Aber einen richtigen Sprung hat Mercedes-Benz mit dem intuitiven und leicht zu bedienenden Multimedia-System gemacht, welches sogar eigenständig lernfähig ist. Ich würde daher auch nicht sagen, dass die A-Klasse eine neue Zielgruppe bekommen hat, sondern eher um technisch affine Menschen erweitern konnte.

Engert: Warum lohnt es sich gerade bei Euch (Autohaus Ebert) vorbeizukommen?

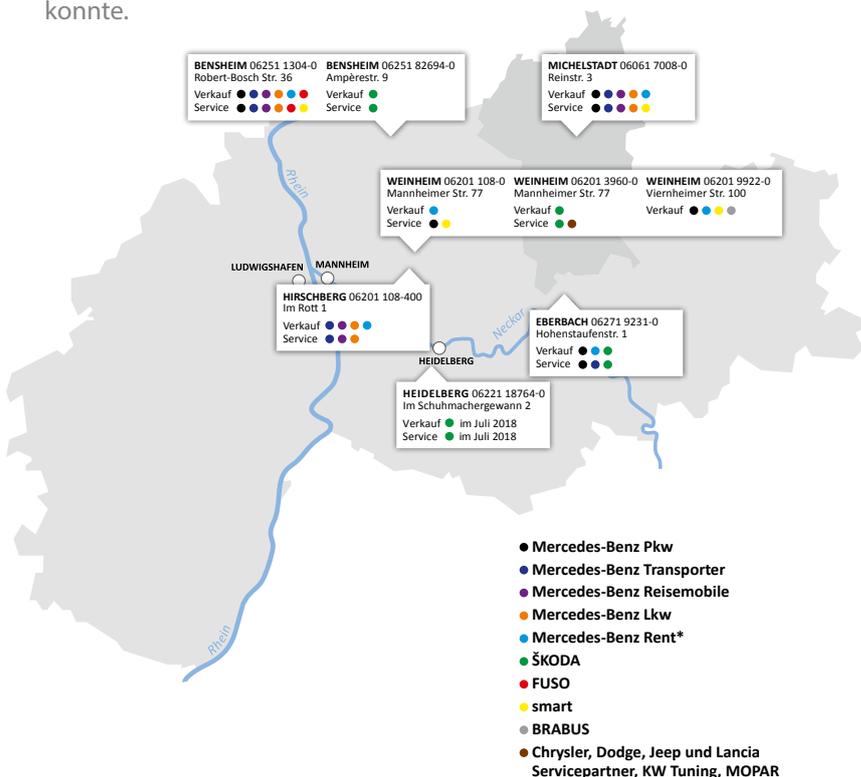


Broos: Die Gründe sind ähnlich wie die, warum ich zu Euch trainieren komme. Man merkt einfach den Unterschied in der Beratung und der Betreuung. Auch die Qualifikation und das Wissen der Angestellten unterscheiden sich deutlich von anderen. Zudem können Probefahrten meist innerhalb von 24 Stunden vereinbart werden (sogar direkt über das Studio). Auch nach einem

Autokauf sind wir mit eigenen Werkstätten immer für den Kunden da.

Herr Ronald Broos steht Ihnen gerne für Fragen rund um das Thema Automobil unter folgenden Kontaktdaten zur Verfügung:

Herr Ronald Broos
Telefon 06201 108-170
ronald.broos@autohaus-ebert.de
www.autohaus-ebert.de



* Premium-Autovermietung von Mercedes-Benz an diesen Standorten

UNSERE HÄUSER AUF EINEN BLICK



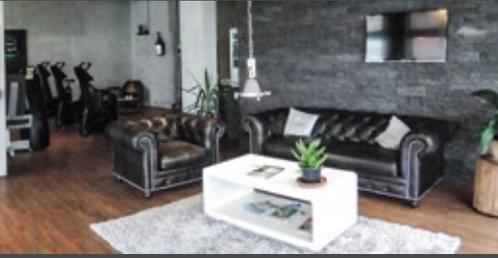
SPORTPARK HEPPEHEIM
Fitness bei Freunden



**Finest Fitness Club
Weinheim**



 **Finest Fitness**
Hemsbach *Express*




Finest Fit Küche
Weinheim



 **POWER**
PLAY
Indoor-Kinderspielpark • Mörlenbach





Finest Fit Küche
Weinheim

Die Erlebnis- und Event-Kochschule

VOM GROSSEN GLÜCK, DEM EIGENEN HERZEN ZU FOLGEN

Das große Glück... manche finden es auf dem Rücken der Pferde, andere beim Tabellen auswerten oder in der Küche beim gemeinsamen Zaubern eines leckeren Gerichtes. Ja, mein Herz schlägt dafür, ein tolles Menü in einer schönen Ambiente mit wundervollen Menschen zuzubereiten.

Gemeinsam kochen, genießen, sich austauschen, sich Zeit schenken! Das ist für mich einer der größten Schätze, die man mit Menschen teilen kann. Ein hohes Gut in unserer heutigen Welt. **Zeit für bereichernde Begegnungen mit offenen Herzen und einem leckeren Häppchen.** Das ist Teil der Philosophie in unserer Finest Fit Küche.

Wir sind mehr als eine Kochschule, in der man „nur kochen“ lernt. Wir möchten Menschen, die zu uns kommen, inspirieren, fürs Kochen, Genießen und für das Leben begeistern. Kochen ist sehr kreativ und lässt großen Spielraum für kleine und große Experimente! Man muss kein Bocuse sein und viel Zeit in der Küche verbringen, um ein tolles Essen auf den Tisch zu zaubern. Auf den nächsten Seiten findest Du ein paar leckere Rezepte, die ratzfatz auf dem Teller landen und Herz und Gaumen erfreuen. Folge einfach mal Deiner Intuition.

Probiere etwas Neues aus! Etwas, das Du noch nie so gemacht hast. Das gilt nicht nur für's Kochen, sondern für das ganze Leben. Warum nicht mal etwas geriebene **Tonkabohne mit einem Hauch gemahlene Kaffee** unter Dein samtiges Kartoffelpüree ziehen? Schmeckt großartig! Unbedingt ausprobieren... Ja, einfach dem eigenen Herzen folgen und über das selbst kreierte Ergebnis staunen.

Der **WOW**-Effekt!

... stellt sich von ganz alleine ein.

Wir durften bereits viele Menschen in unserer Erlebnis- und Event-Kochschule beim gemeinsamen Kochen, Feiern

„Man muss kein Bocuse sein, um ein tolles Essen zu zaubern.“

und Genießen begleiten: bei ayurvedischen Kochseminaren, kreativen Business Meetings, wilden Partys und einfach beim Kochen mit Freunden. Freestyle ohne Rezept!

Besonders geschätzt bei Firmen-Events und Teambuilding-Maßnahmen. Raus aus dem „normalen“ Rahmen und rein ins Kochabenteuer mit allen Teilnehmern. Das öffnet eine völlig neue Perspektive und schafft Raum für neue Wege und Erlebnisse. Vor allen Dingen haben alle Gäste das Gefühl, dass sie **gemeinsam ein tolles Ergebnis** kreiert haben. Und das ohne konkrete Vorgaben, Gruppeneinteilung und Abarbeitung einer Liste! Und es funktioniert immer! Sogar mit über 50 Personen. Ein echter WOW-Effekt eben... auch für uns!

Mit Liebe und Hingabe...

Gib 5 Personen das gleiche Rezept unter exakt den gleichen Bedingungen. Und das Ergebnis? Genau... die Gerichte schmecken unterschiedlich. Warum ist das so? Jeder Mensch hat beim Kochen seine eigene Energie, Stimmung und Lebenskraft. Kaum zu glauben, aber wahr: Es macht tatsächlich einen großen Unterschied ob man in Ruhe am Herd steht und sich mit **Sorgfalt und Achtsamkeit** den Lebensmitteln widmet,

„Sei mutig!

Probiere etwas Neues!“

oder ob man zwischen Tür und Angel und den nächsten

Verpflichtungen mal eben was „in die Pfanne haut“. Fühle ich mich gut, bin ich **erfüllt von Freude**, schmeckt mein Essen ganz anders, als wenn ich einen Tag habe, an dem ich mich vielleicht gestresst fühle. Genau diese Lebensenergie überträgt sich beim Rühren auf die Zutaten; also **die Liebe** der Köchin, des Kochs. Mit cooler Musik in voller Präsenz lächelnd am Herd stehen zaubert ein wundervolles Essen. Dafür stehen wir! Und so lautet auch unser Motto:

„Kocht mit Liebe und Hingabe für Euch selbst und erfreut damit Eure Lieben.“



AYURVEDA – DAS WISSEN VOM LEBEN

Ayurveda kommt aus dem Sanskrit, bedeutet „**Wissen vom Leben**“ und ist eine traditionelle indische Heilkunst. Es ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem, zu dem spezielle Massagen, Reinigungstechniken, Ernährungslehre, Körperübungen, Meditation sowie Kräuter- und Pflanzenheilkunde gehören.

Bei uns geht es natürlich um die Ernährung. Anhand eines einfachen Tests vor Ort **bestimmst Du Deine eigene Konstitution**, Dosha genannt. Doshas sind Bioenergien und werden in 3 Bereiche eingeteilt:

- Vata (Luft, Raum, Äther)
- Pitta (Feuer, Wasser)
- Kapha (Erde, Wasser)

Anhand dieser Einteilung kannst Du erkennen wie Du tickst und welche **Lebensmittel, Gewürze und Kräuter Dir gut tun**. Auch so spannende Fragen wie: Welcher Beruf passt zu mir? Was brauche ich, um ausgeglichen und in Freude zu leben? Auf all diese Fragen findest Du in unseren Seminaren und Kochkursen Antworten. Wir bieten eine ausgewogene Mischung aus leichter Theorie und natürlich ganz viel Praxis.

Bunt! Ausgefallen! Gesund! Einfach! Lecker!
In nur 3 Stunden landen 11 schmackhafte Speisen auf unserem ayurvedischen Buffet.

„Lass Dich überraschen von vielen neuen Geschmacksexplosionen und erstaunlichen Erkenntnissen über Dich selbst.“

Einfach großartig! Ich durfte bei dem bekannten Ayurvedakoch Nicky Sitaram Sabnis aus Indien und seiner zaubernden Frau Gabriele lernen und es ist mir eine große Freude, dieses Wissen, die Liebe und Freude an alle Interessierten weiterzugeben.

Namasté!



DAS TEAM



Kirsten Nobbe

Event-Köchin & Leitung Finest Fit Küche

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, einen Kochkurs, ein Teammeeting oder eine private Geburtstagsfeier geht. Spaß am Herd garantiert!

Svenja Jung

Zauberhafte Gastgeberin

Liebevoll, schlagfertig und immer einen Gesundheitstipp auf der Lippe. Nebenbei wischt und poliert sie noch Geschirr in echter Rekordzeit. Es gibt nichts, was Svenja nicht kann. Und... sie kann Gedanken lesen. Ich denke an die Kerzen, Svenja hat sie schon angezündet. Bei jedem Event eine echte Strahlefrau!

Elke Schäfer

Geschirrbändigerin der Extraklasse!

Elke 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!

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



DER FOOD CLUB

Unser kostenloser Kochkurs

Einmal im Monat öffnet die Finest Fit Küche ihre Türen für den Food Club. Dort gibt es Tipps & Tricks zu ganz unterschiedlichen Themen. Zum Beispiel: Basisches Frühstück, leckere Gerichte für die Mittagspause, leichtes Abendessen etc. Ernährungs- und Fitnesscoach Tim Schultz und Gesundheitsberaterin und Event-Köchin Kirsten Nobbe lassen sich immer etwas Besonderes einfallen. Unser Food Club ist heiß begehrt. Es gibt die Gelegenheit, Fragen zu stellen, gemeinsam zu schnibbeln, sich auszutauschen und mal etwas Besonderes auszuprobieren. Es wird immer gemeinsam

LIVE gekocht und natürlich auch gegessen. Der Club ist für alle Studiomitglieder kostenlos. Aber auch Externe sind herzlich willkommen. Für einen Beitrag von € 35,- kommen auch Nicht-Mitglieder in den Genuss. Die Anmeldung läuft über unsere Studios. Am besten immer schnell einen Platz reservieren, da der Kurs schnell ausgebucht ist. Der Food Club ist ein tolles und einzigartiges Angebot, das unser ganzheitliches Fitnesskonzept optimal ergänzt.

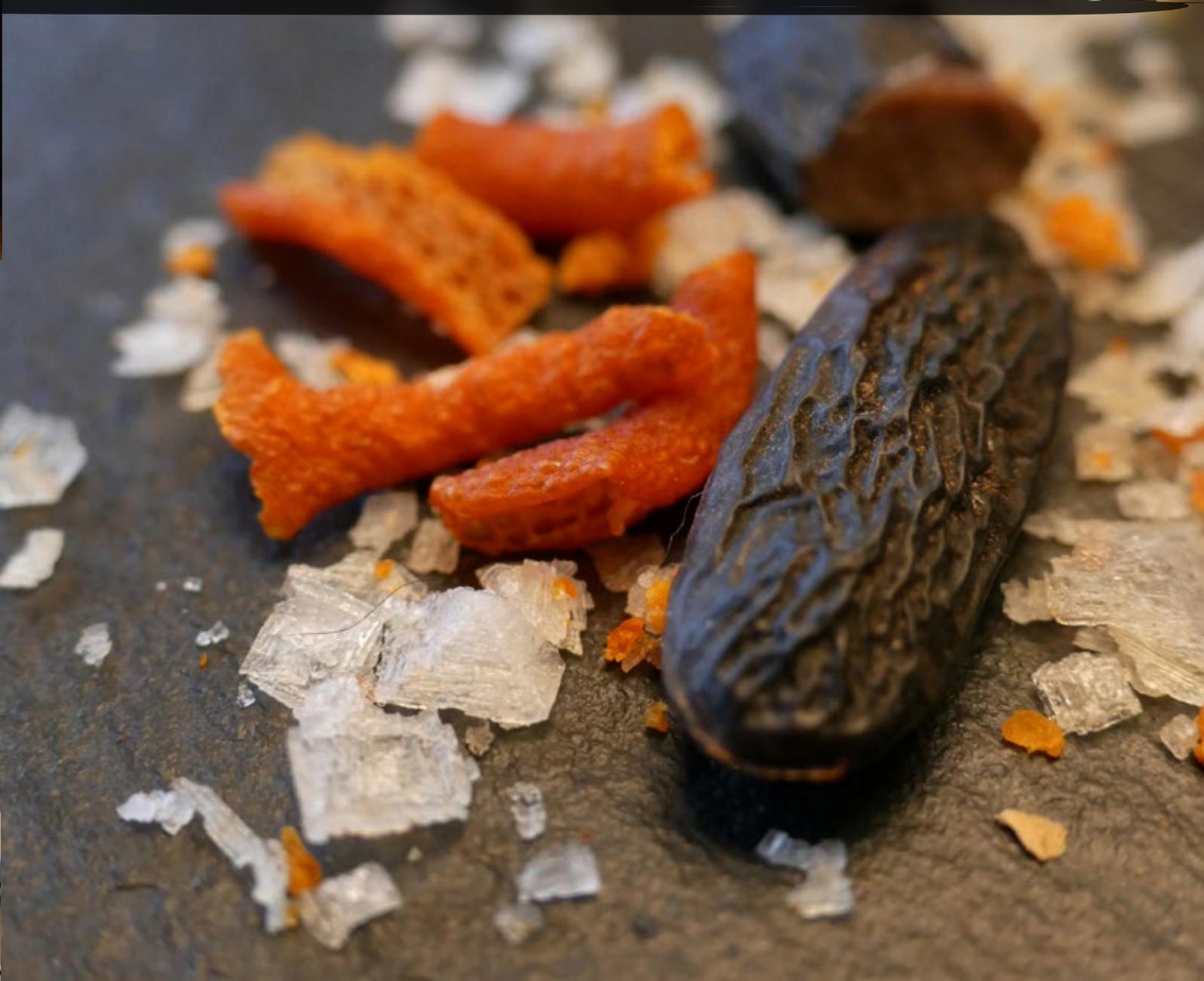


Tonkabohne

I Die aus den tropischen Regenwäldern in Südamerika stammende Tonkabohne ist der Same des Tonkabaumes. Schon vor einigen Jahren hat dieses exotische Gewürz Einzug in die Küchen Europas gehalten. Die Tonkabohne ist ein aromatisches Gewürz, das einen ganz besonderen Geschmack hat. Der Duft ist würzig-warm, fast pudrig und erinnert an Vanille und Bittermandeln. Einmal dran schnuppern und schon ertönt ein entspanntes „HmMMM...“

P (bei den meisten) in der Küche. Die Tonkabohne eignet sich ganz prima für das Aromatisieren von Süßspeisen. Verleiht aber auch Suppen, Gemüse, Fisch und Fleisch den besonderen Pfiff. Wir reiben die Tonkabohne auch gerne mal über den Milchschaum vom Cappuccino und verleihen unserem Kartoffelpüree eine ganz besondere Note. Bitte

P vorsichtig dosieren, da der Geschmack sonst zu intensiv wird.



