

FINEST

MMXIX

FITNESS & LIFESTYLE MAGAZINE

// HIGHLIGHT

NEUE WEGE

Die Fitnessbranche im Wandel

SEITE 6

// TREND

MUSKELTRAINING

Der Grundstein für ein langes & aktives Leben

SEITE 48

// WISSEN

REHA-SPORT

Ein Verein mit über 500 zufriedenen Mitgliedern

SEITE 92

// EVENTS

ALTSTADTLAUF

Die magische 1.000er-Marke

SEITE 102

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



Finest Fitness Club
Weinheim



Finest Fitness
Hemsbach

Express

VIP Gold Card

Alle Clubs
Alle Leistungen
20% auf alle Produkte



Motivation



IM PROFIL

Oliver Engert

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

40 Jahre Sportpark Heppenheim. Was für eine Motivation! Von der Kegelbahn zum multifunktionalen Fitness- und Gesundheitsstudio war es ein langer Weg. Aber Stillstand war noch nie unser Leitfaden. Im Gegenteil. „Neue Wege“ lautet das neue Motto. Was es damit auf sich hat, erfahren Sie von unserem Geschäftsführer Stefan Stadler gleich zu Beginn dieser 5. Ausgabe unseres Magazins.

Woher kommt eigentlich Ihre Motivation? Von innen oder von außen? Bei der intrinsischen Motivation (also der von innen) machen Sie gewisse Tätigkeiten, wie z.B. Sport, einfach gerne, weil es eine Herausforderung darstellt. Vielleicht haben Sie aber auch nur Gefallen daran gefunden, mit anderen gemeinsam aktiv zu sein? Was auch immer es ist, Sie haben einfach Spaß an der Bewegung und wollen gesund bleiben! Manchmal verlangt es jedoch nach neuen Herausforderungen und Anregungen. Einen Überblick über unsere Kurse finden Sie in dieser Jubiläumsausgabe.

Auf der anderen Seite könnte Ihre Motivation auch von außen (extrinsisch) auf Sie wirken. Sie wurden z.B. in Ghana geboren und müssen jeden Tag viele Kilometer laufen um überhaupt an frisches Wasser zu gelangen (siehe unseren Beitrag zum Thema Afrika Direkthilfe). Oder der Arzt hat

Ihnen Reha-Sport verordnet und Sie müssen nun etwas tun, um die Konsequenzen zu vermeiden. Egal ob bei einer Krebs- oder Herzerkrankung, einem orthopädischen Befund oder einer neurologischen Erkrankung, auch in diesem Jahr haben wir unser umfangreiches Angebot im Bereich Reha-Sport bis hin zur eigenen Physiotherapie wieder einmal erweitert.

Wie sieht es nun aber mit den Menschen aus, auf welche keine der beiden Motivationsarten wirkt? Den meisten ist bewusst, dass Sie etwas tun müssen. Aber warum eigentlich? Um besser auszusehen? Um länger zu leben? – Nein. Es geht darum, die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten. Denn seit den 1870er Jahre hat sich die Lebenserwartung in Deutschland sogar verdoppelt! Für 2020 wird somit

eine durchschnittliche Lebenserwartung bei Frauen von 84,1 und bei Männern von 79,1 Jahren erwartet. Die Frage, welche wir uns nun stellen müssen, ist, ob wir ab dem 60. Lebensjahr von

„Es geht darum, die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten.“

Wartezimmer zu Wartezimmer darauf hoffen, dass die Pharmaindustrie unser Leben wieder erträglich macht oder ob wir mit 70 Jahren noch schmerzfrei durchs Leben schreiten können. Ein Weg dorthin führt über das klassische Muskel-längentraining, welches nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen mehr Einfluss auf unsere Lebensqualität hat als bisher angenommen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

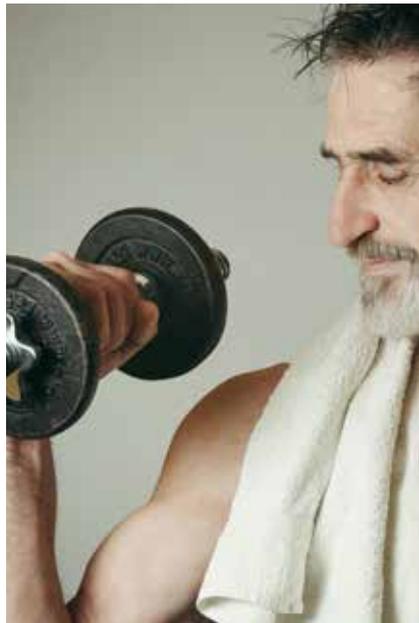
Ihr Oliver Engert

INHALT



Sportpark Heppenheim

- 6 NEUE WEGE
Die Fitnessbranche im Wandel
- 8 FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT
Sportpark Heppenheim
- 10 TRAINIEREN IN EINER
COMMUNITY
Funktionelles Training im Tower
- 20 DEM KÖRPER RUHE GÖNNEN
Sauna, Solarium, Massagen
- 22 TRIGGERPUNKTE
Ein häufig auftretendes Phänomen
- 28 DAS EIGENE TENNIS
MESSBAR MACHEN
Ein muss für jeden
Tennisbegeisterten
- 32 BEWEGUNG SOLL SPASS
MACHEN
Das starke Fitnessprogramm für
starke Kids



Finest Fitness

- 48 MUSKELTRAINING - DER
GRUNDSTEIN FÜR EIN LANGES
& AKTIVES LEBEN
Finest Fitness Club Weinheim
- 50 MIT MOTIVATION ZUM
ERFOLG
Finest Fitness GYM
- 60 EINFACH MAL ABSCHALTEN
Sauna, Solarium, Massagen
- 76 DER ÄUSSERE SCHEIN TRÜGT
Finest Fitness Express Hemsbach



Finest Fit Küche

- 68 AROUND THE WORLD
Auf der Suche nach neuen
Inspirationen für Geist & Gaumen
- 70 NEW EARTH COOKING
SCHOOL
Ganzheitliche Lebenskunst &
strahlende Gesundheit
- 72 NEUE ERFAHRUNGEN
So geht's weiter in der
Finest Fit Küche
- 72 REZEPT...
...für ein glückliches & erfülltes
Leben



Unser Körper

- 18 WENN DER RÜCKEN SCHMERZT
Was hilft bei einer ISG-Blockade?
- 44 DIE REVOLUTION DES MUSKELLÄNGENTRAININGS
Der fle-xx-Zirkel
- 54 **SCHLANK OHNE DIÄT**
Die Kombination aus Ernährung & Bewegung
- 80 KÜNSTLICHER GELENKERSATZ
10 Fragen an Doktor Tonak
- 86 MULTIMORBIDITÄT
Ein Körper - viele Baustellen
- 88 UMWELTMEDIZIN
Die Chelattherapie



Events & Locations

- 27 EVENT LOCATION
Sommerfeste, Firmenfeiern, Vorträge u.v.m.
- 102 DIE MAGISCHE 1.000ER-MARKE
Sportpark Heppenheim Altstadtlauf
- 104 **7 VORTEILE DES SPONSORINGS**
Start in eine gesundheitsbewusste Firmenkultur
- 108 SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE
Die Indoor-Kinderspielarks Powerplay Mörlenbach & Zwingenberg



Der Gesundheit zuliebe

- 14 BEWEGUNG & SPORT BEI KREBS
Kooperation mit OnkoAktiv am NCT Heidelberg e.V.
- 16 GESUNDHEITSNETZWERK
Vermittlung an Ärzte, Gesundheitsvorträge u.v.m.
- 84 KOLUMNE
Gesundheit, Wohlbefinden & ein langes, lebenswertes Leben
- 92 IHR ARZT HAT IHNEN REHA-SPORT VERORDNET?
Die 5 Schritte zur Teilnahme
- 98 **ÜBER 900 MITARBEITER IN GUTEN HÄNDEN**
Betriebliche Gesundheitsförderung

NEUE WEGE



IM PROFIL

Stefan Stadler

- Geschäftsführer
- Dipl. Kaufmann

Die Fitnessbranche ist im Wandel. Immer mehr Discounter und große Ketten drängen aggressiv auf den Markt und werben meist mit Tiefstpreisen bei gleichzeitig umfassender Betreuung. Schaut man jedoch genauer hin, wird schnell klar, dass für die meisten Interessenten weder die Preise noch die Betreuung das halten, was versprochen wird. Zumal diese Angebote im Widerspruch zueinander stehen. Denn die niedrigen Beitragseinnahmen machen es schwierig, gleichzeitig auch kompetente und nachhaltige Betreuung zu gewährleisten. Womit auch klar wird, dass das Preis-Leistungs-Verhältnis unter dem Strich nicht für jeden stimmen kann.

Zunächst sind zwei Fragen zu beantworten, die das verdeutlichen:

1. **Welche Ziele verfolge ich mit dem Training in einem Fitnessstudio?**
2. **Wie erreiche ich meine Ziele?**

Bei der ersten Frage spielen Kriterien wie Figur, Gewicht, Leistungsfähigkeit, Kraft, Ausdauer etc. eine wichtige Rolle zur Beurteilung des Preis-Leistungs-Verhältnisses. Für immer mehr Kunden nimmt jedoch das Thema Gesundheit einen immer höheren Stellenwert ein. Spätestens hier wird klar, dass ein geringer Preis schwer mit dem Thema Gesundheit vereinbar ist.

Bei der zweiten Fragestellung stehen die Instrumente und Mittel (Ausstattung, Geräte, Fachpersonal, Kursangebote etc.), die zur Zielerreichung eingesetzt werden, im Mittel-

punkt. Hier wiederum wird deutlich, dass die sogenannte Hardware (Ausstattung etc.) zur Zielerreichung eine wichtige Rolle spielen kann. Diese ist jedoch mittlerweile in vielen Fitnessstudios zumindest ähnlich. Wohingegen das Fachpersonal den Unterschied ausmacht, wenn es um die Frage geht, wie effektiv und nachhaltig ich meine Ziele erreichen kann.