We LOVE Tonkabohne!



Finest Fit Küche
Weinheim

Kochkurse • Events • Specials

Tagungen • Incentives • Workshops • Hochzeiten • Geburtstage • private Feiern
Geschäftsmeetings • Jungesellinnenabschiede • gemeinsames Kochen



Detox-Gewürzmischung

Gewürze sind das A und O, um Gerichten den besonderen Pfiff zu verleihen und die Gesundheit positiv zu beeinflussen. Hier unsere ganz besondere DETOX-Gewürzmischung.



Zimt

Wirkt wie ein Schornstein, fackelt Schlacke ab und wirkt erwärmend.

Schwarze Senfsamen

Reinigen Gewebe und Blut, haben eine wärmende und anregende Wirkung.

Koriandersamen

Ganz prima bei Blähungen und Völlegefühl, gut zum Einschlafen als Tee.

Curryblätter

Wärmen die Leber, regen die Verdauung und die Fettverbrennung an.

Bockshornkleesamen

Wirken entsäuernd und entzündungshemmend.

Sternanis

Entspannt die Muskulatur, wirkt krampflösend.

Fenchelsamen

Regen den Stoffwechsel an und fördern die Entschlackung.

Ajwain

Bringt alles in Bewegung... Schlacken, Verdauung, Atmung.

Nelken

Entspannen die Muskulatur, töten Viren & Bakterien, helfen bei Zahnschmerzen & Herpes.

Pfeffer

Wirkt appetitanregend und hat positive Auswirkungen auf Magen und Darm.

So geht's:

Von allen Gewürzen einen Teelöffel in einen Mörser geben und so lange zerstoßen, bis eine mittelgrobe bis feine Mischung entsteht. Passt zu allen herzhaften Gerichten. Einfach ausprobieren.

Die Mischung hält sich mehrere Monate. Idealerweise in einem verschlossenen, dunklen Gefäß.

Glückszungen

Das brauchst Du
(für 2 Personen):

150 g Dinkelmehl
2 Esslöffel Schmand
½ Teelöffel Weinsteinbackpulver
ein paar Spritzer Olivenöl
etwas Salz

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten



So geht's:

Alle Zutaten mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu kleinen Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu länglichen Fladen (Zungen) ausrollen. Eine Pfanne mit wenig Öl erhitzen, die Zungen hingeben und in wenigen Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Ihr könnt auch ein paar getrocknete Kräuter (z.B. Rosmarin oder Thymian) in die Pfanne zum Öl geben. Bringt noch mehr Geschmack. So und dann natürlich nach Herzenslust belegen. Wir haben sie hier mit frischer Birne, Schafskäse, Rucola und gerösteten Kernen belegt. Vorsicht Suchtgefahr!

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.



WEINHEIM GWERBESTRASSE 7
TEL.: 06201 259850

ÖFFNUNGSZEITEN:
MONTAG BIS SAMSTAG
VON 8.00 BIS 22.00 UHR



Lachsfrikadellen „Thai Style“



Das brauchst Du (für 4 Frikadellen):

500 g Lachsfilet (ohne Haut)
2 Stängel Zitronengras
1 Stück frischer Ingwer
½ Bund frischer Koriander
4 Teelöffel Sweet-Chili-Marmelade
Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

So geht's:

Zitronengras weich klopfen und von der harten äußeren Schale befreien. Ingwer schälen und mit dem Zitronengras und dem Koriander (inklusive Stiele) mit einem großen Messer fein hacken. Lachsfilet auf die Mischung legen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Hälfte an den Rand schieben und den Rest weiter zerhacken, bis alles ganz fein ist. Größere Stücke wieder dazugeben und mit Meersalz und etwas Pfeffer würzen. Aus der Masse 4 Frikadellen formen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten braten, bis sie schön gebräunt sind. Chilimarmelade über die Frikadellen geben und einen Schuss Wasser in die Pfanne geben. Die Sauce mit einem Löffel über die Frikadellen gießen und direkt servieren. Ob PUR oder auf einem Salat oder, oder... immer ein Gedicht! Schnell, gesund & lecker....

Mandeltarte

Das brauchst Du (für 6 Personen):

100 g weiße Mandeln
1 Esslöffel Sahne
2 Esslöffel Puderzucker
2 Eier
1 Rolle Blätterteig

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

So geht's:

Backofen auf 220°C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Mandeln im Mixer fein zerkleinern, Sahne, Puderzucker und Ei dazugeben. Alles kurz mischen bis eine schöne, glatte Creme entsteht. Blätterteig halbieren. Eine Platte zwischen zwei Bögen Backpapier ausrollen. Dabei etwas Puderzucker dazugeben, damit der Teig nicht festklebt. Eine Scheibe auf das vorbereitete Backblech legen. Die Creme darauf verstreichen, so dass ein Kreis entsteht. Ca. 2 cm freien Rand lassen. Die zweite Teigplatte ebenfalls ausrollen, auf die erste Platte mit der Creme geben und vorsichtig andrücken. Eine passende Schüssel oder einen Teller über den Teig stülpen und am Rand entlang schneiden. Tarte mit etwas Puderzucker bestreuen und die Ränder mit dem Zinken einer Gabel zusammendrücken. Ei mit etwas Wasser mischen. die Tarte damit bestreichen und mit Puderzucker bestreuen. Mit einem Finger die Mitte der Tarte markieren und mit einem scharfen Messer feine gebogene Linien von der Mitte nach außen ziehen. Tarte auf der unteren Schiene 12 - 15 Minuten backen, bis der Teig aufgegangen und goldbraun ist.

Unfassbar lecker!





FÜREINANDER DASEIN



IM PROFIL

Jennifer Jung

- ▶ Gesundheitstrainerin
- ▶ Bachelor of Arts
Gesundheitsmanagement

Was bedeutet es für Euch, ein Gesundheitsstudio zu sein?

Unser Gesundheitsstudio steht für außergewöhnliche Qualität, erstklassige Standards und eine beispiellose Betreuung. Die Motivation unseres Teams aus Gesundheitstrainern, Physiotherapeuten, Personal Trainern sowie Reha-Trainern begleitet unsere Kunden stets auf ihrem Weg zu persönlicher Gesundheit und individuellem Erfolg.

Welches Eurer Geräte würdet Ihr als das außergewöhnlichste beschreiben?

Da Gesundheit bei uns groß geschrieben wird, möchten wir vor allem unsere innovative Wunderwaffe „imoove®“ hervorheben. Dieses Gerät wird von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen und ruft unter dem Motto „Schmerzfrei durch Beweglichkeit“ gerade bei älteren Personen beeindruckende Ergebnisse hervor.

Bietet Ihr als Gesundheitsstudio auch Reha-Kurse an?

Ja, wir haben einen angegliederten Kursraum, der vor allem für den Rehabilitationssport genutzt wird. Im aktuellen Kursprogramm befinden sich Reha-Kurse in den Bereichen Orthopädie, Neurologie, Rückenschule und Sport nach Krebs. Hin und wieder finden auch spannende und interessante Vorträge zu aktuellen Themen statt.





Ein ganzheitliches Training ist für viele von großer Bedeutung. Wie setzt Ihr das um?

Ein Ganzkörpertraining kann im Finest Fitness Express Hemsbach vielseitig realisiert werden. Über die Geräte des computergestützten Milon®-Zirkels, das funktionelle Training am TRX® oder ein Vibrationstraining auf der Power Plate® werden wir den individuellen Vorlieben unserer Kunden jederzeit gerecht.

„Die Motivation unseres Teams begleitet unsere Kunden stets auf ihrem Weg zu persönlicher Gesundheit und individuellem Erfolg.“

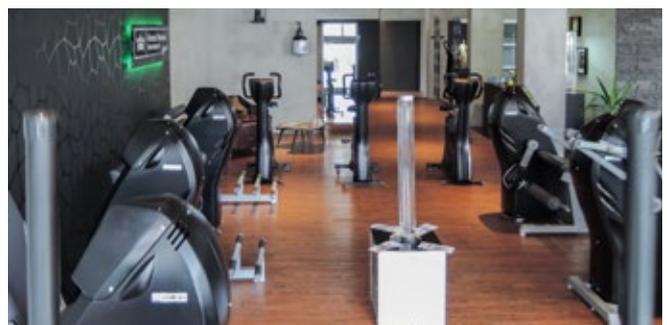
Gibt es trotz des vergleichbar kleinen Studios auch Entspannungsmöglichkeiten?

Selbstverständlich kommt bei uns auch die Erholung nicht zu kurz. Auf unserer Massageliege kann man seinem Körper nach einer intensiven Trainingseinheit eine kleine Auszeit vom Alltag genehmigen. Oder aber man gönnt sich in ruhigen Minuten eine Entschlackung und Aktivierung des Stoffwechsels bei einer Lymphdrainage.

Wie individuell gestalten sich die Mitgliedschaften bei Euch im Club?

Sowohl Laufzeit als auch Leistungen sind individuell wählbar und auf die Bedürfnisse und Wünsche jedes Kunden anpassbar. Weiterhin gab es eine Option, an Sonn- und

Feiertagen in unseren Partnerstudios in Weinheim oder Heppenheim zu trainieren. Mittlerweile haben wir in Hemsbach selbst aber auch sonntags und samstags etwas länger geöffnet.



DIE KRAFT DER SPIRALEN BEWEGUNG

Natürliche Körper- und Wirbelbewegungen begründen die Funktionsweise des imoove®, wobei eine schwingende Platte Spiralbewegungen des Muskel- und Gelenksystems reproduziert. Durch eine bewusst erzeugte Instabilität werden besonders Tiefenmuskulatur und Sensomotorik stimuliert, um die natürliche und muskuläre Balance des Körpers wiederherzustellen. Koordination, Mobilisation sowie Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur werden durch eine bewegliche Fußplattform ermöglicht.

Die regelmäßige Nutzung des imoove® ruft eine bessere Haltung und gesteigerte Beweglichkeit hervor. Bereiche um Sehnen und Bänder werden stärker durchblutet, weicher und geschmeidiger. Vor allem Blockaden im Bereich der Wirbelsäule werden gezielt bearbeitet und in sanfte Bewegungen überführt. Nahezu die gesamte Körpermuskulatur kann dynamisch und somit in seiner effektivsten Form gedehnt werden und sorgt für ein entspanntes Körpergefühl. Je nach Geschwindigkeit und Neigung der Platte steigen die Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten.

Im Gegensatz zum weit verbreiteten Vibrationstraining, welches z.B. für die Sturzprophylaxe eingesetzt wird, verlaufen die harmonischen Bewegungen auf dem imoove® vollkommen ohne Stöße und Schläge. Ein intensives, funktionales und angenehmes Ganzkörpertraining aktiviert durch seinen ganzheitlichen Ansatz komplette kinetische Ketten und sorgt so für einen hohen Energieumsatz in kurzer Zeit.

Gleichzeitig wirkt das Training präventiv für eventuelle Verletzungen oder behandelt bereits aufgetretene Probleme:

- Rücken: z.B. Mobilisation der Brustwirbel und Zwischengelenke
- Schulter: z.B. nach Ruptur der Rotatorenmanschette
- Knie/Fuß: z.B. nach Kreuzband-OP
- Hüfte: z.B. bei Arthrose





autocentrum-stumpf.de

Über 150

... Neu- und Gebrauchtwagen warten auf Sie!

Service · Teile · Zubehör



Autohaus **Stumpf**

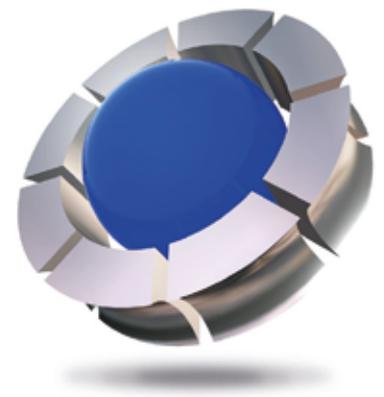
ZUM Glück



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

EDV-Dienstleistungen

Andreas Armbrüster



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

Dienstleistungen:

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

Produkte:

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

SCHULTERSCHMERZEN

Ursachen und Behandlung



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

In 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 behandelt werden.

Erkrankungen des Schultergelenkes können verschiedene Beschwerden verursachen, ohne dass die betroffene Person zunächst an ein Schulterleiden denkt. Schmerzen im Nacken, dem Schulterblatt und dem Oberarm bis in die Finger ziehend können ebenso wie klar lokalisierbare Schulterschmerzen auftreten.

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 allem deren Bedeutung für den Patienten verschaffen. 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.

Es folgt eine körperliche Untersuchung. Bestimmte schmerzhafte Bewegungseinschränkungen sowie spezielle Tests können dem Untersucher bereits wichtige Hinweise auf die Ursache der Schulterprobleme geben. Ein Röntgenbild der Schulter kann u.a. Brüche nach Unfällen, Verkalkungen von Sehnen, Fehlstellungen oder Verschleißerscheinungen (Arthrose) aufdecken. Weiterführende

Untersuchungen wie z.B. eine Kernspintomographie (MRT) und Ultraschall sind notwendig, wenn die Ursache der Beschwerden durch körperliche Untersuchung und Röntgen nicht eindeutig festzustellen ist.

„Schulterschmerzen sind der dritthäufigste Grund, weshalb Patienten den Rat des Orthopäden suchen. Ihre Ursache kann vielfältig sein. Am häufigsten liegt eine Enge unter dem Schulterdach mit Einklemmung der Weichteile vor, welches oft mit einer Schädigung wichtiger Sehnen des Schultergelenkes kombiniert ist.“

Sind alle Auskünfte und Untersuchungsergebnisse des Patienten erfasst, werden mit dem Patienten die Ursache und deren Behandlungsmöglichkeiten besprochen.