Wir sind der festen Überzeugung, dass die Beantwortung der beiden Fragen oben noch nicht hinreichend das Preis-Leistungs-Verhältnis abbilden kann. In unserem Konzept der neuen Wege ist die Motivation, regelmäßig zu trainieren, zentral. Wir sind uns sicher, dass das Wissen, insbesondere über Gesundheit, aber auch Bewegung und Ernährung, für die Motivation die Basis darstellt.

Auf unserem neuen Weg werden wir neben der Bereitstellung von Räumen und Geräten auf hohem Niveau noch mehr die Kompetenz unserer Experten in den Mittelpunkt stellen. Zum einen mit der bekannten 1:1-Betreuung

und immer mehr auch mit der Gruppenbetreuung. Zum anderen mit einem gezielten Wissenstransfer in Form von Seminaren und Workshops, die als Grundlage für die Zusammenarbeit zwischen Kunden und Experten dienen. Dies immer mit dem Ziel, unsere Kunden im wahrsten Sinne des Wortes „zu bewegen“.

Wissen wird Ihr Verhalten (hoffentlich) verändern, auch zukünftig. Die Beantwortung dieser Fragen wird wahrscheinlich darüber hinaus nicht dazu führen, dass Sie weiter vor sich hin trainieren, sondern dies bewusst, motiviert und dauerhaft tun. Als Belohnung steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre Rückenschmerzen nachlassen

„Wir sind uns sicher, dass Motivation durch Wissen ausgelöst wird. Insbesondere über Gesundheit, Bewegung und Ernährung.“

Zur Verdeutlichung beantworten Sie sich bitte beispielhaft folgende Fragen: Warum habe ich Rückenschmerzen? Was haben Muskeln damit zu tun? Was muss ich tun, damit ein Muskel wächst und warum wächst ein Muskel überhaupt? Kennen Sie die Antwort(en)? Falls ja, können Sie aus diesen Antworten erkennen, dass Sie ohne Training weiterhin Rückenschmerzen haben werden. Dieses

sen oder verschwinden und auch in Zukunft nicht mehr auftreten.

Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihr Vertrauen schenken, Sie auf Ihren „neuen Wegen“ begleiten zu dürfen!



Für mehr Lebensqualität



IM PROFIL

Fabio Sommer

- Anlagenleiter
- Fitnessökonom (B.A.)
- Trainer für Cardiofitness
- Gesundheitstrainer
- Trainer für gerätegestütztes Krafttraining

In Hessen gibt es mittlerweile 11,2 Finesseinrichtungen pro 100.000 Einwohner. Ist man auf der Suche nach einem passenden Studio, verliert man hierbei schnell den Überblick. Bei der Auswahl kommt es ganz darauf an, welche Beweggründe zur Studiosuche führen.

Im Sportpark Heppenheim trainieren vor allem Menschen, die Spaß an Sport und Bewegung haben. Doch auch mit verschiedenen orthopädischen Erkrankungen wie z.B. klassischen Rückenschmerzen oder schwerwiegenden Gelenkerkrankungen sind Sie bei uns in den besten Händen. Besonders hierbei kommt es darauf an, dass qualifiziertes Personal die Trainingssteuerung übernimmt und der Trainierende mehr über sein Krankheitsbild erfährt. Immer öfter kommt es nämlich vor, dass Patienten aufgrund mangelnder Aufklärung des Arztes gar nicht wissen, welches Krankheitsbild genau vorliegt und wie sich dieses auf den Bewegungsapparat auswirkt. Demnach arbeiten im Sportpark Heppenheim nicht nur studierte Fitnesskräfte, sondern auch Physiotherapeuten, welche bereits in den ersten Wochen des Krankheitsverlaufes mit bestimmten Therapien eingreifen können, bevor überhaupt ein Fitnessstraining möglich wäre. Des Weiteren stehen die

se Experten auch während des Trainings für jedes Mitglied bei Fragen jederzeit zur Verfügung.

Auch Trainingseinsteiger oder Freizeitsportler ohne orthopädische Vorerkrankungen jedes Alters sind unseres Erachtens darauf angewiesen, die Trainingsgrundlagen Schritt für Schritt vermittelt zu bekommen. Diese Wissensvermittlung erfolgt in regelmäßigen Abständen über Seminare oder auch über die 12-wöchigen Trainertermine. Nur wer den Sinn des gesundheitsorientierten Krafttrainings und die für den Erfolg notwendigen Trainingsgrundlagen verstanden hat, wird langfristig Erfolge erzielen und auch mit Spaß bei der Sache bleiben. Oder wussten Sie, dass sich die Muskelmasse eines Menschen ab dem 30. bis hin zum 80. Lebensjahr ohne Krafttraining während des Alterungsprozesses um bis zu 40 Prozent verringert?

Qualitativ hochwertige Trainingsgeräte, ein abwechslungsreicher Kursplan und qualifiziertes Personal bilden die Grundlage für ein erfolgreiches Training. Nicht außer Acht zu lassen, ist auch die Atmosphäre, in der das regelmäßige

„Nur wer den Sinn des gesundheitsorientierten Krafttrainings und die für den Erfolg notwendigen Trainingsgrundlagen verstanden hat, wird langfristig Erfolge erzielen.“

Training stattfindet. Schon auf unserer Trainingsfläche fällt auf, dass wir nicht den Einrichtungsstil von herkömmlichen Fitnessstudios vertreten. Bei uns finden Sie keine riesige Halle, in der Unmengen an Trainingsgeräten aneinandergereiht stehen, sondern eine moderne Gesundheitsanlage, die an die Einrichtung eines gemütlichen Wohnzimmers

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



erinnert. Dieser Stil erstreckt sich durch das ganze Studio, um auch Trainingseinsteigern, welche noch nie zuvor in einem Studio trainiert haben, den Einstieg so angenehm wie möglich zu machen.

Der großzügige Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen inklusive Außenbereich, Massageliegen und Solarien lassen auch die Entspannung nicht zu kurz kommen, denn wie unsere Mitglieder wissen, steigert der Körper sein Leistungsniveau nur innerhalb einer Trainingspause, in der sogenannten Regenerationsphase.

Menschen wieder zu mehr Lebensqualität zu verhelfen und Spaß an Sport und Training zu vermitteln, machen wir uns jeden Tag erneut zur Grundaufgabe unserer Einrichtung.



Sportpark Heppenheim GmbH

In der Lahrbach 44 | 64646 Heppenheim

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

www.sportpark-heppenheim.de



Trainieren in einer Community



IM PROFIL

Mateusz Jaworski

- Fitnessökonom (cand.)
- Fitnesstrainer (B-Lizenz)

Heutzutage herrscht immer noch der Mythos, dass funktionelles und Freihanteltraining nur für junge Leute sei, die gut aussehen möchten. Jedoch ist es extrem wichtig, vor allem im Alter solche Übungen in den Trainingsplan zu integrieren. Beobachtet man die Bewegungen im Alltag, ist es niemals der Fall, dass wie beim gerätgestützten Krafttraining lediglich ein Gelenk beansprucht wird.

Was ist funktionelles Training?

Hierbei wird man in eine instabile Lage versetzt, aus der man eine bestimmte Bewegung ausführen muss, um die Stabilität auszubauen. Durch die instabile Ausgangslage werden mehrere Muskelketten gleichzeitig trainiert und somit wird eine alltagsnahe Situation simuliert.

Warum trainiere ich selbst?

Anfangen zu trainieren habe ich mit dem Wunsch, besser auszusehen, so wie wohl jeder Jugendliche im Alter von 16 Jahren. Schnell habe ich gemerkt, dass es nicht mehr einfach nur „zum Sport gehen“ ist, sondern eher ein fester

Bestandteil meines Tages wurde. Durch die ständige Kontinuität und den richtigen Trainingsplan erzielte ich schnell Erfolge. Nach einer gewissen Zeit merkte ich, dass Training mehr bringt als nur gut aussehen. Die durch mein Wachstum aufgetretenen Gelenkschmerzen haben nachgelassen, meine Haltung wurde besser und ich wurde von Trainingseinheit zu Trainingseinheit stärker. Diese Erfolge motivieren mich dazu, den Sport nun seit vier Jahren ohne Unterbrechung auszuüben und ich stelle fest, mir geht es damit deutlich besser!

Warum gerade der Tower?

Auf der zweiten Ebene des Sportparks findet man den Tower, einen voll ausgestatteten Kraftbereich, in dem man sich einfach wohl fühlt. Das Besondere dort ist die freundschaftliche Atmosphäre. Jeder grüßt, man kennt sich untereinander und es entstehen zum Teil sogar neue Freundschaften. Es schaut keiner blöd, wenn eine Übung falsch ausgeführt wird, sondern man geht hin und zeigt demjenigen die korrekte Ausführung. Wenn man Hilfe braucht, ist immer jemand da. In der letzten Zeit ist sogar eine kleine Community entstanden, die sich regelmäßig oben im Tower zum Trainieren trifft. Das Bemerkenswerte hierbei ist der Altersunterschied, vom jungen Hüpfen bis hin zu Kunden älteren Semesters ist hier alles vertreten.

Wenn Ihr neuen Wind in Euren Trainingsplänen braucht, neue Übungen ausprobieren möchtet, jemanden zum gemeinsamen Trainieren sucht oder einen kleinen Wettkampf starten wollt, könnt Ihr immer gerne auf mich zu kommen.



BAUFI24

**GUT, WENN IHRE
BAUFINANZIERUNG
GENAUSO FIT IST WIE SIE.**

BAUFI24 HEIDELBERG

**Finanzierungen
Oliver Schmidt e.K.**

Selbstst. Franchisepartner der
Baufi24 Partnervertrieb GmbH
Hohensachsener Str. 2
69493 Hirschberg



06201 71 00 40



gs-heidelberg@baufi24.de

**Gemeinsam
der Umwelt
zuliebe!**

200.000 m² Wald/Jahr

entlasten wir durch
folgende Maßnahmen:

**Photovoltaikanlage,
LED-Beleuchtungen,
Wärmedämmung,
Blockheizkraftwerk
und gasbetriebene Fahrzeuge**

500.000 l Wasser/Jahr

sparen wir durch folgende
Maßnahmen ein:

Bewässerung der
Tennisplätze mit
Regenwasser und **wasserspa-
rende Sanitäranlagen**





THE BEST PROJECT YOU WILL EVER WORK ON IS YOU

Die „Workout Area“ bietet Raum für Training in kleiner Runde. Dort finden individuelles Training aber auch Kleingruppenkurse wie Boot Camp, Cardio Fitness, Workout Mix, 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.

CARDIO FITNESS

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

WORKOUT MIX

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

FASZIEN/STRETCHING

Die tägliche Bewegungsarmut 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.

BEWEGUNG UND SPORT



IM PROFIL

Tamara Kasten

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

Seit 2018 ist der Sportpark Heppenheim Kooperationsmitglied bei OnkoAktiv, dem Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie – einer Initiative des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg. Seither vermittelt das NCT Heidelberg Patienten, die an einer Studie teilnehmen, an den Sportpark Heppenheim zur begleitenden sporttherapeutischen Beratung und Betreuung. All das geschieht in enger Abstimmung mit den Experten des NCT.

Darüber hinaus hat der Sportpark Heppenheim einen Reha-Kurs eigens für Krebspatienten eingerichtet, der sich mittlerweile fest etabliert hat und steten Zuwachs erhält. Vor allem unsere Kooperation mit dem Kreiskrankenhaus Bergstraße und der onkologischen Schwerpunktpraxis von Frau Dr. Tanja Lahaye in Heppenheim haben sich bewährt. Infolge werden Patienten in der Nachsorge mit einer ärztlichen Verordnung für Rehabilitationssport/Krebs direkt an uns vermittelt.

Bereits die erste Kontaktaufnahme zu den Patienten ist sehr wichtig und steht im Vordergrund. Bei einem Beratungsgespräch geht es zunächst darum, eine Vertrauensbasis aufzubauen. Im Anschluss wird erläutert, welche Übungsprogramme durchgeführt werden. Die Anamnese ist wichtiger Bestandteil zur Erkundung möglicher Kontraindikationen bei den Betroffenen. Bei einigen signifikanten Merkmalen

dürfen beispielsweise keine Rotationsübungen der Wirbelsäule durchgeführt werden. Ebenso können bestimmte Medikationen unter anderem zu einer Beeinträchtigung des Herz-Kreislauf-Systems führen. Der Therapeut achtet im Detail auf die Belastbarkeit und Ausdauer des Patienten. Nach jeder Kurseinheit werden alle Teilnehmer befragt, wie sie sich fühlen, um eine Überforderung auszuschließen. Ein positives Feedback seitens des Therapeuten ermutigt zur Fortführung des Sportprogramms. Spaß und Freude werden durch spielerische Elemente ebenfalls geboten.

Bei der Durchführung eines solchen Bewegungsprogramms für Krebspatienten sind das persönliche Gespräch und die Qualifikation des Therapeuten wesentliche Parameter für den Vertrauensaufbau. Motivation und Stärkung fördern zusätzlich das Selbstvertrauen und ermuntern die Betroffenen in ihrem Alltag.

„Bereits die erste Kontaktaufnahme zu den Patienten ist sehr wichtig und steht im Vordergrund.“



SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden

Kooperationsmitglied

OnkoAktivNetzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT

BEI KREBS

Die Ziele in der Nachsorge und im Rehabilitationskurs für Krebspatienten sind u.a.:

- Aufhebung bzw. Verhinderung von Bewegungseinschränkungen nach einer Operation
- Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der allgemeinen Fitness
- Minderung des Fatigue-Syndroms und Stärkung der körpereigenen Abwehr
- Reduzierung von Schmerzen, Angst und Stress
- Kennenlernen des eigenen (veränderten) Körpers
- Verringerung depressiver Stimmung
- Freude und Spaß mit anderen Menschen



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

IHR GESUNDHEITSNETZWERK

Vermittlung an Ärzte & Gesundheitszentren

Kostenlose Gesundheitsvorträge



RHEIN-NECKAR **Orthopädie.**
VIERNHEIM



Dr. med. Dipl. Biol.
Marcus Tonak

中醫
fritz dipl. hu
heilpraktiker

Kooperationsmitglied

OnkoAktiv

Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT



RGS
Reha- und Gesundheitszentrumsverein
Bergstraße Heppenheim e.V.



Dr. med. Frank Jörder


Finest Fitness Club
Weinheim

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



Martin Gunsch



Finest Fitness
Hemsbach
Express



Orthopädie Hirschberg

Orthopädie • Unfallchirurgie • Schmerztherapie

NATURHEILPRAXIS
MARTIN GUNSCH
HEILPRAKTIKER

Kostenlose Gesundheitsvorträge
zu Themen wie:

- ✓ Bewegung & Ernährung bei Krebs
- ✓ Nur vergesslich oder schon dement?
- ✓ Gesunder Rücken
- ✓ Schlank ohne Diät - Garantiert!
- ✓ Der sichere Weg zu besserer
Gesundheit & mehr Lebensqualität



Thomas Vrba



SANITY.
Ihre Gesundheitsberater

DIE HAUS-TANKE FÜR **GGEW**WINNER: **E-LADESTATION** FÜR NUR **549 EURO!***

*Für unsere Bestandskunden: das Rundum-sorglos-Paket mit E-Ladestation für Wandmontage – innen und außen, komfortables 5-m-Ladekabel, flexibles und schnelles Aufladen von 2,3 bis 11 kW. Näheres auf www.ggew.de/emob



Gerald Froschauer
GGEW-Kunde
aus Bensheim

ALLES AUS
GGEW-HAND:
AUF WUNSCH MIT
INSTALLATIONS-
SERVICE!

Wenn der Rücken schmerzt

Was hilft bei einer ISG Blockade?



IM PROFIL

Sabine Ploetz

- Physiotherapeutin
- Trainerin

Tiefe Rückenschmerzen finden ihren Ursprung häufig im Iliosakralgelenk. Es verbindet Kreuzbein und Becken. Der Fachausdruck für diese Beschwerden nennt sich ISG-Syndrom bzw. ISG-Blockade.

Was ist das Iliosakralgelenk?

Im Kreuzbein-Darmbein-Gelenk sind Kreuzbein (Os sacrum) und Darmbein (Os ilium) gelenkig miteinander verbunden. An diesem Punkt wird die Kraft von der Wirbelsäule auf den Beckenring übertragen und somit vom Ober- auf den Unterkörper. Fünf miteinander verwachsene Kreuzbeinwirbel bilden das Kreuzbein. Direkt darunter sitzt das Steißbein. Rechts und links des Kreuzbeins setzen die Darmbeinschaukeln, die Teil des knöchernen Beckenrings sind, an.

Dort, wo beide Knochen aufeinandertreffen, bilden sie das Iliosakralgelenk. Das Gelenk zwischen Beckenknochen und Kreuzbein ist somit jeweils links und rechts der unteren Wirbelsäule zu finden. Im Gegensatz zu anderen Gelenken wird es von straffen Bändern und Muskeln stabilisiert, so dass es kaum beweglich ist. Der Bewegungsumfang des Iliosakralgelenks beträgt nur wenige Grad. Im Vergleich dazu sind Hüfte und Schulter zum Beispiel in alle Ebenen bewegbar.

Auftretende Verspannungen oder Schmerzen lassen sich bestens durch Bewegung, Dehnung und Wärme lindern. Jeder kann also selbst bereits prophylaktisch viel Gutes gegen Gelenkschmerzen tun.

Bis zu 25 Prozent aller Beschwerden im unteren Rücken liegen ursprünglich im Iliosakralgelenk (ISG). Oft sind die Auslöser jedoch harmlos. Beispielsweise können Blockaden oder entzündliche Reaktionen in den Sehnen und Bändern zu den Beschwerden führen. Nur selten liegt die Ursache in einem Bandscheibenvorfall oder anderen Schäden an der Wirbelsäule.



Durch eine Einschränkung des straffen Gelenks mit seiner ohnehin geringen Beweglichkeit entsteht eine ISG-Blockade. Dies kann sowohl bei Frauen als auch bei Männern jedes Alters vorkommen.

Woher kommen die Schmerzen? Warum blockiert das ISG?

Ein Thema, das man überall zu hören bekommt: Wir sitzen zu oft und zu lange. Ob bei der Arbeit, am Esstisch, auf dem Sofa oder im Auto. Die Folge ist ein muskuläres Ungleichgewicht. Die vordere Muskelkette mit Bauch-/Brustmuskulatur und Hüftbeuger verkürzt und die hintere Muskelkette mit Gesäß- und Rückenmuskulatur steht unter permanenter Spannung. Zusätzlich kann (unbewusster) Stress ebenfalls Verspannungen hervorrufen und die Beschwerden verstärken. Auch durch hormonelle Veränderungen während der Schwangerschaft oder nach der Geburt treten häufig ISG-Beschwerden oder -Blockaden auf, weil die Bänder des ISG weicher werden und nachgeben. So kann es sich verschieben und in einer falschen Position „verhaken“.

ISG-Beschwerden tauchen typischerweise auf, sobald wir uns aus einer gebückten Haltung aufrichten, beispielsweise geschieht dies nach dem Schuhe binden, nach langem Sitzen oder beim Heben von schweren Gegenständen. Aber auch durch das falsche Anheben, einen Tritt ins Leere beim Verfehlen einer Treppenstufe oder beim Stolpern können derartige Beschwerden auftreten. Zudem können einige Wirbelsäulenerkrankungen oder Operationen am Bewegungsapparat durch funktionelle Störungen die Entstehung einer Blockade im Bereich des Iliosakralgelenks begünstigen. Verletzungen – hier reichen schon kleinere Sportunfälle aus – können das Gelenk schädigen und zu Schmerzen führen. Jedoch belasten nicht nur muskuläre, sondern auch anatomische Dysbalancen wie eine Beinlängendifferenz das Gelenk.