Schulterimpingement (Engpassyndrom)

Beim sogenannten Schulterimpingement kommt es beim Anheben des Armes zur schmerzhaften Einklemmung der Weichteile zwischen dem Schulterdach und dem Oberarmkopf (Abb.1+2). Ursächlich für diese Enge können das entzündliche Anschwellen von Schleimbeutel, Sehnen oder die Bildung von Knochenspornen unter/am Schulterdach und/oder Oberarmkopf sein. Rund dreiviertel der Patienten mit Schulterschmerzen haben ein Impingementsyndrom, häufig in Kombination mit einem Sehnen Schaden. Typischerweise tritt das Impingementsyndrom bei Patienten ab dem 40. Lebensjahr auf, ohne dass ein Unfall stattgefunden hat. In der Vorgeschichte berichten die Patienten meist über dauerhafte und/oder übermäßige Belastung des betroffenen Armes. Die Beschwerden beim Engpassyndrom treten klassisch beim Heben des Armes über 70°, bei Überkopfarbeiten und beim Liegen auf der betroffenen Schulter v.a. nachts auf. Die Behandlung umfasst zunächst nicht-operative Maßnahmen wie z.B. entzündungshemmende Medikamente, Krankengymnastik, Kältetherapie,

Stoßwellentherapie, Akupunktur oder die Verabreichung von Spritzen unter das Schulterdach. Bei 60% der Patienten führen diese Maßnahmen spätestens innerhalb von zwei Jahren zu einem zufriedenstellenden Ergebnis. Bei anhaltenden Beschwerden ist die operative Entfernung der Knochensporne und des entzündeten Gewebes zu empfehlen. Dieser Eingriff wird fast ausschließlich in Schlüssellochtechnik (Arthroskopie) durchgeführt.

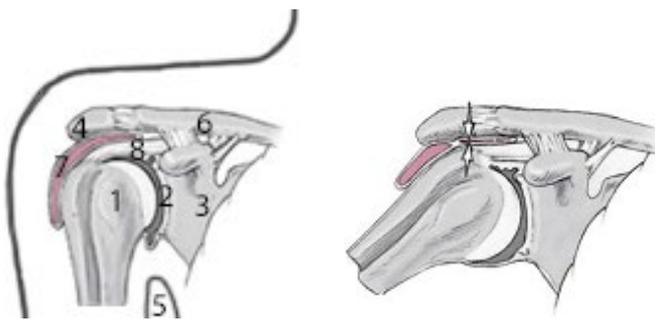


Abb. 1

Abb.2

Abb. 1: Schematischer Schnitt durch das Schultergelenk: (1) Oberarmkopf, (2) Schultergelenkpfanne, (3) Schulterblatt, (4) Schulterdach, (5) Achselhöhle, (6) Schlüsselbein, (7) Schleimbeutel, (8) Supraspinatussehne als Teil der Rotatorenmanschette

Abb. 2: Mechanismus des Schulterengpassyndroms (Impingement): Durch Anheben des Armes kommt es zur Einklemmung (Pfeile) von Schleimbeutel und Sehnen zwischen Oberarmkopf und Schulterdach.

Sehnenschäden (Rotatorenmanschettenschäden)

Um den Oberarmkopf herum bilden vier Sehnen eine Manschette (Rotatorenmanschette), welche den Oberarmkopf in der Schultergelenkpfanne zentriert. Durch Verletzung oder Verschleißerscheinungen können Teilrisse bis hin zu kompletten Abrissen einzelner oder mehrerer dieser Sehnen entstehen und zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen und Kraftverlust führen. Am häufigsten ist die sogenannte Supraspinatussehne betroffen (Abb 1). Ob eine konservative Behandlung möglich oder eine Operation zur Reparatur der betroffenen Sehne zu empfehlen ist, hängt von verschiedenen Faktoren wie z.B. Aktivitätsgrad des Patienten, Ausmaß der Beeinträchtigung und Patientenalter ab. Bei akuten Rissen in Folge einer frischen Verletzung empfiehlt sich bei jungen aktiven Patienten die Naht der betroffenen Sehne. Dies kann in den überwiegenden Fällen durch eine Operation in Schlüssellochtechnik (Arthroskopie) erfolgen. Die nicht-operativen Behandlungsmöglichkeiten entsprechen den bereits beim Impingementsyndrom genannten Maßnahmen.

Kalkschulter

Infolge von Überlastung kann es zur Entzündung der Sehnen der Rotatorenmanschette kommen. Hält die Entzündung über einen längeren Zeitraum an, können sich Kalkablagerungen in den Sehnen bilden. Meist ist die sogenannte Supraspinatussehne dabei betroffen. Erreicht diese Entzündung ein schmerzhaftes Ausmaß, spricht man von einer Tendinitis calcarea oder schmerzhaften Kalkschulter. Diese ist meist durch eine nicht-operative Therapie mit entzündungshemmenden Medikamenten, kurzzeitiger Ruhigstellung und Physiotherapie erfolgreich behandelbar. Führen diese Maßnahmen nicht zur Besserung, kann eine **Stoßwellentherapie (ESWT)** die Auflösung des Kalkdepots und der Entzündung bewirken. Nur wenn die Beschwerden trotz der genannten Maßnahmen über 12 Monate anhalten, empfiehlt sich die operative Entfernung des Kalkdepots aus der Sehne. Dies kann meist mittels einer Arthroskopie in Schlüssellochtechnik durchgeführt werden.

Arthrose des Schultergelenkes

Arthrose ist eine chronisch fortschreitende Erkrankung des Gelenkes mit Schädigungen der Knorpeloberfläche und dem darunter liegenden Knochen als Ursache für Schmerzen und Einbußen der Beweglichkeit. An der Schulter tritt eine behandlungsbedürftige Arthrose meist jenseits des 70. Lebensjahres auf.

Zunächst ist die Verminderung der Schmerzen und Bewegungseinschränkung durch nicht-operative Maßnahmen wie z.B. Schmerzmittel und Gymnastik anzustreben.

Können die konservativen Maßnahmen die Schmerzen nicht zufriedenstellend unterdrücken, empfiehlt der



Orthopäde unter Abwägung von individuellem Nutzen und Risiko für die Patienten die operative Behandlung mit Ersatz des zerstörten Gelenks durch eine sogenannte Schulter-Endoprothese (Abb. 3), auch künstliches Schultergelenk oder Schulter-TEP genannt. Nach einer solchen Operation ist bereits nach wenigen Wochen eine Schmerzfreiheit und Wiedererlangung einer alltagsfähigen Schulterbeweglichkeit zu erwarten.

Brüche

Diese entstehen fast ausschließlich nach klar erinnerlichen Unfällen - meist Stürze - auf den Arm oder die Schulter. Sind die Knochenbrüche nur gering verschoben, kann häufig eine Ausheilung durch Ruhigstellung in Schulterwesten, gefolgt von Krankengymnastik erreicht werden.

Bei deutlicher Verschiebung des gebrochenen Knochens ist meist eine Operation notwendig, bei der die Knochen eingerichtet und mit Platten, Schrauben oder Nägeln stabilisiert werden.

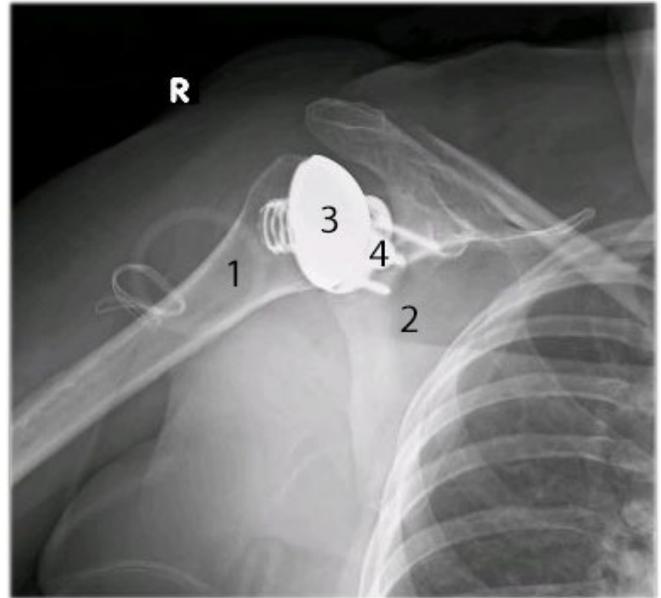


Abb. 3: Röntgenbild mit schaftfreier Schulter-Endoprothese: (1) Oberarmknochen, (2) Schulterblatt, (3) künstlicher Oberarmkopf im Oberarmknochen verankert, (4) künstliche Schultergelenkpfanne am Schulterblatt verschraubt



Schnuppermitgliedschaft

Lernen Sie den Golf-Club Bensheim kennen

Angebot für Neu-Mitglieder

Mitgliedschaft mit DGV-Ausweise
Unbeschränktes Spielrecht
Freie Nutzung aller Übungseinrichtungen
Wunderschön in Natur integrierte Anlage
Keine Startzeiten-Reservierung und keine Wartezeiten
Aktives Clubleben mit vielen Turnieren

Die Mitgliedschaft läuft jeweils bis zum 31.12. oder maximal 12 Monate.

Sprechen Sie uns an:
T 0 62 51 - 6 77 32 • info@golfclub-bensheim.de

monatlich: 99 €

FLAGGE ZEIGEN GELD VERDIENEN

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

Mit Gutscheinen oder Bargeld belohnt werden.



**TRAINIEREN KANN MAN
ÜBERALL, WOHLFÜHLEN
NUR BEI UNS!**

**3 Freimonate sichern, bis zu
250€ SPAREN!**

SPORTPARK HEPPENHEIM
Fitness bei Freunden

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

MEHR LEISTUNG IM ALLTAG



IM PROFIL

Marcel Heide

- Personal Trainer
- Athletiktrainer
- Rückenschullehrer
- Übungsleiter Reha-Sport
- Sportwissenschaftler (B.A.)

Der menschliche Organismus verfügt über einen Blutkreislauf, der in ein Hoch- und ein Niederdrucksystem mit jeweils einer separaten Pumpe aufgeteilt ist. Die beiden Pumpen arbeiten als Herz vereint synchron.

Dabei pumpt die rechte Herzhälfte das Blut mit einem geringen Druck für den Gasaustausch in die Lunge, von wo aus es in die linke Herzhälfte transportiert wird. Dies ist der kleine Kreislauf, der auch als pulmonaler Kreislauf bezeichnet wird (Lunge, lateinisch Pulmo). Hierbei spricht man von einem Niederdrucksystem. Die linke Herzhälfte befördert das nun mit Sauerstoff angereicherte Blut durch den großen (systemischen) Kreislauf, welcher dazu gedacht ist, die einzelnen Organe zu versorgen. Um dies zu gewährleisten, ist aufgrund der größeren zurückzulegenden Strecke ein wesentlich höherer Druck notwendig. Deshalb nennt man das auch Hochdrucksystem.

Aufbau des Herzens

Das Herz ist ein sogenannter Hohlmuskel und besteht aus zwei Herzhälften. Jede Herzhälfte ist unterteilt in einen Vorhof und einer Kammer. Insgesamt sind es somit vier Kammern. Das Herz verfügt über vier Herzklappen, welche eine Ventilfunktion erfüllen.

Im Laufe der Zeit haben sich Herz-Kreislauf-Erkrankungen immer mehr in unserer Gesellschaft verankert und sind zu den führenden Todesursachen in Deutschland aufgestiegen. Dabei sind die häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen laut statistischem Bundesamt:

- Akuter Myokardinfarkt (Herzinfarkt)
- Herzinsuffizienz

- Hypertensive Herzkrankheit
- Vorhofflattern und Vorhofflimmern
- Schlaganfall, nicht als Blutung oder Infarkt bezeichnet

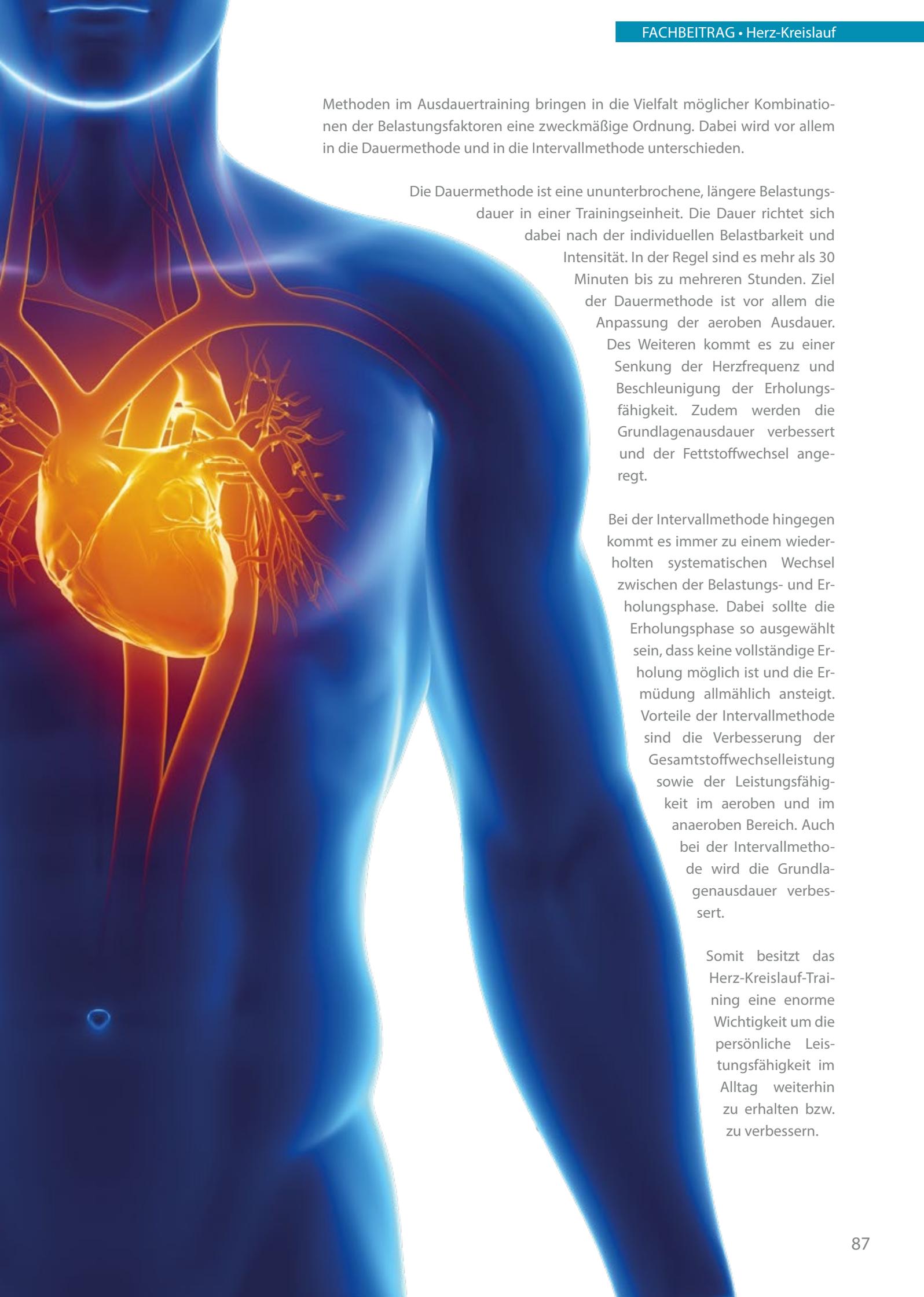
Die Ursachen für diese Erkrankungen basieren meist auf dem gesellschaftlichen Wandel. Dabei sind die häufigsten beeinflussbaren Ursachen einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems vor allem:

- Ungesunde Ernährung mit wenigen Nährstoffen und zu hohem Säuregehalt
- Bluthochdruck
- Zu hohe Cholesterinwerte
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Übergewicht
- Anhaltender Stress
- Tabakkonsum
- Einnahme vieler Medikamente
- Psychische Belastungen
- Bewegungsmangel

Herz-Kreislauf-Training

Mit Hilfe des Ausdauertrainings wird die Funktion lebenswichtiger Funktionssysteme, wie die des Herz-Kreislaufes, des Stoffwechsels und des Atmungssystems sowohl erhöht als auch stabilisiert. Dadurch werden die Gesundheit und das Lebensgefühl angehoben. Ein weiterer Vorteil ist die Erhöhung der Leistungsfähigkeit im Arbeitsleben und im Alltag. Ein lebenslanges Ausdauertraining verzögert den körperlichen Leistungsabbau im Alter und sorgt für eine höhere physische und psychische Belastbarkeit.