Muskulär-fasziale Verspannungen und Funktionsstörungen sind die Ursache für verhärtete Muskeln und verspannte Bänder und Sehnen. In Folge einer Gelenkblockade werden keine Bewegungen mehr zugelassen

und es kommt zu heftigen einseitigen Schmerzen im tiefen Rücken, die bis in das Gesäß, die Leiste/Hüfte und den Oberschenkel ausstrahlen können. Eine Schonhaltung aufgrund der Schmerzen begünstigt diese Verspannung und kann die Schmerzen sogar verstärken.

Physiotherapie

Mein Behandlungsansatz ist daher: Physiotherapie, Dehnung und Wärme. Nach der Anamnese werden die Blockaden mit gezielten Handgriffen gelöst. Das Kreuzbein und die Beckenschaufeln werden wieder in ihre ursprüngliche Lage geschoben und die Funktion wiederhergestellt. Die strukturelle Ursache der ISG-Blockade sowie Muskeldysbalancen werden diagnostiziert und mein Patient bekommt einen individuellen Trainingsplan mit Übungen, die genau auf seinen körperlichen Befund abgestimmt sind. Wie bei anderen unspezifischen Rückenschmerzen oder ISG-Beschwerden ist es vor allem wichtig, sich viel zu bewegen. In der akuten Phase können zunächst Schmerzmittel zur Linderung der Beschwerden beitragen, doch gleichzeitig sollte bereits mit lockernden Bewegungen begonnen werden.

„Bis zu 25 % aller Beschwerden im unteren Rücken liegen ursprünglich im Iliosakralgelenk (ISG).“

Training

Anschließendes bzw. begleitetes Training an Geräten oder in Wirbelsäulengymnastikgruppen beugen einer neuen Blockade vor. Der Sportpark Heppenheim bietet mir die Möglichkeit, die Verbindung von Physiotherapie und therapeutischer Begleitung an den Geräten mit Ihnen durchzuführen. Dies bringt eine bessere Haltung und ein besseres Körpergefühl. Auf lange Sicht verhindert nur eine starke Muskulatur, dass erneut Beschwerden auftreten. In meinen Gruppenkursen lege ich daher sehr viel Wert auf Kräftigung und Dehnung. Das Training lohnt sich und wirkt zudem präventiv.



DEM KÖRPER RUHE GÖNNEN

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.



Wellness im Sportpark Heppenheim

- Finnische Sauna
- Bio-Sauna
- Damensauna
- Wellnessbar
- Großzügiger Entspannungsbereich
- Massagen & Kinesio Taping
- 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.



TRIGGERPUNKTE



IM PROFIL

Natascha Junge-Wilhelm

▪ Massagetherapeutin

Was sind Triggerpunkte?

Triggerpunkte sind ein sehr häufig auftretendes Phänomen. Es ist schwierig, sich vorzustellen, dass jemand ihnen entgehen oder immun gegen sie sein könnte. Die meisten Menschen haben irgendwo in ihrer Muskulatur Verhärtungen. Da Triggerpunkte im Muskelgewebe zu finden sind, haben sie ein weites Feld, um Unheil anzurichten. Die Muskulatur ist das voluminöseste Organ im menschlichen Körper, auf das bei normalgewichtigen Menschen etwa 42 bis 47 Prozent ihres Körpergewichtes entfallen. Bei der Behandlung myofaszialer Schmerzen haben Spezialisten festgestellt, dass Muskelschmerzen bei 75 Prozent aller Fälle von Schmerzbeschwerden eine Rolle spielen. Triggerpunkte tragen fast immer zu Schmerzproblemen bei und zwar auch dann, wenn der Schmerz die Folge einer Erkrankung oder Verletzung ist. Muskelschmerzen sind möglicherweise die wichtigste Ursache von körperlichen Behinderungen, Ausfallzeiten am Arbeitsplatz, im Profi- und Amateursport sowie im alltäglichen Leben.

Triggerpunkte sind dauerhaft verkrampfte Muskelzellen mit lokaler Entzündungsreaktion, die durch Überlastung entstehen und Schmerzen verursachen. Ein Beispiel ist der häufig ausstrahlende Schmerz vom Rücken ins Bein. Dieses Phänomen wird oft als Ischiasschmerz bezeichnet. Halten die Schmerzen länger an, könnte ein Bandscheibenvorfall vorliegen. Zeigt das MRT eine Bandscheibenveränderung, geht man davon aus, dort den Auslöser gefunden zu haben. Die wenigsten wissen jedoch, dass ein Bandscheibenvorfall nicht unbedingt Schmerzen verursacht. Ärztliche Behandlungen wie Spritzen haben nur eine vorübergehend schmerzlindernde Wirkung, die dem Patienten auf Dauer nicht weiterhelfen, da der Auslöser nicht die Bandscheibe ist, sondern unentdeckte Triggerpunkte in der Gesäßmuskulatur.

Wodurch entstehen Triggerpunkte?

Ein Muskel ist angespannt, wenn er aktiviert ist. Generell muss nach jeder Anspannung eine Entspannungsphase folgen – Triggerpunkte entstehen in der Regel dann, wenn die Entspannung ausbleibt. Der Muskel bleibt verkrampft, schließt seine Blutbahnen und wird nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Es entsteht eine Verhärtung.

Wann verhärteten Muskeln?

Bei wiederholenden Bewegungsabläufen, Arbeiten am Fließband, der Arbeit am Schreibtisch, einem zu intensiven oder einseitigen Training oder einem Schleudertrauma nach einem Autounfall. Die Liste hierfür ist endlos. Aber auch Kleidungsstücke lassen Muskeln verhärteten. Beste Beispiele hierfür sind Gürtel, BHs, Krawatten, Socken, enge Hosenbünde, Schuhe etc. Ebenso begünstigen Vitamin- und Mineralstoffmangel Verkrampfungen. Auch unnatürlich lange künstliche Fingernägel lösen oft Kopfschmerzen aus, die von verspannten Nackenmuskeln kommen.

Wie behandle ich Triggerpunkte?

Mein Ziel ist es, den verkrampften Muskel zu entspannen und die Durchblutung zu normalisieren, damit er wieder mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Dafür übe ich eine bestimmte Zeit Druck auf die betroffene Muskelfaser. Mein Hauptinstrument sind hierbei meine Hände. Ebenso verwende ich einen Massagestab, um punktgenau zu arbeiten und in die tieferliegenden Muskelfasern vorzudringen. Triggerpunkte sind vor allem für Kopfschmerzen, Migräne, Schulterschmerzen, Rückenschmerzen, Knieschmerzen, Tinnitusgeräusche und Verdauungsprobleme verantwortlich. Ebenso können sie einen Hexenschuss oder auch einen Tennis- oder Golferarm hervorrufen.

Wie oft empfehle ich eine Triggerpunktbehandlung?

In der Regel empfehle ich eine Behandlung pro Woche. Zu häufige Behandlungen führen nicht zu einem besseren oder schnelleren Ergebnis. Das heißt aber nicht, dass Triggerpunkte nach erfolgreicher Behandlung nie wieder auftreten. Je nach Lebensweise und Alltagssituation kann ein Triggerpunkt wiederkommen. Ist jedoch ein Sportereignis oder Unfall die Ursache eines Triggerpunktes, ist die Behandlung als kausal anzusehen, d.h. die Ursache ist beseitigt.



Patricia F.

” Mir geht es sehr gut, die Lockerungen in den Waden lassen mich immer noch ganz anders stehen und gehen und die Waden fühlen sich nicht mehr so unflexibel an. Oberschenkel und Lende arbeiten noch vor sich hin, aber wenn ich morgens aufstehe, habe ich nicht mehr dieses verkrampfte und schmerzliche Gefühl am Beckenkamm hinten. Rücken und Schultern arbeiten auch schön weiter. Einige Spannungen in Schulter, Nacken sind weg und ich werde wieder flexibler. Das merke ich besonders beim Rückwärtsfahren mit dem Auto. Da kann ich mich ab der Hüfte ganz leicht rundrehen. Das finde ich richtig klasse! Schön, wenn man sich selbst wieder richtig spürt und nicht nur Verspannungen, die weh tun und einen unflexibel machen. Sich in der eigenen Haut wohlfühlen ist wirklich unbezahlbar.

1.000 DANK, LIEBE NATASCHA! Ich freue mich schon auf die nächsten Termine bei Dir. Entspannte und flexible Grüße

ERHOLUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Massagen im
Sportpark Heppenheim

Die Massage ist als eine der ältesten Behandlungstherapien ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Der Ausdrucksdruck Massage ist vom griechischen Wort „massein“ abgeleitet und bedeutet so viel wie „kneten“. Die Wohltat mit den Händen lässt den Alltag vergessen und sorgt für eine regenerierende Wirkung. Eine Massage führt zu weniger Schmerzen, reduziert depressive Verstimmungen, sorgt für einen besseren Schlaf, stärkt das Immunsystem und kann helfen, das Selbstvertrauen zu stärken. Lassen Sie Ihre Seele während der Massage baumeln.

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.

RUSSISCH-TIBETISCHE HONIGMASSAGE

Seit jeher gilt Honig als ein bewährtes Heilmittel in der Naturheilkunde. Honig ist das „Gold der Götter“, dem diese laut der griechischen Mythologie ihre Unsterblichkeit verdanken. Honig enthält alles, was Bienen brauchen – Kohlenhydrate, Enzyme, Mineralstoffe und Spurenelemente. Für den Menschen ist Honig wegen seiner schützenden, schleimlösenden und antiseptischen Wirkungen wertvoll. Auf frische Wunden kann Honig zur Unterstützung des Heilungsprozesses aufgetragen werden. Zudem hilft Honig bei der Entgiftung. Diese Massage kann Cellulite mindern, ist gut bei Rheuma anzuwenden, löst Verspannungen und befreit von Kopfschmerzen. Der wohltuende warme Geruch von Waldhonig hilft uns, vom Alltag abzuschalten.