„Ausdauertraining sorgt im Alter für eine höhere physische und psychische Belastbarkeit.“



Methoden im Ausdauertraining bringen in die Vielfalt möglicher Kombinationen der Belastungsfaktoren eine zweckmäßige Ordnung. Dabei wird vor allem in die Dauer- und in die Intervallmethode unterschieden.

Die Dauer- und Intervallmethode ist eine ununterbrochene, längere Belastungsdauer in einer Trainingseinheit. Die Dauer richtet sich dabei nach der individuellen Belastbarkeit und Intensität. In der Regel sind es mehr als 30 Minuten bis zu mehreren Stunden. Ziel der Dauer- und Intervallmethode ist vor allem die Anpassung der aeroben Ausdauer. Des Weiteren kommt es zu einer Senkung der Herzfrequenz und Beschleunigung der Erholungsfähigkeit. Zudem werden die Grundlagenausdauer verbessert und der Fettstoffwechsel angeregt.

Bei der Intervallmethode hingegen kommt es immer zu einem wiederholten systematischen Wechsel zwischen der Belastungs- und Erholungsphase. Dabei sollte die Erholungsphase so ausgewählt sein, dass keine vollständige Erholung möglich ist und die Ermüdung allmählich ansteigt. Vorteile der Intervallmethode sind die Verbesserung der Gesamtstoffwechselleistung sowie der Leistungsfähigkeit im aeroben und im anaeroben Bereich. Auch bei der Intervallmethode wird die Grundlagenausdauer verbessert.

Somit besitzt das Herz-Kreislauf-Training eine enorme Wichtigkeit um die persönliche Leistungsfähigkeit im Alltag weiterhin zu erhalten bzw. zu verbessern.

ERKRANKUNGEN DES NERVENSYSTEMS



IM PROFIL
Timo Beger
 ▶ Fitnessökonom (cand.)

Immer mehr Menschen erleiden heutzutage eine Erkrankung des Nervensystems. Diese Krankheiten kann man zwar einheitlich unter einer Erkrankung des Nervensystems zusammenfassen, jedoch lassen sie sich auch in viele unterschiedliche Gruppen aufteilen. So gibt es

- Entzündliche Krankheiten: z.B. Gehirnentzündung (Enzephalitis), Hirnhautentzündung (Meningitis)
- Degenerative Erkrankungen: z.B. Demenz
- Gefäßerkrankungen: z.B. Schlaganfall
- Anfallsleiden: z.B. Epilepsie
- Neoplasien: z.B. Hirntumor, Rückenmarkstumor
- Verletzungsfolgen: z.B. Querschnittslähmung
- Kopf- und Gesichtsschmerzen: z.B. Migräne
- Trigeminusneuralgie Basalganglienerkrankungen: z.B. Parkinson
- Muskelerkrankungen: z.B. Myositis, Muskeldystrophien
- Bewusstseinsstörungen: z.B. Amnesien

Die Symptome für diese Erkrankungen hängen von der Art der Erkrankung ab. Generelle Hinweise auf eine Erkrankung können aber Schwindel, Sensibilitätsstörungen, Bewegungsstörungen, Schmerzen, Sehstörungen, Nackensteifigkeit, Lähmungen, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen sein.

Beispiel Schlaganfall

Ein Schlaganfall per Definition ist eine plötzlich auftretende Hirnerkrankung, die durch eine Störung der Blutversorgung des Gehirns ausgelöst wird. Folgen sind meist anhaltende Funktionsausfälle des zentralen Nervensystems. Des Weiteren stellen Schlaganfälle die dritthäufigste Todesursache in Deutschland dar. Doch wieso genau ist das so?

Es gibt bestimmte Krankheiten die Risikofaktoren für einen Schlaganfall darstellen und die Chancen auf einen Schlaganfall drastisch erhöhen. Dazu gehören:

Bluthochdruck	6-8x
Rauchen	1,5-2x
Diabetes	2-3x
Hohe Cholesterinwerte	2x
Vorhofflimmern	6-16x
Arterielle Verschlusskrankheit der Beine	3x
Alkoholabhängigkeit	2-3x
Übergewicht	1-2x
Frauen mit Migräne und Kontrazeptiva	13x
Frauen mit Migräne und >20 Zigaretten/Tag	10,2x

Oft kann man einen sich anbahnenden Schlaganfall durch den sogenannten FAST-Test (siehe Abbildung) bereits im Voraus erkennen.

Für den hoffentlich eintretenden Fall, dass ein Schlaganfall nicht tödlich endet, gibt es unterschiedliche Therapie-

inhalte, die Erkrankten dabei helfen können, ihre Lebensqualität zu verbessern und eventuell eingetretene Lähmungen nach und nach aufzulösen. Dazu zählen in erster Linie Mobilitätsübungen zur Stand- und Gangsicherheit oder allgemeines Beweglichkeitstraining, in dem alltägliche Bewegungen neu erlernt

„Oft kann man einen sich anbahnenden Schlaganfall durch den sogenannten FAST-Test im Voraus erkennen.“

werden. Auch ein leichtes Herz-Kreislauf-Training und komplementäre Entspannungsübungen können bei Patienten

durchgeführt werden. Da es sich um eine neurologische Erkrankung handelt, sind auch Gedächtnisübungen nicht außen vor zu lassen.

Beispiel Parkinson

Morbus Parkinson, auch bekannt unter dem Begriff Schüttellähmung, ist eine fortschreitende neurologische Krankheit benannt nach dem britischen Arzt James Parkinson, der erstmals 1917 die Hauptsymptome des Leides beschrieb. Sie ist eine der bekanntesten und häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems.

Ein Dopaminmangel führt dazu, dass nach und nach Nervenzellen im Gehirn absterben. Dopamin ist zusammen mit anderen Botenstoffen an der Bewegungssteuerung beteiligt. Ein Mangel führt zu einem Ungleichgewicht der Botenstoffe. Die Folgen sind Bewegungseinschränkungen im Alltag bis hin zur kompletten Bewegungsstarre.

Nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft ist Morbus Parkinson nicht heilbar, mit bestimmten Therapien aber behandelbar. Dadurch ist die Lebenserwartung bei entsprechender Behandlung nicht verkürzt.

Die Diagnose von Parkinson erfolgt in erster Linie über die Symptome. Da die Erkrankung langsam fortschreitet, beginnen die Beschwerden meist schleichend und nehmen dann zu. Viele Symptome können jedoch mit einer gut eingestellten Medikation verhindert oder wenigstens gelindert werden.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit eines sogenannten „L-Dopa-Tests“. Das Basismedikament nahezu jeder Parkinson-Therapie ist Levodopa

(auch L-Dopa) in Kombination mit Decarboxylase-Hemmern. Diese Hemmer verzögern den Abbau von L-Dopa, welches im Gehirn in reines Dopamin umgewandelt und der Dopaminspiegel wieder angehoben wird. Somit besteht die

Möglichkeit trotz Parkinson ein langes, weitgehend normales Leben zu führen. Eine fehlende Verbesserung der Beschwerden spricht fast immer gegen das Vorliegen einer Erkrankung.

„Morbus Parkinson ist nicht heilbar, mit bestimmten Therapien aber behandelbar.“

Schnell-Check Schlaganfall

F	A	S	T
Face	Arms	Speech	Time
Gesicht einseitig gelähmt?	Armbewegung eingeschränkt?	Sprache verwaschen?	Keine Zeit verlieren! ☎112!

ORTHOMOLEKULARMEDIZIN

oder

Haben wir sie eigentlich noch alle?

Worum geht's?

Es geht um Versorgung. Um die Versorgung unseres Körpers mit wesentlichen zur Gesundheit und Gesunderhaltung notwendigen Nährstoffen. Den sogenannten Mikronährstoffen. Dazu gehören Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, essentielle Aminosäuren (Eiweiße), Fettsäuren, weitere Vitalstoffe und zum Teil, bei Krankheit, auch Hormone und Enzyme, wie beispielsweise Insulin bei Diabetes oder L-Thyroxin bei Schilddrüsenerkrankungen. Essenziell bedeutet, dass der Körper diese Stoffe nicht selbst herstellen kann, sondern auf die Zufuhr von außen über die Nahrung und/oder der Hilfe von Sonnenlicht, Sauerstoff und unseren so oft vernachlässigten Darmbakterien (also die Verdauung) angewiesen ist.

Orthomolekularmedizin ist die Feststellung des diesbezüglichen Ernährungszustandes und der gegebenenfalls notwendigen Substitution in therapeutischen Dosierungen.

Oder im Original:

„Orthomolekularmedizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behand-

lung von Krankheit durch die Veränderung der Konzentrationen von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind.“

Linus Pauling, zweifacher Nobelpreisträger, 1901-1994, „Wenn der Mensch so viel Vernunft wie Verstand hätte, wäre vieles einfacher.“

Es geht im weitesten Sinne auch um Ernährung. Nun aber! Was ist mit unseren Nahrungsmitteln, die auf Böden, die seit Jahrzehnten mit den fragwürdigsten Mitteln durch industrielle Landwirtschaft zu immer mehr Ertrag getrieben werden, wachsen?

Was ist mit den Pflanzenschutzmitteln wie beispielsweise Glyphosat, die die Nahrungsmittel nicht nur mit etlichen gesundheitsschädlichen Substanzen (u.a. Schwermetalle) anreichern und sie zu allem Übel auch noch eines guten Teils ihrer Nährstoffe berauben. Holland, Spanien, Nordafrika, Israel und

„Orthomolekularmedizin ist die Feststellung des Ernährungszustandes und der gegebenenfalls notwendigen Substitution in therapeutischen Dosierungen.“

- oder im Original -

„Orthomolekularmedizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheit durch die Veränderung der Konzentrationen von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind.“

Linus Pauling, zweifacher Nobelpreisträger, 1901-1994, „Wenn der Mensch so viel Vernunft wie Verstand hätte, wäre vieles einfacher.“

Industriegewächshäuser überall. Nur damit wir – selbst im Winter – mit Sommerfrüchten vermeintlich beglückt werden. Überall aufgeblasene, hochgezüchtete, gehaltlose heiße Luft. Aufgepumpt durch chemische Pflanzenanabolika (Im Sport ist das übrigens verboten!!). Heute bspw. müsste man drei Brokkoli essen, um den Gehalt eines einzigen von noch vor zwanzig Jahren angebauten zu erreichen. Mangel im Überfluss! Noch dazu der immense Umweltschaden durch düngemittelgetränkte Abwässer.





„Na dann eben „Bio!“ Na klar. Selbstverständlich ist das allemal besser als Aldi, Lidl und Co. Aber was kann der Biobauer schon gegen Wind und Regen machen, die ihm gemeinsam den alltäglichen Umweltdreck zutragen und der für die Reinheit seines Grundwassers schon lange nicht mehr bürgen kann.

Dem nicht genug! Unser heutiger Alltag ist dazu viel schnelllebiger und kräftezehrender als noch vor Jahren. Immer mehr Leistung bspw. im Beruf wird uns abverlangt, ohne die nötige Erholung zu gewähren. In der spärlichen Freizeit geben wir uns dann den Rest. Statt relaxen und easy-living; der Triathlon nach Feierabend, Abenteuer-, Sport- und Erlebnisreisen. Sehenswürdigkeitenhopping oder Sonnendauergrillen am Strand, übermäßiger Genussmittelkonsum, Powerfernsehen, Computerspiele und und und...! „Die Dosis macht das Gift!“ Ein bisschen mehr „komm' ich heut' nicht, komm' ich morgen“ Einstellung. Das braucht's im Urlaub. Man gönnt sich ja sonst nichts!

In der Finanzwelt und Marktwirtschaft hätte man in so einer Situation längst eingegriffen. Das Einnahmen- / Ausgabenverhältnis stimmt hier nicht mehr und führte somit ohne korrigierende Konsequenzen unweigerlich in die Insolvenz.

Beim Menschen bedeutet das genauso unausweichlich den Weg in Krankheit. Und hier nicht nur das allgemeine Unwohlsein mit u. U. Antriebsstörungen und reduzierter Lebensqualität, sondern ganz vorne die sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, Unfruchtbarkeit, Krebs, Depressionen und so weiter.

Nun! Was nützen einem diese mahnenden Worte, wenn einen Krankheit doch getroffen hat? Natürlich ist hier der Arzt, die Hochschulmedizin mit ihren wirklich auch se-

„Allzu oft stößt die Hochschulmedizin mit ihren therapeutischen Möglichkeiten an Grenzen.“

gensreichen Errungenschaften, die erste Anlaufstelle. Allzu oft aber stößt auch sie mit ihren therapeutischen Möglichkeiten an Grenzen. Spätestens jetzt lohnt sich der Blick über die von den Kassenärztlichen

Vereinigungen und Krankenkassen (i.W. geprägt von Interessengruppen der Krankheitswirtschaft) vorgegebenen medizinischen Leitlinien hinaus.

Ob zur raschen Erholung nach Krankheit, Operationen, begleitend zu belastenden Chemo- und Strahlentherapien, in Lebenskrisen die Leistungsfähigkeit erhaltend, dem Leistungssportler den erhöhten Bedarf auszugleichend und aus vielen Gründen mehr. Auch verschiedene Medikamente wie Magensäureblocker, die Pille oder Schmerzmittel usw. sind regelrechte Vitaminräuber. In diesen Situationen hat der Mensch einen zusätzlich immens gesteigerten Bedarf an solchen lebensnotwendigen Nährstoffen. Ein **Eisenmangel** bspw. ist gut genug für Abgeschlagenheit, Konzentrationsstörungen, Haarausfall, reduzierte Leistungsfähigkeit und vieles mehr. Ein **Vitamin-D-Mangel** reicht für latente bis manifeste Depressionen, reduzierte Knochen- und Gelenkbelastbarkeit bis hin zu Osteoporose, Störungen des Hormonhaushalts, Fehler bei der Duplizierung unseres Erbgutes und reduziertem Schutz vor bösartigen Erkrankungen. Ein **Jodmangel** gibt der Schilddrüse nicht



genügend Nahrung... **Selenmangel** macht aus einst spritzigen Spermien lahme Krücken und auch die Qualität der Eizellen der Frau leidet darunter. Trifft dann dummerweise eins zum anderen, oh je! Dann brennt's gewaltig (oder auch nicht mehr)! Ganz abscheulich wird es schließlich, wenn der Körper zusätzlich mit extrem toxischen Schwermetallen wie Aluminium (Kosmetika, Alufolie, Kochgeschirr, Impfstoffen), Blei, Cadmium, Nickel, Quecksilber, Zinn (Zahnfüllstoffe, Zigarettenrauch, Industrie- und Autoabgase, Wasserleitungen in Altbauten, ...) belastet ist und die Leistungsfähigkeit unserer Zellen zusätzlich attackiert wird! Wo sind dann Zink, Selen, Vitamin C, Glutathion, Alpha-Liponsäure, Q 10, Omega 3 und all die anderen fleißigen Helferlein?