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.



Der milonizer

Wie fit und beweglich bin ich?

BEWEGLICHKEITSTESTS:

- ✓ Overhead – Squad
- ✓ Schulterbeweglichkeit
- ✓ Lateralflexion – Hüfte
- ✓ Rückwärtsbewegung
- ✓ Abduktion
- ✓ Lateralflexion – Hals

FITNESSTESTS:

- ✓ Balance Test
- ✓ Agilitäts Test
- ✓ Sprung Test

JETZT AUSPROBIEREN!

 milon®





SERVICE WIRD BEI UNS GROSS GESCHRIEBEN

Unser junges, dynamisches und kompetentes Serviceteam ist der erste Eindruck für Ihr Wohlbefinden bei uns im Haus. Wir versuchen täglich, Ihnen den besten Service zu bieten. Unsere Mitglieder und Gäste dürfen eine angenehme Atmosphäre und gemütliche Sitzgelegenheiten in unserer Lounge sowie auf unserer Sonnenterrasse erwarten. Mit Freude erfüllen wir Ihre Wünsche und reichen gekühlte Getränke sowie Kaffee oder Tee. Nach einer intensiven Sporeinheit verwöhnen wir Sie gerne mit Eiweißshakes oder hausgemachter Limonade. Auf Vorbestellung servieren wir übrigens auch frische Obstteller.



Unser Wellnessbereich wird stets mit Knabberereien und frischen Getränken versorgt. Sie möchten einen unserer Aufgüsse für die Sauna haben? Gerne bringen wir auch diesen in den Wellnessbereich. Genießen Sie Ihre Zeit bei uns in einer schönen Ambiente mit einem ganz besonderen Service.



Sie haben Anregungen oder Verbesserungsvorschläge? Scheuen Sie nicht, uns diese mitzuteilen. Wir kommen Ihnen entgegen und versuchen, auch hier für Ihre Zufriedenheit zu sorgen. Denn Zufriedenheit ist unser Ziel und wir möchten, dass Sie mit einem erfüllten Lächeln aus unserem Haus gehen. Zufriedenheit, Wohlbefinden, Anerkennung – das ist unsere Bestimmung!



IMMER WAS LOS!

Vorträge, Gesundheitstage, Betriebsausflüge oder Party, bei uns ist immer was los. Bei unserem alljährlichen Sommerfest im Sportpark Heppenheim wird bis in die Puppen getanzt, gelacht und auch das eine oder andere Gläschen gehoben.

Wussten Sie eigentlich, dass man unsere Räume auch als Event Location nutzen kann?

Um alle Fragen rund um Ihr Event in unseren Häusern kümmert sich Oliver Engert.



Das eigene Tennis messbar machen

PlaySight – Ein Muss für JEDEN Tennisbegeisterten



IM PROFIL

Jan Kahlert

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

Wie hoch ist eigentlich meine Aufschlaggeschwindigkeit und welche Wege laufe ich während eines Spiels? Das sind nur zwei von vielen Fragen, die sich jeder Tennisbegeisterte schon einmal gestellt hat. Wie wäre es, wenn man die eigenen Schläge in Zeitlupe und 3D analysieren, Ball- und Drallgeschwindigkeiten oder Netzhöhenüberquerung sichtbar machen und verbessern könnte? PlaySight macht das eigene Tennis messbar.

Eine IST-Analyse kombiniert mit einer Zielvorstellung und einer wiederkehrenden Kontrolle ermöglicht ein gezieltes Training meiner Schläge. In der Fitnessbranche, aber auch in anderen Sportarten, ist dieser Ablauf (IST-Zustand – Zielsetzung – Kontrolle / Korrektur) völlig normal – im Tennis ist dies ebenso mehr als sinnvoll.

Die PlaySight Smart Courts bieten hierfür die perfekte Voraussetzung. Die Kombination aus Videoanalyse und statistischer Auswertung eines Matches oder auch Trainings lässt jedes einzelne Detail objektiv darstellen. Ballgeschwindigkeiten, Drallgeschwindigkeiten, Auftreffpunkte, Netzhöhenüberquerung, Laufwege – alles wird schematisch dargestellt. Auf Knopfdruck kann man sich einzelne Sequenzen aus dem Training anzeigen lassen, diese in 3D analysieren oder die Highlights dieser Session ansehen. Obendrein erhält man seine Aufzeichnungen online in einem eigenen Account, so dass man sie zu jeder Zeit an jedem Ort ansehen oder seinem Trainer zeigen kann.

Der Standort der Young Tennis Professionals (YTP) bietet seinen PlaySight Usern gezielte, vordefinierte Trainings- und Übungsformen, die ohne Trainer auf dem Smart Court durchgeführt werden können. Das festgelegte Ziel kann somit zu jeder Zeit eigenständig trainiert werden. Dem

eigenen Trainingseifer ist kein Limit gesetzt. Werden Ziele erreicht, so kann über eine Erhöhung der Anforderung (z.B. vorgegebene Mindestgeschwindigkeit oder Netzhöhenüberquerung, Verkleinerung des Zielfelds usw.) die Qualität der Übungsausführung stetig angepasst werden. YTP und PlaySight eine unschlagbare Kombination.



„Kann ich die Matches interaktiv gestalten?“



Sarah K.

” Ich finde an PlaySight echt toll, dass auch kleinste Fehler bei der Ausführung festgestellt und dann direkt behoben werden können.



„Ich möchte meine Fitness und Kondition verbessern!“



„Wie hoch ist meine Aufschlaggeschwindigkeit?“



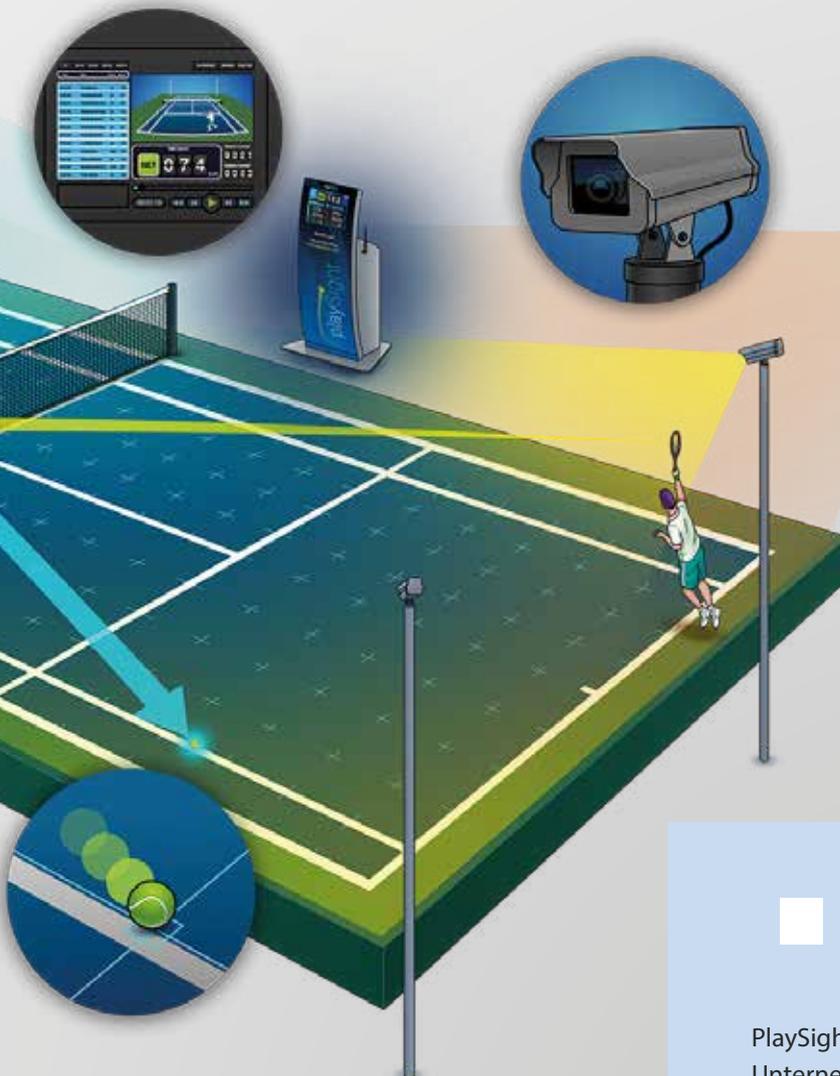
„Wie kann ich meine Angewohnheiten analysieren?“



„Wie kann ich mein Spiel und meine Fähigkeiten verbessern?“



„Ich möchte meine Aktivitäten verfolgen!“



„Wie kann ich meine Schläge und Bewegungen technisch analysieren?“

■ 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



INTERESSIERT?

Weitere Informationen und aktuelle Termine gibt's unter:
www.tennis-people.com/sportpark-heppenheim

WEITAUS MEHR ALS NUR EIN EINSTEIGERPROGRAMM

FAST LEARNING IM SPORTPARK HEPPENHEIM

Im Laufe der Jahre entwickelt sich das Fast-Learning-Konzept stetig weiter. Tausende von neuen Tennisspielern gibt es dank der innovativen Trainingsmethode mittlerweile in Deutschland. Ein Einstieg mit einem Kurzangebot über 10 Stunden, bei dem eine komplette Spielfähigkeit erlangt wird, hat das Tennistraining sichtlich verändert.

und Kontrolle aus seinen Schlägen herausholt, ein druckvolles Spiel aufbaut und traumhaft schöne Punkte macht. Dank Top-Play wird sein Spiel sofort stärker, seine Fortschritte schnell sichtbar. Und ganz nebenbei findet er neue Spielpartner, mit denen Tennis noch mehr Spaß macht. Top-Play kennt keine Grenzen – Einzelstunden, 2-5 Tage-Camps oder in regelmäßig stattfindenden Trainingseinheiten – alles ist möglich.