Jetzt aber mit beherztem Griff ins Reformhausregal der Sache Einhalt zu gebieten oder den Apotheker glücklich zu machen, ist auch nicht der richtige Weg. Einige dieser Substanzen können im Körper gespeichert werden und reichern sich dort bei übermäßiger Zufuhr an. Das selbst kann wiederum zu Gesundheitsstörungen führen. Was brauche ich also eigentlich wirklich, brauche ich überhaupt etwas!? Um diese Frage beantworten zu können, hat der liebe Gott die **Diagnose vor die Therapie** gestellt. Ins Blaue hinein geht also nicht. Eine **Analyse des Ist-Zustandes** über Blut-, Stuhl-, Urin oder Speicheluntersuchungen durch spezialisierte Labors

sollte also auch hier der Therapie zwingend vorausgehen. Den Bedarf festzustellen und die Mangelzustände auszugleichen, ist das Tätigkeitsfeld der **Orthomolekularmediziner**. Sie **analysieren die Resultate fachgerecht** und geben dann die erforderlichen Substanzen in aller Regel in **Form einer Kur** entweder durch Einnahme mit dem Essen oder in besonderen Fällen – bspw. bei sehr hohem unmittelbarem Bedarf oder wenn die Aufnahme über den Verdauungsweg nicht möglich ist – direkt per Infusion oder Spritze. Sind Ungleichgewicht oder Mangel behoben, kann

„Mangelzustände feststellen und auszugleichen, ist das Tätigkeitsfeld der Orthomolekularmediziner.“

der Mensch mit ein paar individuellen Modifikationen der Ernährung und schädigender Verhaltensmuster sein Leben munter, in besserer

Gesundheit, weiter genießen. Selten ist dauerhafte Ergänzung notwendig. Leistungssportler, stillende Mütter oder anders außergewöhnlich Belastete (wie fanatische Ernährungsreligionsanhänger) seien hier ausgenommen.

Bedauerlicherweise gehört Orthomolekularmedizin nicht zum üblichen Ausbildungsgang eines Arztes oder Heilpraktikers. Sofern er hier nicht eigeninitiativ gezielte Weiterbildung betrieben hat, fehlt ihm leider dieses wichtige diagnostische und therapeutische Werkzeug. Es gibt aber auch etliche Mediziner, die den Nutzen dieser Medizinbeachtung in ihre Arbeit integrieren.

„Die Zwei-Klassen-Medizin gibt es eben doch.“

Auch schade ist, dass weder die Untersuchung, noch die Kosten der notwendigen Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel zu den üblichen Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen (die Krankheitslobby lässt grüßen) gehören. So ein Mikronährstoffprofil und die Bestimmung des Vitaminstatus etc. können ganz schnell mal zwei- bis dreihundert Euro und mehr betragen. Gesundheit muss man sich tatsächlich leisten können. Die Zwei-Klassen-Medizin gibt es eben doch. Auch wenn mancherorts das (vor allem von dort, wo man es sich leisten kann) bestritten wird (hier drängt sich erneut die eingangs gestellte Frage mit Nach-

druck auf). Trotzdem gibt es aber auch die Informierten, Aufgeklärten mit Weitsicht, die wissen: „Gesundheit ist das höchste Gut. Sie ist ein Wert. Und was Wert hat, hat auch einen Preis!“ Da muss eben ein anderer Wunsch erst einmal zurückstehen. Vereinzelt gibt es jedoch auch gesetzliche Krankenkassen, deren Verantwortliche die Zeichen der Zeit erkannt haben und freiwillige Leistungen in diese Richtung erbringen. Auch um zukünftig deutlich höhere Kosten durch möglicherweise schwerere Krankheiten zu vermeiden. Man hat also – auch hier – zumindest ein bisschen die Wahl.

Wasser, ausreichend Bewegung in frischer Luft und Tageslicht, entspannte tiefe Atmung, frische, nährstoffreiche, ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Erholung und Schlaf sind nach wie vor die Quellen unserer Kraft. „Natura Sanat!“ Und die gibt's umsonst!

Mit dem Zitat eines berühmten Naturheilkundigen möchte ich mich hier von Ihnen bis demnächst an dieser Stelle mit besten gesundheitlichen Wünschen verabschieden.

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel!“

Pfarrer und Naturheilkundler (der Wasserdoktor und Kräuterpfarrer) Sebastian Kneipp 1821-1897.

Es grüßt Sie herzlich Ihr

Dirk Fritz
Heilpraktiker

Zentrum für Komplementärmedizin & Gesundheitsförderung

- ✓ Traditionelle Chinesische Medizin
- ✓ Med. Sauerstofftherapie (Oxyven)
- ✓ Klinische Metallausleitung (Chelate)
- ✓ Orthomolekular- & regenerative Mitochondrienmedizin
- ✓ Amerikanische Chiropraktik
- ✓ Ganzkörperhyperthermie
- ✓ Lasermedizin (LLLT / PRP)

- ⊕ Allgemeinmedizin & Schmerztherapie
- ⊕ Kinderwunschbehandlung
- ⊕ Integrative biologische Krebsmedizin

中
醫
學
fritz dirk h.
heilpraktiker

ZUFALLSBEFUND BANDSCHEIBENVORFALL

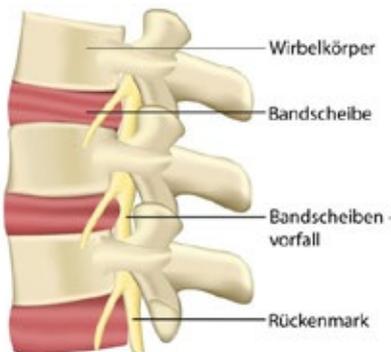


IM PROFIL

Jennifer Jung

- Gesundheitstrainerin
- Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement

Die Wirbelsäule ist das zentral tragende Element des menschlichen Skelettes und somit wichtigster Bestandteil unseres Knochengerüsts. Sie umhüllt schützend das im Wirbelkanal liegende Rückenmark und ist über das erste Kopfgelenk mit dem Schädel und über das sogenannte Iliosakralgelenk (Kreuz-Darmbeingelenk) mit dem Becken verbunden. Beim Menschen besteht die Wirbelsäule aus 24 freien Wirbeln, die über 23 Bandscheiben (Zwischenwirbelscheiben) beweglich miteinander verbunden sind. Da



sie fast das gesamte Körpergewicht tragen, welches auf die Beine verteilt werden muss, sind die Wirbel unten (caudal) dicker als oben (cranial). Ihre Doppel-S-Form dient der Dämpfung von Stößen.

Erkrankungen an der Wirbelsäule steigen massiv an und gehören längst zu den Zivilisationskrankheiten. Allen voran der Bandscheibenvorfall, wobei hier zwischen der Bandscheibenvorwölbung und -vorfall unterschieden wird. Die Vorwölbung beschreibt eine Auswuchtung des Bandscheibenringes durch den inneren Kern (Gallertkern), beim Vorfall ist schon Gallertkernmasse durch den äußeren Faserring der Bandscheibe ausgetreten und in den Wirbelkanal eingedrungen. Je nach Lage der Gallertkernmasse können heftigste Schmerzen entstehen. Bandscheibenvorfälle kommen nicht aus heiterem Himmel, obwohl die Schmerzen zumeist als plötzlich einschließend beschrieben werden. Eher entstehen sie meist über Jahre, zum Beispiel durch

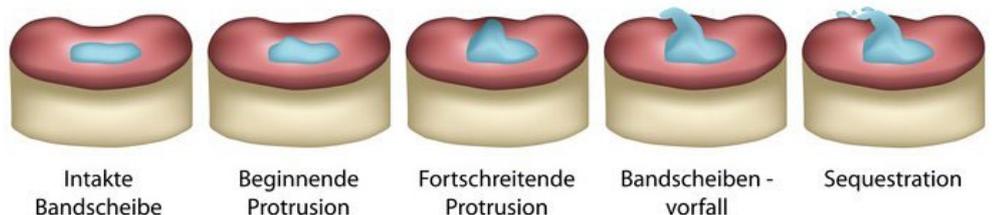
falsche Sitz- und Ganghaltung oder aber zu schwache Rückenmuskulatur.

Martin Gunsch (Heilpraktiker) beschreibt den Bandscheibenvorfall nicht als Erkrankung, eher als einen Zustand, mit dem man umgehen muss. Der Vorfall selbst erzeugt in den wenigsten Fällen sofort Schmerzen. Die Betroffenen spüren, wenn überhaupt zunächst Symptome wie Brennen, Kribbeln, elektrische Schläge über den Po bis in die Beine. Motorische Schwäche, beispielsweise die sogenannte Fußheberschwäche: Hier schafft es der Patient nur über enorme Anstrengung, sich auf die Zehenspitzen zu stellen. Je nach Lokalisation des Vorfalles ist auch der Hackenstand beeinträchtigt, der Versuch des Patienten sich auf die Hacken zu stellen.

Viele Bandscheibenvorfälle werden vom Betroffenen zunächst überhaupt nicht bemerkt. Oft ist es ein „Zufallsbefund“. Manchmal verbindet der Körper Wirbel auf natürlichem Wege knöchern. Es entsteht eine OP, die der Körper selbst vornimmt. Dies schmälert in keiner Weise die Beweglichkeit.

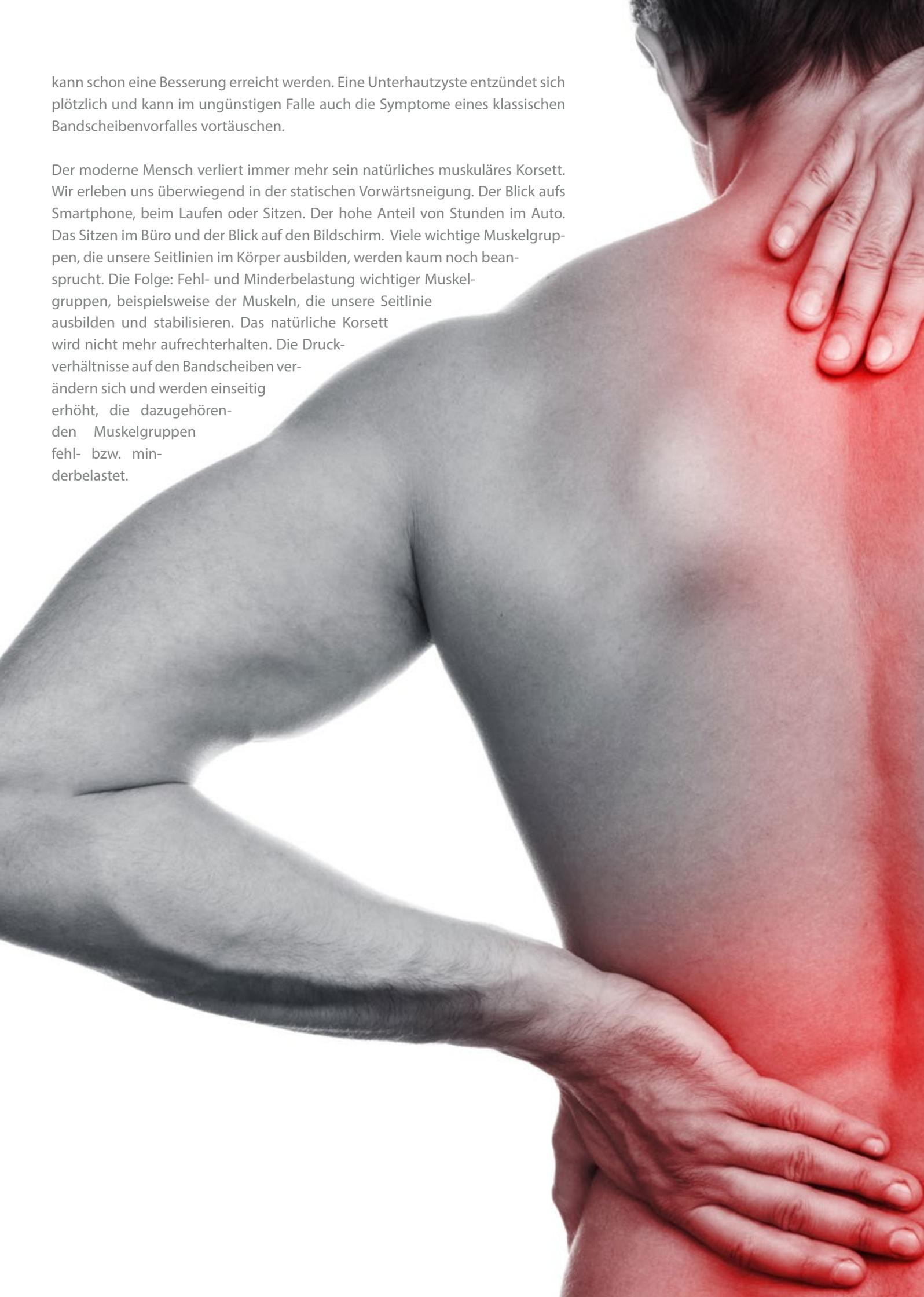
Andererseits gibt es Bandscheibenvorfälle, denen wir hohe Beachtung entgegenbringen müssen. Für den Fall, dass eine o. g. motorische Schwäche auftritt, sollte eine klinische Abklärung erfolgen. Sind Blase oder Darm gar gelähmt, gilt der absolute Notfall. Bei einer plötzlich eintretenden Blasen- oder Darmentleerung sollte der Notarzt gerufen werden. Ca. 60% der Bandscheibenerkrankungen entstehen im Lendenwirbelbereich, dort meist im sogenannten Segment L4,5 (Lendenwirbel Nr. 4 und 5). 40% treten im Halswirbelbereich auf, dort meistens in den Segmenten C6,7 (Halswirbel Nr. 6 und 7).

Kribbeln in den Beinen bis zum großen Fußzeh, Taubheitsgefühl am Fußrücken, ein ziehender Schmerz über den Po bis runter zum Knie auf der Beinrückseite – also die typischen Missempfindungen, die auf ein Bandscheibenproblem deuten könnten – müssen nicht immer ein solches sein. Manchmal stecken auch muskuläre Verspannungen (Engpasssyndrom) des Piriformismuskels dahinter, ein Muskel, der unter dem großen Pomuskel (Gluteus Maximus) liegt und eine Stabilitätsfunktion hat. Durch Dehnen oder Ausrollen beispielsweise mit einer Faszienrolle



kann schon eine Besserung erreicht werden. Eine Unterhautzyste entzündet sich plötzlich und kann im ungünstigen Falle auch die Symptome eines klassischen Bandscheibenvorfalles vortäuschen.

Der moderne Mensch verliert immer mehr sein natürliches muskuläres Korsett. Wir erleben uns überwiegend in der statischen Vorwärtsneigung. Der Blick aufs Smartphone, beim Laufen oder Sitzen. Der hohe Anteil von Stunden im Auto. Das Sitzen im Büro und der Blick auf den Bildschirm. Viele wichtige Muskelgruppen, die unsere Seitlinien im Körper ausbilden, werden kaum noch beansprucht. Die Folge: Fehl- und Minderbelastung wichtiger Muskelgruppen, beispielsweise der Muskeln, die unsere Seitlinie ausbilden und stabilisieren. Das natürliche Korsett wird nicht mehr aufrechterhalten. Die Druckverhältnisse auf den Bandscheiben verändern sich und werden einseitig erhöht, die dazugehörigen Muskelgruppen fehl- bzw. minderbelastet.



MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH REHA-SPORT



IM PROFIL

Christine Ganster

- Sport-Fachübungsleiterin für Fitness- & Gesundheitssport, Prävention & Rehabilitation

Reha- und Gesundheitssportverein Bergstraße
Heppenheim e.V.

www.reha-rhein-neckar.com

An unseren optimal ausgestatteten Standorten in Heppenheim, Weinheim und Hemsbach sind wir mit einem großen Angebot für Sie und Ihre Gesundheit aktiv unterwegs.

Unsere Kursangebote erstrecken sich auf die Felder:

- Sport nach Krebs
- Neurologie
- Innere Medizin - Herzsport
- Orthopädie



Fördermitglied
OnkoAktiv
Netzwerk für onkologische
Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT



Sie möchten an unseren Reha-Angeboten teilnehmen?

Für Ihre Teilnahme an den Kursen für Reha-Sport benötigen Sie eine ärztliche Verordnung (Formular 56). Dort enthalten sind individuelle Felder, auf denen Ihr Arzt die entsprechende Diagnose vermerkt. Mit dieser Verordnung gehen Sie zu Ihrer Krankenkasse, wo die Unterlagen geprüft werden. Wird die Verordnung genehmigt und die Kostenübernahme bestätigt, können Sie direkt an einem unserer Standorte einen Termin vereinbaren. In diesem Termin erhalten Sie ausführliche Erklärungen zum Ablauf Ihres Reha-Kurses.

Die Reha-Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, zusammen in der Gruppe durch gezieltes Training Ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und somit Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Wie läuft eine Reha-Maßnahme ab?

Reha-Sport nach § 44 SGB IX ist eine definierte Leistung und muss von Ihrem Arzt verordnet werden. Der Regelfall sind 50 Übungseinheiten in 18 Monaten. Bei schwereren Diagnosen können es auch bis zu 120 Einheiten sein, die über einen Zeitraum von 36 Monaten gewährt werden. Reha-Sport findet in Kleingruppen statt. Die Zeitdauer beträgt in der Regel 45 Minuten. Ausnahme: Im Bereich Innere Medizin – Herzsport beläuft sich die Kursdauer auf 60 Minuten. Reha-Sport ist ein individuelles Bewegungstraining, das von speziell dafür ausgebildeten und qualifizierten Kursleitern durchgeführt wird. Viele Diagnosen und gesundheitliche Einschränkungen können dadurch stark reduziert und Schmerzzustände verbessert werden. Ihre Beweglichkeit, Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Entspannung werden gefördert.

5 SCHRITTE ZUR TEILNAHME AM REHA-SPORT



CHRONISCHE BESCHWERDEN



ARZTBESUCH



ÄRZTLICHE VERORDNUNG FÜR DIE
REHA-SPORTMASSNAHME



DIREKTE TERMINVEREINBARUNG



INFORMATIONEN ZUR TEILNAHME
AM REHA-SPORT



Gibt es Unterschiede zwischen gesetzlich und privat Versicherten?

Bei der Deutschen Rentenversicherung dauert die Maßnahme in der Regel 6 Monate. Beginn ist spätestens 3 Monate nach Entlassungsdatum aus der Klinik. Ab dem Startdatum der ersten Kurseinheit ist die Verordnung 6 Monate lang gültig. Bei Privatversicherten ist es leider nicht die Regel, dass diese Maßnahme von den Krankenversicherungen oder der Beihilfe finanziert wird. Im Gegensatz zu den gesetzlichen sind die privaten Krankenversicherungen dazu nicht verpflichtet. Ein Versuch schadet aber unter Umständen nicht. Die Vorlage der ärztlichen Verordnung kann Ihnen dabei helfen. Ebenfalls können individuelle Einigungen getroffen werden. Am besten Sie setzen sich mit Ihrer Versicherung direkt in Verbindung und legen Ihre ärztliche Verordnung vor.

„Das Wohl unserer Teilnehmer liegt uns sehr am Herzen“

Unser Team – Wer sind wir?

Unser Team besteht aus qualifizierten und fachlich ausgebildeten Kursleitern wie Physiotherapeuten, Krankenschwestern, Sport- und Gymnastiklehrern, Rückenschullehrern und vielen weiteren. Das Wohl unserer Teilnehmer liegt uns sehr am Herzen. Wir möchten Ihnen mit unseren Kursprogrammen helfen, wieder fit zu werden, und freuen uns, Sie in der Stärkung Ihrer Gesundheit, Vitalität und Kraft unterstützen zu können. Dadurch können Sie Ihre körperlichen Probleme schneller überwinden, um so gut wie möglich an Ihre gewohnte Lebensqualität anzuknüpfen.

Alle Kursleiter befinden sich regelmäßig auf Aus- und Weiterbildungen, denn Ihre Gesundheit sollte nicht dem Zufall überlassen werden. Das Team lebt und liebt die Aufgabe und übernimmt für sie hundertprozentige Verantwortung. Unsere Arbeit und unser Teamgeist sind uns sehr wichtig und sollen auf unsere Teilnehmer übertragen werden.

Ständige Unterstützung bekommt das Team in der Zusammenarbeit mit den betreuenden Ärzten:

- Dr. Marcus Tonak, Rhein-Neckar Orthopädie Viernheim
- Dr. med. Frank Jörder, Orthopädie Hirschberg
- OnkoAktiv am NCT Heidelberg e.V.

Reha- & Gesundheitssportverein Bergstraße Heppenheim e.V.



In der Lahrbach 44 | 64646 Heppenheim
06252 – 9594146
kontakt@sportpark-heppenheim.de
www.reha-rhein-neckar.com

REHA-KURSE

Orthopädie

Es ist uns eine wichtige Aufgabe, Ihr körperliches und seelisches Befinden zu verbessern sowie Ihre Selbstständigkeit und sozialen Aktivitäten wiederherzustellen. Von zentraler Bedeutung ist uns, auf die individuelle Situation und Persönlichkeit jedes Teilnehmers einzugehen. Ziele sind vor allem das Erarbeiten von Übungen für den häuslichen Gebrauch, das Training von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination, Methoden zur Minderung von Anspannung und Schmerz und die Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

Indikationen: Chronischen Schmerzen, Wirbelsäulen-/Haltungsschäden, Osteoporose, Arthrose, Gelenkschäden, Amputationen/Gliedmaßenschäden, Knie- und Hüft-Tep

Neurologie

Unser Ziel ist es, Ihnen nach einer neurologischen Erkrankung die Teilhabe am alltäglichen Leben wieder zu ermöglichen. Sie lernen Dinge wie Selbstvertrauen und Selbstständigkeit aufzubauen, neue Lebensfreude zu entwickeln und die Lebensqualität zu verbessern. Das Training von Stabilisation, Koordination, Beweglichkeit und Kraft unterstützt Sie hierbei.

Indikationen: Polyneuropathie, Schlaganfall, Hirnblutungen, Epilepsie, Parkinson

Sport nach Krebs

In zahlreichen Untersuchungen wird immer wieder belegt, dass durch gezielte, motivierende Bewegung sowie den sozialen Halt in der Gruppe das allgemeine Wohlbefinden gesteigert wird. Stress wird abgebaut und sowohl Kondition als auch körperliche Leistungsfähigkeit nehmen zu. Ziel des Kurses ist, Ihre Gesundheit zu stärken. Die Übungen sind auf die Art und Schwere Ihrer Erkrankung sowie Ihren gesundheitlichen Zustand abgestimmt.

Indikationen: Brustkrebs, Prostatakrebs, Unterleibskarzinom, Hautkrebs

Rückenschule

Sie kräftigen mit einem gezielten Training Ihre Rückenmuskulatur. Das auf Sie ausgerichtete Training von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer stärkt den Rücken und verbessert das Wohlbefinden. Ziel ist es, Sie als Teilnehmer an die wichtigen Übungen heranzuführen, damit Sie diese ganz gezielt erlernen können. Den wohlthuenden Abschluss jeder Kursstunde bilden Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Lockerung der Muskulatur (Dehnung) und Verbesserung der Entspannungsfähigkeit.

Indikationen Chronische oder wiederkehrende Rückenschmerzen, BWS (Brustwirbelsäule) Syndrom, Bandscheibenerkrankungen, degenerative Veränderungen der Wirbelsäule, Haltungsschwächen, Hexenschuss / Kreuzschmerz, muskuläre Verspannungen oder Dysbalancen

Herzsport

Dieser Kurs ist auf Teilnehmer ausgerichtet, die nach einer Herzerkrankung wieder aktiv werden möchten. Den meisten Teilnehmern sitzt die Angst, dass wieder etwas passieren könnte, ständig im Nacken und die Lebensfreude wird dadurch erheblich getrübt. Genau hier setzen unsere Kurse für den Herzsport an. Unter ärztlicher Aufsicht werden Sie bestens betreut. Schon nach wenigen Einheiten kommen Leistungsfähigkeit und Lebensfreude zurück. Sie trainieren Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit innerhalb eines tollen Reha-Sport-Teams.

Indikationen: Koronare Herzkrankheiten, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Herzschwäche, Herzmuskelentzündungen, Herzinfarkt, Bypässe, Angina Pectoris





Schnupperkurs

Jetzt Golf ausprobieren



Erleben Sie ganz einfach und mit viel Spaß die Faszination des Golfsports und lernen das Spiel mit dem kleinen, weißen Ball kennen.

2 Stunden Einführung in den Golfsport

Kleingruppen 4 - 8 Personen

Schläger und Bälle stehen für Sie bereit

Ihr Spaß steht an erster Stelle

Termine - April bis September 2018

samstags 14:00 bis 16:00 Uhr

14.04.2018, 05.05.2018, 19.05.2018, 02.06.2018,

07.07.2018, 18.08.2018, 08.09.2018

Sprechen Sie uns an:

T 0 62 51 - 6 77 32 • info@golfclub-bensheim.de

Preis: 29 € p. P.

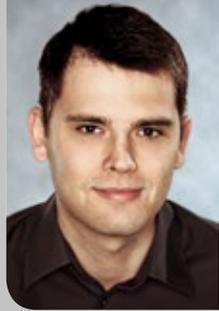
DNM-SIENERTH Haustechnik

Unsere
Helden des
Alltags



GLÜCKLICHE MITARBEITER

Das Geheimnis erfolgreicher Unternehmen



IM PROFIL

Oliver Engert

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

Ob ein Unternehmen erfolgreich ist, hängt von vielen Faktoren ab. Ein entscheidender Faktor jedoch sind die Mitarbeiter. Diese stellen nicht nur den größten Kostenfaktor dar, mit Ihnen wird auch der entscheidende Mehrwert geschaffen. Und Ihr Wohlbefinden entscheidet über die Leistungsfähigkeit, das Engagement und die Motivation, als Gemeinschaft Ziele zu erreichen.

Während vor einigen Jahren noch das Gehalt mit an erster Stelle unter den Entscheidungskriterien für ein Unternehmen stand, sind es nun vermehrt Entscheidungskriterien wie Work Life Balance, persönliches Glück, nette Kollegen, gutes Betriebsklima, Familienunterstützung und Zusatzangebote.

Unser Unternehmen ist kein festgefahrener System, welches wie ein Fels in der Brandung Jahr um Jahr den gleichen Anforderungen standhalten muss. Unsere Umwelt und die Menschen verändern sich. Daher stehen gerade Geschäftsführer und Personalmanager vor der großen Herausforderung, ihre gelernten und festgefahrenen Strukturen aufzubrechen, um neu zu lernen und zu verstehen, wie der Mitarbeiter von heute tickt und was zu tun ist, um ihn erfolgreich zu machen.

Dieser Prozess ist natürlich nicht sofort umsetzbar und hat viele verschiedene Ansatzpunkte. Wir wollen jedoch ganz bewusst beim schnellsten und wirksamsten Punkt ansetzen. Dem betrieblichen Gesundheitsmanagement. Mich persönlich begleitet dieser Begriff schon meine ganze Be-

rufskarriere. Vor vielen Jahren durfte ich als Praktikant in Unternehmen anrufen und nachfragen, ob Sie nicht etwas für Ihre Mitarbeiter tun möchten. Bis auf ein paar erfolgreiche global player, welchen diesen Trend schon damals erkannten (sonst wären sie wohl keine erfolgreichen global player), war der Tenor im deutschen Mittelstand eindeutig: „Die sollen schaffen und sich nicht ausruhen“. Oder noch besser: „Wer richtig arbeitet, muss nicht ins Fitnessstudio“.

Heute ist das anders. Die Unternehmen kommen auf uns zu. Nicht nur weil der Staat mittlerweile Steuervorteile für solche Unterstützungen anbietet. Sondern vor allem weil die Mitarbeiter selbstverständlich danach fragen. Was macht das Unternehmen für mich? Gibt es hier eine Laufgruppe? Welches Studio kooperiert mit dem Unternehmen? Dabei nutzen viele Firmen die Chance und fördern ihre Mitarbeiter sogar dabei. Egal ob finanziell (mit Steuervorteilen) oder indem sie Partner eines Studios werden (kostenlos) und so dem Mitarbeiter die Möglichkeit eröffnen, vergünstigt zu trainieren. Das Schöne daran ist, dass beide profitieren!

Mittlerweile nutzen über 70 Unternehmen entlang der Bergstraße unser vielfältiges Angebot. Egal ob Sie unsere Studios nutzen, ein Fußballturnier in unserer Spielwelt ausrichten oder sich gemeinsam mit unserer Lauftrainerin an Ihrem Standort auf den Firmencup beim Altstadtlauf vorbereiten. Die Gesundheit und den Geist der Mitarbeiter zu fördern, kann auf so vielen Ebenen geschehen. Bei Fragen sprechen Sie mich jederzeit gerne an.

Ihr Oliver Engert





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 Fachärzten 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.

SONDERKONDITIONEN FÜR IHR UNTERNEHMEN.

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

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)
- ✔ Betriebliche Darmkrebsvorsorge
- ✔ Reha-Kurse
- ✔ Venenmessung
- ✔ Gesundheitskochkurse
- ✔ Tagungen / Koch-Events
- ✔ Gesundheitschecks
- ✔ Herz-Kreislauf-Training
- ✔ Koordinations- und Muskelfunktionstest
- ✔ Entspannung und Balance
- ✔ 3D-Fußplattenmessung
- ✔ Stressmanagement
- ✔ After Work Cooking
- ✔ Richtiges Sitzen am Arbeitsplatz



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.

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 228 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Konzern 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.

Neue Produkte

Die Energiewirtschaft ist in Bewegung. Auch die GGEW AG vollzieht einen Wandel, von einem reinen Anbieter für Strom, Gas und Wasser zu einem Energiedienstleister. Energiewende, Digitalisierung und zunehmender Wettbewerb prägen die Branche. „Die Antwort auf diesen Wandel liegt aus unserer Sicht in neuen, innovativen Produkten und Produktkombinationen, die den Bedürfnissen unserer

Kunden entsprechen, ihnen echten Mehrwert bieten und sie an der Energiewende teilhaben lassen. Unsere Strategie ist es also, zukunftsorientierte Lösungen für die Region und Kunden zu entwickeln“, so Hoffmann. Daher hat das Unternehmen Produkte im Bereich Elektro- und Erdgasmobilität, Erneuerbare Energien, Internet/Telefonie und mehr im Angebot. Weitere Produkte sind in Planung.