„Ziel ist es, die Faszination an der Sportart Tennis deutschlandweit zu verbreiten.“

Ein besonderes Highlight im Spektrum des Konzepts stellen die neuen themenspezifischen Workshops dar. Vorhand, Rückhand und Aufschlag unterteilt nach Technik, Taktik und Fitness ermöglichen es jedem Teilnehmer, sein Wunschthema gezielt und kompakt zu trainieren. Im Bereich Technik wird zudem zwischen Speed, Präzision und Spin unterschieden – jedes Tennisherz schlägt höher. Bereits bei der Anmeldung kenne ich genau das Thema und wähle das, was zu meiner aktuellen Spielfähigkeit am besten passt – das Ganze in der Kleingruppe, intensiv, in 2 Stunden.

Mit Top-Play erlebt der Spieler spürbar, wie schnell er mit der richtigen Technik mehr Power, Geschwindigkeit

YTP als Fast-Learning-Ausbildungsstandort

Seit vier Jahren bietet das Trainerteam um „Top-Play Coach“ Jan Kahlert Fast-Learning-Kurse im Sportpark Heppenheim an. Als Teil der Tennis-People-Familie entwickelt sich das normale Angebot zur Ausbildungsstätte für andere Vereine und Trainer. Ziel ist es, die Faszination an der Sportart Tennis deutschlandweit zu verbreiten und einer großen Masse zugänglich zu machen. Langjährige Erfahrung und erfolgreiche Umsetzung des Konzepts ebneten den Weg für die Qualifikation zum „Top-Play Coach“. Die Voraussetzungen für die Durchführung der Schulungen sind im Sportpark Heppenheim mehr als perfekt – Freiplätze, Tennishalle, Seminarraum und Lounge laden zur idealen Wissensvermittlung ein.



tennis·people
HIER BEGINNT DEIN SPIEL

BEWEGUNG SOLL SPASS MACHEN!

Das starke Fitnessprogramm für starke Kids!



IM PROFIL

Mateusz Jaworski

- Fitnessökonom (cand.)
- Fitnesstrainer (B-Lizenz)

Timo Beger

- Fitnessökonom (cand.)
- Fitnesstrainer (B-Lizenz)

Kinder und Jugendliche in Deutschland bewegen sich zwar mehr als noch vor wenigen Jahren, leider kommt die Bewegung im Alltag aber sehr häufig zu kurz. Die Folgen sind meist ein zunehmendes Körpergewicht und motorische Defizite. Dies wird bestätigt durch die Zwischenergebnisse der Langzeitstudie Momo. Die Studie ist ein Teil der repräsentativen Kiggs-Studie des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) und untersucht annähernd 18.000 Kinder in drei Wellen.

Auch wenn die Ergebnisse der letzten Jahre Hinweise darauf liefern, dass es bergauf geht und sowohl Kinder als auch

„So schaffen es z.B. 43 Prozent der Studienteilnehmer/innen nicht, beim Rumpfheben die Zehenspitzen zu erreichen.“

Jugendliche wieder fitter werden, sind die Ergebnisse noch immer nicht zufriedenstellend. So schaffen es z.B. 43 Prozent der Studienteilnehmer/innen nicht, beim Rumpfheben die Zehenspitzen zu erreichen.

Widersprüchlich ist, dass es bundesweit genug attraktive Angebote an organisierten sportlichen Aktivitäten gibt und es im Alltag trotzdem zu Bewegungsmangel kommt. Wir als Trainerteam vom Sportpark Heppenheim versuchen deshalb mit unserem Sportangebot, den Trend der letzten Jahre zu unterstützen und haben speziell dafür den Junior Fitness Club (JFC) im Programm.

Dreimal in der Woche für je eine Stunde wird den Junioren auf unterschiedlichste Art und Weise die sportliche

Aktivität nähergebracht. Essentiell dafür ist natürlich, dass die Kinder und Jugendlichen das Ganze freiwillig machen. Sport bzw. das Verständnis und die Liebe dazu sollen spielerisch innerhalb der Gruppe erlangt werden.

Unser Ziel als Sportpark-Team ist es, diese drei wöchentlichen Einheiten so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Mit einer Mischung aus Herz-Kreislauf-Training, allgemeinem Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht sowie Gruppenspielen ermöglichen wir in jeder Stunde ein abgerundetes Programm.

In der Regel besteht eine Trainingseinheit aus Warmmachen, entweder auf einem Radergometer oder durch Warmlaufen, damit der Kreislauf richtig in Schwung kommt und die Körpertemperatur steigt. Das allgemeine Muskeltraining wird entweder mit freien Übungen, wie Unterarmstütz (Planks) oder Kniebeugen, und Übungen an TRX-Bändern, wie Rudern oder Liegestütze, angeleitet. Zum Schluss jeder Einheit findet jeweils ein kleines Spiel statt. Hier sind Tennis oder Feldhockey zwei der beliebtesten Optionen.

Abschließend können wir nur noch einmal betonen, wie wichtig es heutzutage ist, dass sich Kinder und Jugendliche ausreichend bewegen, erst recht in Anbetracht der Digitalisierung. Immer mehr Kinder sitzen sechs Stunden in der Schule, kommen nach Hause und sitzen dann erneut mehrere Stunden vor dem Handy oder der Konsole. Dem möchten wir mit unserem Programm entgegensteuern und den Spaß an Sport vermitteln.



Enrique R.

”

Das abwechslungsreiche Training in der Gruppe mit Mateusz und Timo macht mir richtig Spaß. Zu den beiden komme ich gerne.



Wussten Sie schon?

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

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



Betreute Kinderwelt | Direkt neben dem Sportpark Heppenheim | Auch für Mitglieder nutzbar

**REWE CENTER
KINDERWELT**

unterstützt von

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



Vielfältig & abwechslungsreich

Praktikum im Sportpark Heppenheim



Omar & Fatma

Da wir schon immer einen Einblick in den Beruf Kauffrau/-mann für Büromanagement haben wollten, entschieden wir uns dafür, ein Praktikum in diesem Bereich zu absolvieren. Die Suche nach dem richtigen Unternehmen gestaltete sich unkompliziert. Wir fragten direkt beim Sportpark Heppenheim nach einem Praktikumsplatz und erhielten diesen glücklicherweise auch.

So hatten wir im Rahmen des Schulpraktikums die Gelegenheit, ein Jahr lang die Arbeiten einer/eines Kauffrau/-mann für Büromanagement im Sportpark Heppenheim kennenzulernen und auch selbst auszuführen.

Bei unserer Ankunft am ersten Arbeitstag wurde uns der Betrieb gezeigt und im Laufe der ersten Woche lernten wir die verschiedenen Aufgabenbereiche kennen, sodass wir von Beginn an mitten im Geschehen waren. Wir wurden von allen Kollegen freundlich begrüßt und herzlich in das Team aufgenommen, in dem wir das ganze Jahr arbeiten sollten. Während unserer Praktikumszeit bekamen wir den großen Umfang und die bemerkenswerte Vielfalt des Berufes als Kauffrau/-mann für Büromanagement mit. Wir merkten relativ schnell, dass uns die Tätigkeiten liegen und wir erledigten die uns zuge teilte Aufgaben ordentlich und gewissenhaft. So wurden uns im Laufe des Jahres auch verantwortungsvollere Aufgaben zugeteilt. Wir konnten viele wertvolle Erfahrungen sammeln, da die Aufgaben immer vielfältig gestaltet wa-

ren. Durch die tägliche Zusammenarbeit mit unseren Kollegen konnten wir unsere Teamfähigkeit und Kommunikationsfähigkeit deutlich verstärken, was uns in der Zukunft auch außerhalb unseres Praktikums nutzen wird. Des Weiteren konnten wir unsere Computerkenntnisse erweitern, da im Betrieb verschiedene Programme genutzt werden und viele Vorgänge digital ablaufen.

Im Rückblick auf das Praktikum können wir sagen, dass es sehr lehrreich und interessant war. Wir haben einen sehr umfassenden und guten Einblick in das Berufsfeld einer/eines Kauffrau/-mann für Büromanagement bekommen und haben nun ein klareres Bild vor Augen. Unsere Kollegen waren uns gegenüber sehr aufgeschlossen, hilfsbereit, nett und hatten stets ein offenes Ohr für unsere Fragen.

Das Praktikum hat uns auf jeden Fall gezeigt, dass dieser Beruf sehr gut zu uns passen würde und da unsere Erwartungen alle übertroffen wurden, können wir es uns nun noch mehr als zuvor vorstellen, später in diesem Bereich zu arbeiten. Auch

„Wir konnten viele wertvolle Erfahrungen sammeln.“

die Rückmeldungen waren von allen sehr positiv. Abschließend können wir sagen, dass unser Praktikum im Sportpark Heppenheim ein voller Erfolg war. Wir können dieses Praktikum guten Gewissens weiterempfehlen, da man viele wertvolle Erfahrungen für die Zukunft mitnehmen kann. Man arbeitet mit einem freundlichen Team zusammen und wird als wertvoller Mitarbeiter gesehen und geschätzt. Hier lernt man wirklich etwas und erledigt nicht die klischeehaften Arbeiten eines Praktikanten.

Vom Praktikanten zum dualen Studenten



Kadir Demircioğlu

Mein Name ist Kadir und ich bin 19 Jahre alt. Sport war schon immer ein Teil meines Lebens und deswegen habe ich mich für ein Jahrespraktikum im Sportpark Heppenheim entschieden. Als ich mein Praktikum startete, wurden mir zuerst das Team und die Anlage vorgestellt und mir war von Anfang an klar, dass mich viele abwechslungsreiche Aufgaben erwarten werden. Anfangs ist es für jeden Mitarbeiter schwierig, sich in ein Unternehmen einzufinden. Zum einen muss man sich mit der Umgebung und den Kollegen vertraut machen und zum anderen möchte man sich beweisen und zeigen, wie gut man ist und was man leisten kann. Überraschenderweise ging dieser Prozess bei mir sehr schnell, da ich die Arbeitsabläufe rasch erlernte.