Elektromobilität

„Als innovativer Energiedienstleister bringen wir die Elektromobilität in Südhessen mit Kraft voran“, erklärt der GGEW-Vorstand. Aktuell hat die GGEW AG bereits 33 öffentliche Ladepunkte in



Quelle: GGEW AG / Marc Fippel Fotografie

der Region umgesetzt. Aber auch wer daheim laden möchte, ist bei der GGEW AG an der richtigen Adresse. Ob Wallbox für die Garage oder Ladestation für die Einfahrt, das Unternehmen unterstützt bei der Planung und Umsetzung und installiert auf Wunsch die passende Ladelösung für das Elektrofahrzeug. Ebenfalls im Angebot: E-CarSharing, also Carsharing mit Elektrofahrzeugen. Seit 2016 können Autofahrer in Bensheim E-CarSharing nutzen. Weitere Standorte in der Region werden demnächst fertiggestellt. Dann stehen den Kunden verschiedene Fahrzeuge an unterschiedlichen Standorten zur Verfügung.

So können die Nutzer flexibel das passende Elektroauto mieten und nebenbei einen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

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 SONNEN-

DACH“ 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.

Highspeed-Internet

Die Tochtergesellschaft GGEW net ist der zuverlässige Partner für High Speed Internet und Telefonie. Das Unternehmen verfügt über ein Glasfasernetz von mehr als 300 Kilometern Länge, das zudem kontinuierlich erweitert wird. Dieses dient als Basis für hochverfügbare und ultraschnelle Internetverbindungen. Die GGEW net richtet sich mit der Produktfamilie MySpeedy an Privathaushalte, individuelle Lösungen für Gewerbe und Industrie werden direkt unter der Marke GGEW net angeboten.

Weitere Informationen:
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 Teamgeist 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

SPORTPARK HEPPENHEIM
Fitness bei Freunden

Finest Fitness Club
Wiesbaden



Finest Fitness
Hornsbach
Express

GGEW
WIR SIND ENERGIE.

INFORMATIONEN
BEIM GGEW-
KUNDENSERVICE
06251 1301-450



SPORTPARK HEPPENHEIM

Altstadtlauf



Eine ganz besondere Strecke

Am 08.09.2017 jährte sich der Sportpark Heppenheim Altstadtlauf bereits zum zehnten Mal auf seiner anspruchsvollen Strecke quer durch die malerische Altstadtkulisse von Heppenheim. Die Idee, einen prestigeträchtigen Stadtlauf in Heppenheim zu etablieren, gab es erstmals im Jahr 2004. Die damalige Berg- und Marathonläuferin Heike Kellner war in der Planung, einen Altstadtlauf im Rahmen des Hesentages in Heppenheim auf die Beine zu stellen. Die Idee konnte jedoch nicht realisiert werden, aber die Vision vom Lauf durch die Heppenheimer Altstadt war geboren.

Durch seine Erfahrung aus der Veranstaltungsbranche und aus Leidenschaft fürs Laufen wurde Axel Künkeler schnell von der Idee begeistert und fing an, konkret am Projekt Altstadtlauf zu arbeiten. Besonders die Vorstellung, einen Lauf durch die engen Gassen, wechselnde Bodenbeschaffenheiten und die diversen Steigungen zu kreieren, motivierte ihn, das Vorhaben auch umzusetzen.



Nachdem die ersten Gespräche mit der Stadt sich positiver als gedacht gestalteten, war der Weg frei. Jetzt galt es, Sponsoren zu gewinnen, um die hochgesteckten Ziele umzusetzen. Als einer der ersten Sponsoren sagte der Sportpark Heppenheim zu. Als führender Fitness- und Gesundheitsanbieter in der Region war es selbstverständlich, ein solches Projekt zu unterstützen. Dazu kam die Sparkasse Starkenburg, welche bis heute durch ihren Beitrag die so beliebten Kinderläufe rund um den Graben sponsert. Trotz Sponsoren waren jedoch noch viele freiwillige Helfer nötig. Hier konnte Künkeler fest auf die Unterstützung der Heppenheimer Vereine zählen.

Bereits die erste Ausgabe des Altstadtlaufes überwältigte Künkeler mit einer begeisternden Resonanz von 600 Teilnehmern. Über die Jahre wurde die Veranstaltung immer professioneller und somit auch komplexer. Der steigende Zeitaufwand und die finanzielle Gradwanderung brachten den Organisator an seine Grenzen. So übergab Axel Künkeler im Jahr 2013 den Altstadtlauf in die guten Hände des Sportpark Heppenheim, so dass die Veranstaltung in Sportpark Heppenheim Altstadtlauf umbenannt wurde.

So blickte man zu seinem 10-jährigen Jubiläum in viele stolze Gesichter. Es bleibt zu hoffen, dass der Lauf noch viele weitere Jahre so positiv von den Läufern, Zuschauern und Heppenheimern aufgenommen und unterstützt wird.

Der Altstadtlauf

11. Sportpark Heppenheim Altstadtlauf

Freitag, 14.09.2018 | ab 17.00 Uhr

Sparkassen-Schülerläufe

800 m

1.600 m

CHEO-Altstadtlauf

5 km

10 km

NEU

BKK-Freudenberg-Firmenlauf

10 km Staffel (bis zu 5 Läufer)

NEU

Die Strecke

Start & Ziel: Am südlichen Graben.

Anspruchsvoller Rundkurs durch die Heppenheimer Altstadt mit Kopfsteinpflaster, ca. 25 Höhenmeter. Attraktive Strecke entlang aller touristischen Sehenswürdigkeiten der malerischen Altstadtkulisse.

Schülerlauf: Rundkurs um den Graben.

Informationen & Anmeldung unter

www.altstadtlauf-heppenheim.de



Engagement lohnt.

Für Sponsoren gibt es nun die verschiedensten Werbemöglichkeiten:

- ✓ Flyer, Banner und Roll-Ups
- ✓ Startnummern und Urkunden
- ✓ Großwand- und Outdoor-Plakate
- ✓ T-Shirts
- ✓ Bildschirme, Homepage und Facebook
- ✓ Nennung auf der Bühne
- ✓ Sachpreise und Give-aways

Weiterhin ist die Veranstaltung durch diverse Zeitungsartikel und -anzeigen sowohl im Vorhinein als auch im Nachhinein in den regionalen Zeitungen vertreten. Die Facebook-Reichweite aller zugehörigen Pages zählt rund 3.000 Likes. Ebenso wird der Altstadtlauf über die eigene und alle drei zugehörigen Studio-Homepages (Heppenheim, Weinheim, Hemsbach) beworben. Mit rund 10.000 Flyern, über 50 Großwand- und Outdoor-Plakaten und einem Posteinwurf mit ca. 45.000 Flyern erreichen die Printmedien in Heppenheim und Umgebung eine enorme Reichweite. Über die Bildschirme wird der Altstadtlauf in den drei Studios, der Indoor-Kinderspielwelt Powerplay Mörlenbach und dem REWE Center Heppenheim gestreamt. Vor allem die Altstadtlauf-Shirts haben eine hohe Langlebigkeit und werden von den Teilnehmern auch noch Jahre nach der Veranstaltung getragen. Hinzu kommen die Kommunikationspotenziale während der Veranstaltung durch eigene Banner, Roll-Ups oder auch einen Verkaufs- und Werbebestand.

Ohne das Engagement der Unternehmen, Vereine, freiwilligen Helfer und Teilnehmer in Heppenheim und Umgebung wäre es nicht möglich, eine solche sportliche Veranstaltung durchzuführen. Daher sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Nutzen Sie den Altstadtlauf Heppenheim als Firmen-Event mit kostenloser Laufvorbereitung. Stärken Sie den Teamgeist Ihrer Mitarbeiter, nehmen an unserem Firmenlauf teil und lassen den Abend gemeinsam in entspannter Stimmung ausklingen. Wie bereits beschrieben warten tolle Werbemöglichkeiten auf Sie. Gerne gestalten wir mit Ihnen gemeinsam ein individuell auf Sie abgestimmtes Paket, wenn Sie möchten auch inklusive Teamanmeldungen, Tischreservierungen und vielen weiteren Vorteilen.

Weitere Informationen und Bilder aus den letzten Jahren finden Sie auf unserer Homepage unter: www.altstadtlauf-heppenheim.de.

SPORTPARK HEPPENHEIM Altstadtlauf  **Supporter**

Profitieren Sie von unserem Netzwerk

Oft werden wir gefragt: „Macht Ihr das FINEST Magazin eigentlich selbst?“

Unsere Antwort: Ja! Es entsteht in Eigenregie in unserer In-house-Agentur im Sportpark Heppenheim. Hier findet sowohl die Gestaltung aller Printmedien als auch die Betreuung unserer zahlreichen Internetauftritte statt. Weiterhin koordinieren wir regelmäßig Veranstaltungen wie den Altstadtlauf in Heppenheim, die jährliche Club Night in einem unserer Clubs und zahlreiche Gesundheitsvorträge. Gerne richten wir auch Firmenveranstaltungen, Incentives und Tagungen in unseren Häusern aus oder kommen zu Ihnen in den Betrieb für einen Gesundheitstag.

Zu unseren Kooperationspartnern im Bereich Gesundheit zählen Ärzte, Heilpraktiker, Apotheken, Sanitätshäuser und

Krankenkassen. Doch auch andere Branchen bereichern unser ständig wachsendes Netzwerk, wie beispielsweise:

- Finanzdienstleister
- Energieversorger
- Versicherungskonzerne
- Personaldienstleister
- Autohäuser
- Lebensmittelhändler
- Druckereien

... um nur ein paar zu nennen. Mitglieder dieses Netzwerkes profitieren von vielen Vorteilen und vor allem kurzen Wegen. All dies versuchen wir einmal im Jahr in unserem FINEST Magazin zu vereinen.



Nutzen Sie vielfältige Vorteile

- + Ihre **Bildschirmwerbung** auf vielen Screens entlang der Bergstraße
- + **Gesundheitstage** bei uns im Haus oder bei Ihnen vor Ort
- + **Promotion & Auslage** von Werbematerial in unseren Häusern
- + **Kampagnenplanung & Medienerstellung** nach Ihren Wünschen
- + **Anzeigenerstellung** für unser Hochglanzmagazin
- + **Schulungen** unserer Mitarbeiter zu Ihren Produkten
- + **Verlinkungen** über unsere Social-Media-Kanäle und Homepages
- + **Firmenfitness** mit besonderen Vorteilen für Ihre Mitarbeiter
- + **Weihnachtsfeiern, Tagungen oder sonstige Firmen-Events** im Powerplay, in der Finest Fit Küche oder auch in einem unserer Clubs
... und vieles mehr.

Exklusiv
für Partner

Auf unseren Bildschirmen könnte Ihre Werbung laufen!

FINEST  TV

Wir haben Ihr Interesse geweckt und Sie möchten auch Teil dieses facettenreichen Netzwerkes werden? Sprechen Sie uns an! Sie erreichen uns per Mail über kontakt@sportpark-heppenheim.de oder telefonisch unter 06252-9594148.



FÜR IHRE GESUNDHEIT DAS BESTE

Die Fitnesskasse

Freudenberg



DAS BESTE IST IMMER AUCH DAS BESONDERE - UND BESONDERHEITEN BIETEN WIR IHNEN JEDE MENGE

Persönlicher Service und innovative Neuerungen sind bei uns ebenso selbstverständlich wie ein günstiger Zusatzbeitrag: Wo andere teurer werden und Leistungen kürzen, erhalten Sie bei der BKK Freudenberg Zuschüsse zu vielen privaten und kostenpflichtigen Leistungen. Beispiele gefällig? Gerne!

SERVICE

KURZE WEGE ERLEICHTERN SO EINIGES

Mit einem Anruf sind Sie bei der BKK Freudenberg an der richtigen Stelle.
Einfach, persönlich und direkt – ohne Call Center.



www.bkk-freudenberg.de

BONUSPROGRAMM FIT4HEALTH+ DAS PROGRAMM FÜR EINEN FITNESSBEWUSSTEN LEBENSSTIL

- Checks beim Arzt
- Training im *Sportpark Heppenheim / Finest Fitness Club Weinheim*
- viele weitere Gesundheits-Aktivitäten

Sie leben fitnessbewusst und lassen sich regelmäßig beim Arzt durchchecken?
Das belohnen wir mit **200 Euro pro Bonusjahr**.



PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG DAMIT HABEN SIE GUT LACHEN

Überzeugen Sie durch ein strahlendes Lächeln und gesunde Zähne –
dank professioneller Zahnreinigung.

- In Netzwerkpraxen einmal im Halbjahr **kostenfrei**
- Erstattung bei allen anderen Praxen **40 Euro/Jahr**



OSTEOPATHIE DIE PERFEKTE ERGÄNZUNG ZUR SCHULMEDIZIN

„Leben ist Bewegung“ und „den Menschen in seiner Gesamtheit betrachten“ – so lauten
zwei der wichtigsten Grundsätze der Osteopathie. Wir erstatten bis zu **240 Euro/Jahr**
für entsprechende Leistungen – auch wenn Ihr Nachwuchs osteopathisch behandelt wird.



REISEIMPFUNGEN DAMIT SIE AUS IHREM URLAUB GESUND ZURÜCKKOMMEN

Um die schönste Zeit des Jahres auch an den exotischsten Orten sorgenfrei genießen
zu können, braucht es die richtigen Impfungen. **Wir beteiligen uns zu 100 Prozent** an
den Kosten für medizinisch notwendige Reiseimpfungen – und übernehmen bei Bedarf
Ihre Malariaphylaxe.



SANFTE MEDIZIN ALTERNATIVE ARZNEIMITTEL

Sie erhalten bis zu **80 Euro/Jahr** für nicht verschreibungspflichtige, aber apotheken-
pflichtige Arzneimittel der Homöopathie, Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)
und Anthroposophie, wenn Ihr Arzt Ihnen diese auf einem Privatrezept (blaues oder
grünes Rezept) vorab verordnet. So wird sichergestellt, dass Sie optimal medizinisch
versorgt werden.



BKK Freudenberg

Höhnerweg 2 - 4
69469 Weinheim
Telefon: 06201 690500-9
Telefax: 06201 690500-0



www.bkk-freudenberg.de



MIT FREUDE ZUM ERFOLG

Das Powerplay Mörlenbach begeistert Jung und Alt



IM PROFIL

Christian Domes

► Betriebsleiter

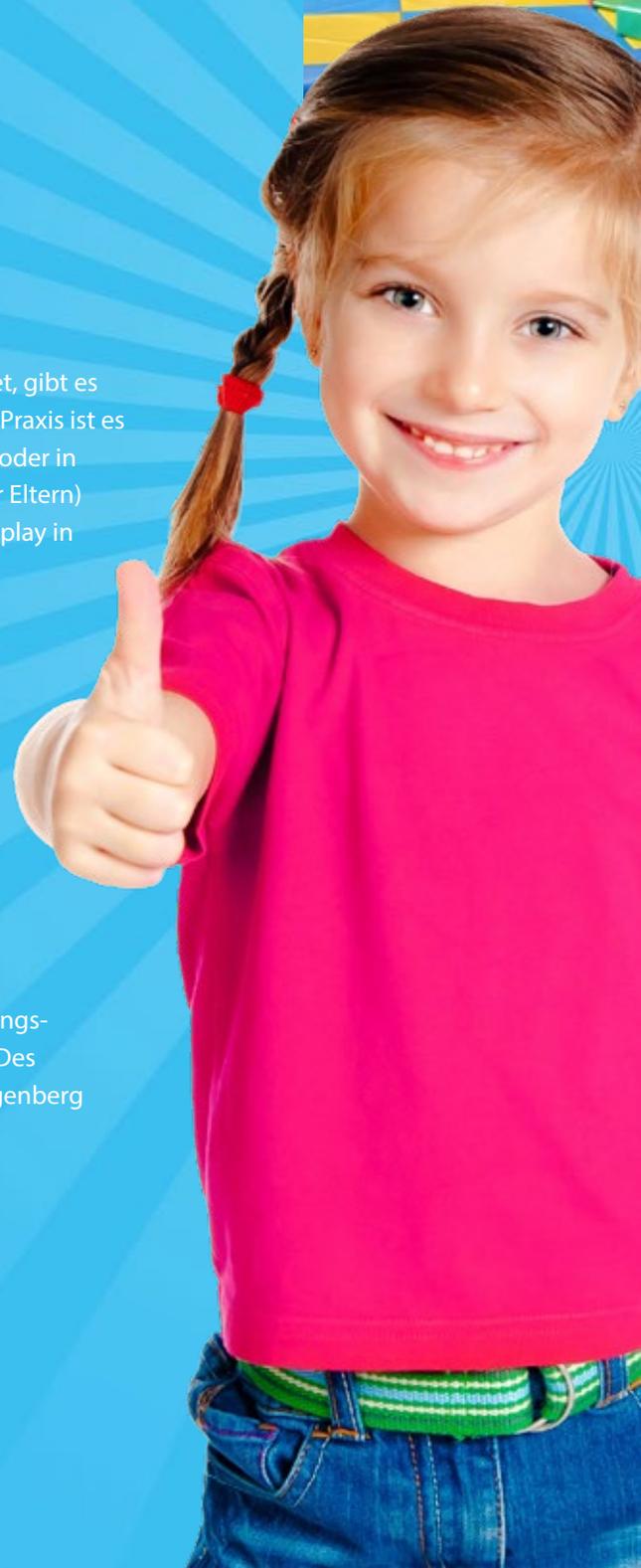
Theorien, was erfolgreiche Unternehmen von den anderen unterscheidet, gibt es viele (siehe z.B. auch S. 101 „Betriebliche Gesundheitsförderung“). In der Praxis ist es aber oftmals ganz einfach. Es ist die Freude an der Arbeit mit Menschen oder in unserem Fall die täglich strahlenden Kinderaugen (und erst recht die der Eltern) nach einem Tag voller Spiel und Spaß in unserem Kinderspielpark Powerplay in Mörlenbach.

Dabei ist unsere Erfolgsformel für mittlerweile mehrere hundert positive Erfahrungsberichte eigentlich ganz einfach. „Wir wollen Kinder glücklich machen“, lautet das Motto an jedem Tag, an dem wir geöffnet haben. Hinter dieser Aussage steckt aber noch viel mehr. Es ist ein Versprechen, das wir es nicht nur aussprechen, sondern auch von ganzem Herzen leben. Dies drückt sich in den großen Dingen, aber vor allem auch in den vielen Kleinigkeiten aus, welche abseits des täglichen Trubels stattfinden. Dazu benötigt es ein funktionierendes Team hinter den Kulissen genauso wie die richtige Einstellung.

Auf dieser Grundlage haben wir uns auch entschlossen, eine Veranstaltungsreihe nur für Erwachsene anzubieten, unsere legendären Power Nights. Des Weiteren freuen wir uns darauf, Sie in unserer neuen Spielewelt in Zwingenberg begrüßen zu dürfen.



Indoor-Kinderspielpark • Mörlenbach





DAS SAGEN UNSERE GÄSTE



Monika Sonntag

★★★★★ vor 3 Tagen

Supertoller Indoorspielplatz. Wir waren schon bei einigen, aber keiner kann sich mit dem Powerplay messen. Weder in der Sauberkeit, den Spielangeboten oder der Freundlichkeit des Personals. Auch toll zum Geburtstag feiern. Nach Absprache gibt es da auch Outdoor Aktivitäten zu buchen.



★★★★★ vor einem Monat

Immer wieder gerne dort! Super nettes Personal und die Kids haben viel Spaß!!



★★★★★ vor einem Monat

Ein tolles Team, das sich sehr bemüht. Das Essen ist toll. Es werden Tränen getrocknet, wenn es sein muss. Sie sind rundherum besorgt, dass alles funktioniert und das meistern sie sehr gut...wir kommen immer wieder...



Local Guide

★★★★★ vor einem Jahr -

Schade das man keine 6 oder mehr Sterne vergeben kann. Absolut Top! Waren mit der Familie am Ostersonntag hier. Essen gut. Ambiente gut. Viele Spiel Möglichkeiten. Extra Umkleide Bereich. Viele Sitz Möglichkeiten. Ein Besuch lohnt sich also allemal. Kommen wieder!



Local Guide

★★★★★ vor einem Monat

Kindergeburtstag :) supergenial- essen war Kindgerecht - Preise völlig vertretbar - alles sehr gepflegt- weiter so



Local Guide

★★★★★ vor 2 Monaten -

Wir waren dort bei unserem Enkel Sohn zur Geburtstagsfeier . Wir waren zum ersten Mal in einem Indoorspielplatz. Aber ich bin total begeistert, es war sehr schön & sehr gut organisiert. Personal & der Chef waren sehr sehr nett & sehr hilfsbereit. Kann ich jedem wärmstens Empfehlen.



hat Powerplay Mörlenbach bewertet - 5★

Sehr zu empfehlen!

Haben heute einen tollen Geburtstag dort gefeiert.

Auf dem Heimweg sind die Helden bereits eingeschlafen



★★★★★ vor 4 Monaten -

Super toller Indoorspielplatz, der Kindern einiges zu bieten hat. Das Personal war sehr freundlich und vor allem auf die Sauberkeit wird sehr geachtet. Ich finde es außerdem sehr entspannend, dass es für Erwachsene eine Couch und auch Massagestühle gibt, auf denen man sich ausruhen kann, während die Kinder sich austoben. Zwar muss man für die kleinen Elektroautos 1 € bezahlen, damit sie fahren, aber dafür kann man sich kostenlos Tischtennisschläger, Billard-Equipment oder Pfeile für ein Dartspiel ausleihen.

Nach dieser tollen Erfahrung werden wir auf jeden Fall gerne wieder kommen.



Indoor-Kinderspielpark • Zwingenberg

COMING SOON



INDOOR-KINDERSPIELPARK POWERPLAY
BALD AUCH IN ZWINGENBERG

BUNTE HÜPFBURGEN

KLETTERTURM

SOCCER-ARENA

TRAMPOLINE

KLEINKINDBEREICH

E-KART-BAHN

BILLARD

KICKERTISCH

RUTSCHAUTOS

Entdecke den Odenwald und sichere Dir Deinen Bonus



Solarraisine



Bergtierpark



E-Bike-Verleih



Felsenmeerdrachen



Modellbahnwelt



Powerplay



Sommerrodelbahn

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



Solarraisine Überwaldbahn

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

10% Rabatt

Am Bahnhof 10
69483 Wald-Michelbach
Tel.: 06209-7975345
www.solarraisine-ueberwaldbahn.de



Sommerrodelbahn Wald-Michelbach

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

2 Freikarten

beim Kauf einer 6er-Karte

Kreidacher Höhe 2
69483 Wald-Michelbach
Tel.: 06209-9224848
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 Gebirgstiere.

1 Freikarte

beim Kauf von 2 Erw.-Karten

Hauptstraße 19
64658 Fürth
Tel.: 06253-20010
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



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



Felsenmeer- drachen

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



Powerplay Mörtenbach

Der Indoor-Kinderspielpark Powerplay in Mörtenbach bietet für über 400 Besucher auf 3.100 m² vielfältige Spielangebote.

1 Kinder-Freikarte

beim Kauf einer Tageskarte

Schulstraße 12
69509 Mörtenbach
Tel.: 06209-2723635
www.powerplay-moerlenbach.de

Unvergessliche

Powerplay Mörlenbach

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



Sportpark Heppenheim

- ✓ 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

Kindergeburtstage

Finest Fit Küche Weinheim

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



Jetzt
attraktive
Rabatte
sichern!

Hüpfburgverleih

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




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



DIE SONNE SCHEINT ÜBER AFRIKA – ZUM GLÜCK!

Peter Stadlers Engagement hilft nachhaltig

52 Jahre jung war Peter Stadler, als er das erste Mal nach Ghana reiste. Ein Land an der Westküste Afrikas, nahe dem Äquator. Heute ist Peter Stadler 78 Jahre jung und hat ca. 50 Brunnen gebohrt, 4 Schulen gebaut, Krankenhäuser mit diversen Hilfsmitteln versorgt oder auch Schulbusse, Autos für Lehrer und Schulen aus Deutschland geschickt u.v.m.

Stadler besucht seine Projekte im Land an der Goldküste mindestens einmal im Jahr und überzeugt sich selbst vom Fortgang der Hilfen. Natürlich sichtet er auch immer neue Projekte. Für das aktuelle Projekt reiste Peter Stadler unterstützt von Sohn Stefan und Enkel Sebastian im Februar 2018 nach Ghana. Diesmal mit etwas ganz besonderem im Gepäck: Eine 20 KW-Solaranlage mit Speicher für eine Näherei, die 25 hochwertige Arbeitsplätze bietet und von der katholischen Kirche in Sunyani betrieben wird. Diese Anlage soll dafür Sorge tragen, dass man einerseits konkurrenzfähig bleibt, andererseits unabhängig vom anfälligen Stromnetz ist. Denn in Ghana fällt mehrmals täglich der Strom aus.

Zudem hatte Peter Stadler 8 kleinere 1,5 KW-Anlagen mit Speicher für Dörfer, die noch ohne Stromversorgung auskommen müssen, per Container vorab nach Sunyani verschickt.



Afrika
DIREKTHILFE

Die Herausforderung dieses Projekts besteht darin, dass man in einem Entwicklungsland nur sehr schwer Experten zu Bau und Wartung insbesondere größerer Anlagen findet. Aber auch daran war

gedacht, denn man schulte mit Hilfe von deutschen Entwicklungshelfern und der Salesianer des Don Bosco Ordens eine ortsansässige Elektrofirma, welche die Anlage bauen und betreuen soll.

Mittlerweile sind alle Anlagen in Betrieb und versorgen die Menschen mit günstiger und zuverlässiger Energie im Alltag. Zudem liefern die Anlagen einen Beitrag zum wirtschaftlichen Aufbau der Region und helfen gerade hier, Umwelt und Gesundheit zu schützen, weil z.B. weniger fossile Energieträger zum Kochen oder für die Beleuchtung verwendet werden. Gleichzeitig können Medikamente



oder Impfstoffe zuverlässig kühl gelagert werden. Auch Gebiete ohne Stromnetz werden in die Lage versetzt, mit den Anlagen und Speichern Kühlschränke oder Beleuchtungen zu versorgen.

Stadler arbeitet in Ghana eng mit den Salesianern Don Boscos und dem Bischof Matthew Kwasi Gyamfi der Diözese Sunyani zusammen. Hier ist in den letzten 25 Jahren beeindruckendes entstanden: Kindergärten, Schulen, Krankenhäuser, Universitäten, Flüchtlingsunterkünfte, Ausbildungsstätten, Heime für Waisen und Straßenkinder sowie weitere soziale Einrichtungen. Aber es sind auch viele Pfarreien und Kirchen gegründet und errichtet worden, welche die Menschen zur Begegnung und Gemeinschaft nutzen.

Man könnte fast meinen, das Nötigste sei geschafft. Nicht jedoch für Peter Stadler, der mit seinem neuesten Projekt, einer großen und mehreren kleinen Solaranlagen inklusive Speicher, einen weiteren nachhaltigen Schritt für die Zukunft Sunyanis machen möchte. „Die Sonne ist hier in Äquatornähe im Vergleich zu unseren Breiten ein zuverlässiger und effizienter Energielieferant“, betont Peter Stadler und plant bereits weitere Anlagen in der Region.



SPENDENBOX



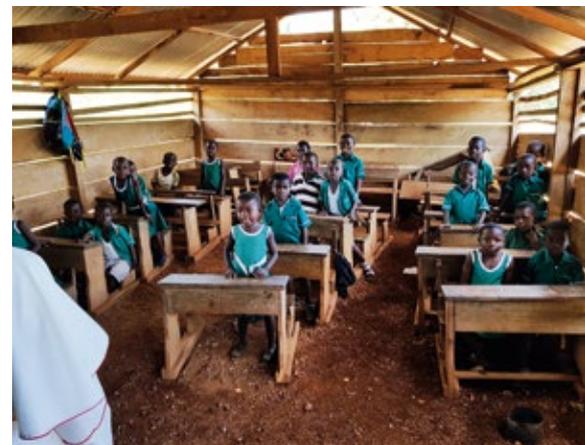
Sie möchten dieses Projekt unterstützen? Spenden Sie!

Konto der Kolpingfamilie Mörlenbach

Stichwort „Brunnen für Afrika“

Kontonummer: 8001506 • Bankleitzahl: 50951469 • Sparkasse Starkenburg

www.afrika-direkthilfe.de



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

Timo Beger, Oliver Engert, Christine Ganster,
Tanja Haas, Marcel Heide, Saskia Heil,
Valeria Henzler, Monika Jäger, Jennifer Jung,
Natascha Junge-Wilhelm, Timo Käding,
Jan Kahlert, Tamara Kasten, Kirsten Nobbe,
Roman Röhrig, Tim Schultz, Fabio Sommer,
Stefan Stadler, Philipp Will

Layout, Grafik

Tanja Haas, Saskia Heil

Fotos

www.123rf.com
Eigene Bilder
Volker Knobloch

VIP

Silver Card

Dein Club
Alle Leistungen
20% auf alle Produkte





Die neue A-Klasse mit Mercedes 

Spricht für sich: 299,- €/mtl.

Die neue A-Klasse. So wie Sie. Mit den Leistungen der Mercedes-Benz Bank finden Sie je nach Bedarf mit Sicherheit ein maßgeschneidertes Leasingangebot.

¹Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert (l/100km): 6,9-6,8/4,8-4,4/5,6-5,2;
CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 128-120.

²Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH, Siemensstraße 7, 70469 Stuttgart. Stand 03/18. Ist der Darlehens-/Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Angebot gültig bis 30.06.2018.

³Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt. Es handelt sich um die „NEFZ-CO₂-Werte“ i.S.v. Art. 2 Nr.1 Durchführungsverordnung (EU) 2017/1153. Die Kraftstoffverbrauchswerte wurden auf Basis dieser Werte errechnet. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen verschiedenen Fahrzeugtypen. Die Werte variieren in Abhängigkeit der gewählten Sonderausstattungen.

⁴Automatikgetriebe, MB Navigation, Park-Pilot, Sitzheizung, Remote Online, LED High.

⁵Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.

Leasingbeispiel für Privatkunden² A200^{1,3} mit Start-Paket⁴

Kaufpreis ab Werk ⁵	34.289,25 €
Leasing-Sonderzahlung	2.190,00 €
Gesamtkreditbetrag	34.289,25 €
Gesamtbetrag	12.954,00 €
Laufzeit in Monaten	36
Gesamtleistung	30.000 km
Sollzins, gebunden, p.a.	-1,87 %
Effektiver Jahreszins	-1,85 %

36 mtl. Leasingraten à **299 €**



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

AUTOHAUS.EBERT

Bensheim | Eberbach | Hirschberg | Michelstadt | 2x Weinheim

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

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

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

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