Wie ich bereits damals in meiner Bewerbung für das Praktikum schrieb, bin ich physisch und psychisch belastbar, was sich insbesondere bei großen Events, wie zum Beispiel dem Altstadtlauf oder dem Sommerfest des Kreiskrankenhauses, zeigte. Nachdem ich gründlich am Service eingearbeitet wurde, konnte ich schnell selbstständig arbeiten und die eher körperlich anstrengende Servicearbeit war ein guter Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit in der Verwaltung. Des Weiteren unterstütze ich die Reha-Verwaltung, wo ich durch die Arbeit mit Listen meine Excel-Kenntnisse aufbauen konnte. Außerdem sammelte ich Wissen über bestimmte Programme, in denen Kundenstämme angelegt oder auch Statistiken erstellt werden, welche ich dann meinen Vorgesetzten vorstellen durfte. Bereits nach ein paar Mona-

ten verstand ich, welche Abläufe gerade im Unternehmen stattfinden oder was ich in welcher Situation zu tun habe. Zu meinen Aufgaben gehörten auch die regelmäßige Gerätewartung, die Kinderbetreuung oder auch handwerkliche Aufgaben, wie Schrauben oder Streichen. Eins ist klar, es gibt unglaublich vielseitige Aufgabengebiete im Hause des Sportparks.

Nun habe ich die Option, ein duales Studium zum Fitnessökonom hier im Sportpark zu absolvieren, was ich sehr schätze. Nach reichlichem Überlegen habe ich mich für das Studium entschieden. Als Fitnessökonom ist man kein reiner Fitnesstrainer, wie die meisten Menschen sich das wahrscheinlich vorstellen. Man ist vielmehr ein ganzheitlicher Fitness- und Gesundheitsexperte, der zudem Führungspositionen im Unternehmen übernehmen kann. Zu den Aufgaben gehören neben dem sportlichen Aspekt auch Marketing, Management und Controlling. Ich denke, dass in Zukunft eine Vielzahl an Aufgaben und Herausforderungen auf mich warten,

die ich selbstverständlich mit Fleiß, Mühe und Willen absolvieren werde.

Zusammenfassend lässt

sich sagen, dass der Sportpark Heppenheim einen Menschen sowohl aus- als auch weiterbildet. Mit einem Klasse Team fühlt man sich wie Zuhause in einer Familie. Schlussendlich werde ich mein duales Studium ab August/September beginnen und freue mich schon sehr darauf. Und wer weiß, was die Zukunft noch alles bringt. Aber eins ist klar:

Ich lasse mit großer Freude alles auf mich zukommen und gebe mein Bestes! Denn wie sagt man so schön: „Ohne Fleiß kein Preis“!

„Ohne Fleiß kein Preis!“



Duales Studium im Sportpark Heppenheim



IM PROFIL

Timo Beger

- Fitnessökonom (cand.)
- Fitnesstrainer (B-Lizenz)

Mein Name ist Timo, ich bin 26 Jahre alt und studiere zurzeit Fitnessökonomie an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) in Saarbrücken. Bereits seit August 2017 arbeite ich im Sportpark. Zunächst hatte ich mich für eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann entschieden. In recht kurzer Zeit merkte ich jedoch, dass die Anforderungen ruhig etwas höhergesteckt werden durften und entschied ich mich für das duale Studium Fitnessökonomie.

Das duale Studium verbindet die betriebliche Ausbildung und das Fernstudium mit kompakten Präsenzphasen. Anders als an anderen Unis finden die Präsenz- und Praxisphasen allerdings nicht im dreimonatigen Wechsel statt, sondern man arbeitet ab Tag eins Vollzeit im Betrieb und ist lediglich ein paar Tage im Monat an der Uni. Das eigentliche Studium, also das Erlernen der Inhalte, findet in der freien Zeit neben dem Beruf statt. Das mag jetzt vielleicht etwas anstrengend klingen, jedoch sind die Module an der DHfPG so aufgebaut, dass die Theorie sehr gut in die Praxis übertragbar ist. Somit erwirbt man schon während des Studiums wertvolle Berufserfahrung. Und genau hier liegen die großen Vorteile dieses Studiums, der hohe Anteil an betrieblicher Ausbildung, die damit verbundene Praxisnähe und der Transfer von Erlerntem in die Unternehmenspraxis.

In den ersten Modulen werden die Grundsteine gelegt, um den professionellen Umgang mit Kunden, medizinische Grundlagen sowie die Basis der Trainingslehre zu erlernen. Tag für Tag werden genau diese Dinge bei der Arbeit benötigt, um

Kunden oder Interessenten bestmöglich zu beraten und betreuen. Im weiteren Verlauf des Studiums werden zum einen diese Module vertieft und zum anderen durch den ökonomischen Teil wie Betriebswirtschaftslehre oder Fitnessmanagement ergänzt.

Darüber hinaus werden im täglichen Umgang mit Kollegen und Kunden die wichtigen Soft Skills trainiert und vertieft. Auch die Fähigkeit, wissenschaftlich fundiert an Aufgaben und Problemstellungen aus dem beruflichen Alltag heranzugehen, wird gestärkt.

So erlangt man im Laufe der Studienzeit ein breitgefächertes Wissen über Training im Allgemeinen, aber auch die

wirtschaftlichen Aspekte, die hinter der Leitung bzw. des Managements eines Fitnessstudios stehen. Auch die vielseitigen Arbeitsmöglichkeiten innerhalb des Sportpark Heppenheim geben mir

die Möglichkeit, mein erlerntes Wissen direkt in die Tat umzusetzen. Ob die Arbeit als Fitnesstrainer, am Service, in der Verwaltung oder außer Haus bei externen Veranstaltungen, wie Gesundheitstagen oder Promotions, überall lässt sich das Erlernte übertragen. So etwas wie Langeweile am Arbeitsplatz gibt es nicht.

Bis zum Ende meines Studiums erhoffe ich mir – genau wie bisher auch – mein angeeignetes Wissen bestmöglich in die Praxis umsetzen zu können. Denn es gibt nichts Schöneres als Menschen mit seinem Wissen auf dem Weg zu ihren Zielen, zu einem gesünderen Lebensstil oder zu mehr Gesundheit und Lebensfreude zu unterstützen.

„Es gibt nichts Schöneres als Menschen mit seinem Wissen auf dem Weg zu ihren Zielen zu unterstützen.“



FESTSPIELE



HEPPENHEIM

Theater im Hof « WINZERKELLER

In den Stadtwiesen 7 • 64646 Heppenheim
06252-78203 • bestellung@festspiele-heppenheim.de
www.festspiele-heppenheim.de

EDV-Dienstleistungen

Andreas Armbrüster

Westliche Luhrbachstr. 8 • 67466 Lambrecht/Pfalz
Tel.: 06325 3000889 • Mail: support@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
- Starface VoIP Telefonanlagen
- Telefonanlagen aller Art
- Netzwerkverkabelung

GEMEINSAM ZIELE ERREICHEN

Gruppentraining in unseren Clubs

Jeder Trainierende setzt sich Ziele, welche er zu einem bestimmten Zeitpunkt erreichen möchte. Sei es das Ziel, den Körperfettanteil zu reduzieren, Muskeln aufzubauen oder einfach nur fit zu bleiben. Doch trotzdem gelingt es nicht jedem, diese definierten Ziele auch zu erfüllen. Aber woran liegt das? Oftmals scheitert es einzig und allein an der Motivation. Denn wer kennt ihn nicht, den inneren „Schweinehund“.

Sich sportlich zu betätigen ist schon toll, doch gemeinsam macht es einfach noch viel mehr Spaß. Durch das Beisammensein und die Freude am Gruppentraining festigt sich mit der Zeit ein Termin, den man um jeden Preis mindestens einmal in der Woche wahrnehmen möchte. Somit entsteht morgens erst gar nicht die Frage, ob man ins Fitnessstudio gehen soll, sondern nur welchen Kurs man heute besuchen möchte.

Egal ob Frau oder Mann, alt oder jung, Anfänger oder Fortgeschrittener – durch unser abwechslungsreiches Kursangebot ist für jeden etwas dabei. Vom entspannten Yoga, über ein präventives Rückentraining bis hin zu auspowern-

dem Intervalltraining wird unser Kursplan jeder individuellen Vorliebe gerecht.

Bei der Auswahl ist anzumerken, dass unsere Kurse in zwei Kategorien unterteilt werden, zum einen gibt es die ausdauer- und zum anderen die kraftorientierten Kurse. Erstere haben die Zielsetzung, durch verschiedene Bewegungsmuster die Ausdauerfähigkeit zu steigern und das Herz-Kreislaufsystem zu stärken. Ziel der kraftorientierten Kurse ist es, die Muskelkraft in ihren verschiedenen Erscheinungsformen zu steigern. Das Training wird oftmals mit Hilfe von Kleingeräten oder auch dem eigenen Körpergewicht gestaltet.

Um das Risiko zu senken, sich während des Trainings durch eine falsche Bewegung oder Übungsausführung zu verletzen, steht immer ein qualifizierter Kursleiter zur Seite, der alle Teilnehmer während des gesamten Kurses stets im Blick hat und gegebenenfalls auch korrigiert.

Werde auch Du ein Teil der Gemeinschaft und starte mit dem Kurs, der zu Dir passt.



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.



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.



LAUFTREFF

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



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.



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.



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



Functional

Functional Training ist ein Ganzkörperworkout bestehend aus Stabilitätsübungen gepaart mit einem Herz Kreislauftraining zur Stärkung aller Muskelgruppen für den Alltag.



ZUMBA®

Stress und überflüssige Pfunde einfach „wegtanzen“. In einer be rauschenden 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.



PILATES

Pilates fördert die Kräftigung der Tiefenmuskulatur, löst Verspannungen und dehnt die Muskulatur. Weiterhin stärkt es die innere Mitte und gibt Dir Kraft für den Alltag.



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.



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 Muskellängentraining im fle-xx-Zirkel gewinnst Du an Beweglichkeit und einem geschmeidigem Körpergefühl.



BODYART

Das bodyART-Training schult nicht nur Stabilität, Balance, Konzentration, Koordination und Flexibilität, sondern regt zusätzlich das Herz-Kreislauf-System an.



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.



RÜCKENFIT

„Rückenfit“ 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.



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



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.



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.



FITBOXEN

Durch das Erlernen von Boxtechniken, gepaart mit intensiven Fitnessübungen, geht FitBoxen neue Wege. Ob alleine mit Sandsack oder im Partnertraining. Es werden vor allem Kraft, Ausdauer und Reaktionsvermögen trainiert.



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.



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.

Was ist Pilates-Training?



IM PROFIL

Tamara Kasten

- Sozialwissenschaftlerin (M.A.)
- Fachübungsleiterin Rehabilitation
- Sporttherapie
- Pilates Matte I & II
- Pilates Allegro

Die Pilates-Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der primär tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und die bewusste Atmung.

Begründer ist der Deutsche Hubertus Pilates, der diese Methode in den USA als Physiotherapeut erfand und fortentwickelte. Zunächst nannte er seine Methode Contrology, da es bei dieser Form des Trainings darum geht, Muskeln mit Hilfe des Geistes zu steuern. Angestrebt werden nebst Kräftigung der Muskulatur, eine Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination sowie die Verbesserung der Körperhaltung und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Was ist das Powerhouse?

Hierbei ist die tiefliegende Muskulatur der Körpermitte rund um die Wirbelsäule gemeint, die so genannte Stütz-muskulatur. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch vor allem Gelenke und Muskeln geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Die Aktivierung des Powerhouses gestaltet sich bei Anfängern zunächst schwierig, weil der Atmung bisweilen meist keine Beachtung geschenkt wurde. Dem Trainer obliegt es, stets darauf zu achten und hinzuweisen.

Die Pilates-Methode beinhaltet sechs wichtige Prinzipien:

1. Konzentration: Mentale Kontrolle jeder Übung. Körper und Geist werden in Harmonie gebracht.
2. Zentrierung: Stärkung der Körpermitte (Powerhouse).
3. Kontrolle: Wesentlicher Grundsatz des Trainings. Hier kommt dem Trainer eine wesentliche Funktion zu.
4. Fließende Bewegungen: Es gibt keine abrupte isolierte Bewegung.
5. Atmung: Bewusste Atmung in das Zwerchfell soll Verspannungen entgegenwirken und Kontrolle über den Körper erhöhen.
6. Powerhouse: Kontrolle und Stabilität der Muskulatur der Körpermitte einschließlich des Beckenbodens.

Kontraindikationen: Vorsicht ist bei Übergewichtigen geboten. Auch bei Entzündungsprozessen, wie Rheuma, sowie während akuten Bandscheibenvorfällen sind Pilatesübungen nicht empfehlenswert. Das Gleiche gilt bei Osteoporose und Knochenmetasten.

„Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und die bewusste Atmung.“



mywellness-App macht Erfolg messbar!



IM PROFIL

Alexandra Rybakov

- Reha-Verwaltung
- Betriebliche Gesundheitsförderung

Die mywellness-App hilft, das Beste aus den von unseren Studios gebotenen digitalen Serviceleistungen herauszuholen, indem Sie Ihr Trainingserlebnis optimieren. Jederzeit und von jedem Ort aus können Sie Ihre Ergebnisse im Fitnessstudio wie auch zu Hause, im Freien, bei der Arbeit oder auf Reisen einsehen.

„Die mywellness-App hilft, das Beste aus den von unseren Studios gebotenen digitalen Serviceleistungen herauszuholen.“

Erfolgreiches Training ist das A und O für die Fitness sowie die Gesundheit. Ob man viermal in der Woche im Fitnessstudio trainiert, Sport im Verein treibt oder auch nur laufen geht, eins ist klar, Bewegung ist unumgänglich in unserem Alltag. Die einzigen Unterschiede, in denen wir Menschen

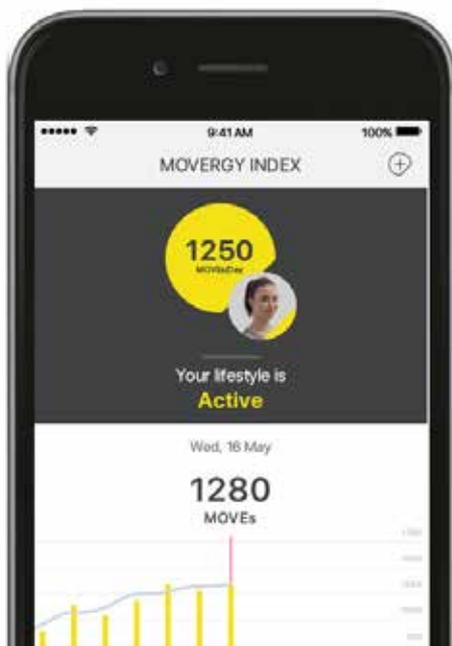
uns unterscheiden, sind unsere Ziele. Jeder Mensch hat individuelle Ziele, wie beispielsweise ein Muskelbrocken wie Arnold Schwarzenegger zu werden oder aber gesund und sportlich abzunehmen. Tatsache ist, dass man Disziplin und Ehrgeiz braucht, um sein Ziel zu erreichen, aber auch einen Coach, der motiviert und zeigt, wo lang es geht. Sich einen Trainingsplan erstellen zu lassen, ist selbstverständlich Ihr Anspruch! Beratung, Unterstützung und Betreuung sind ebenso Ihre Ansprüche! Doch Ergebnisse festzuhalten, Trainingspläne zu bearbeiten und in einer intelligenten Weise zu trainieren, das ist die Zukunft! Denn jetzt können Sie sich selbst coachen und sagen „that’s mywellness“!

Die App hat vier Hauptbereiche. Im Home-Button können Sie den gesamten Kursplan unserer Studios einsehen und direkt einen Kurs von überall aus buchen und sich somit einen Platz sichern.

Protokollieren Sie Ihre Outdoor-Aktivitäten mit dem App-internen GPS und halten Sie z.B. Ihre Bike- oder Laufaktivitäten fest. Importieren Sie Lebensstildaten von Apple Health in Ihr Profil, synchronisieren

Sie weitere Apps wie Garmin oder Polar oder binden Sie Ihren Herzfrequenzmesser ein, um sowohl im Studio als auch außerhalb Aktivitäten zu erfassen. Messen Sie Ihren Fortschritt durch das Sammeln von MOVEs und MOVEGY, um Tag für Tag aktiver zu werden. Biometrische Daten und Messwerte, wie Gewicht, Körperfett usw. können Sie im Auge behalten und überwachen somit langfristig Ihren Fortschritt.

„that’s mywellness!“ - Und wann starten Sie...?



Wie funktioniert's?



TRAINER
ANSPRECHEN



ACCOUNT
ERSTELLEN



MYWELLNESS-APP
RUNTERLADEN



ANMELDEN

Nachrichten von Deinem
Trainer erhalten

Individuellen Trainingsplan einsehen

Aktivitäten inner- & außerhalb
des Studios verfolgen

Infos & Anmeldung zu
Kursen im Studio

Fitnesstracker synchronisieren
(z. B. Polar, Fitbit, ...)

fle-xx – Die Revolution des Muskellängentrainings



IM PROFIL

Rebecca Mc Govern

- Fitnessökonomin (cand.)

„Sitzen ist das neue Rauchen“, wie es heutzutage aus aller Munde schallt. Nicht nur während der Arbeitszeit, sondern auch auf dem Weg dorthin sitzen die Menschen. Addiert man nun noch die Zeit, die man mit Essen, Fernsehen und Schlafen verbringt, kommt man täglich gut und gerne auf 20 Stunden, in denen wir eine gekrümmte Haltung einnehmen. Ein regelmäßiges Muskellängentraining wirkt den verkürzten Muskeln entgegen und richtet Sie wieder auf.

Sie merken sicherlich, dass es ab und an hier und dort zwickt und Sie das Gefühl haben, von Tag zu Tag immer unbeweglicher zu werden. Wir haben die Lösung dafür – den fle-xx-Zirkel. Mit diesem Zirkel wird es endlich attraktiver, sich zu dehnen und seine Beweglichkeit zu verbessern bzw. zu erhalten. Durch die ausgewählten Dehnübungen im Zirkel können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern, Ihre Schmerzen reduzieren und Ihr Wohlbefinden deutlich steigern. Folgende Geräte wirken wahre Wunder:



HÜFTE:

Eine gute Mobilität in der Hüfte ist sehr wichtig für den Rücken und die Knie. Doch durch vermehrtes Sitzen wird diese immer unbeweglicher. Durch das nach hinten Lehnen werden an dieser Station alle Muskeln vom Oberschenkel bis in den Bauch in die Länge gezogen und die Hüfte wird wieder mobilisiert.



SPAGAT:

Früher, als Kind konnte man Spagat. Doch wie ist es heute? Wie viele Menschen können noch bis hoch ins Alter einen Spagat? Kaum jemand. Das liegt daran, dass sich heutzutage viel zu wenig Menschen dehnen. Mit dieser Station können Sie sowohl Ihren Hüft- als auch Ihren Beinbeuger in die Länge ziehen und damit die Mobilität der Beine und der Hüfte steigern.





HASE:

Die Mobilität der Halswirbelsäule ist oft sehr eingeschränkt, da immer mehr Menschen Verspannungen in diesem Bereich durch zu viel Handy- und Computernutzung bekommen. An dieser Station wird die Halswirbelsäule wieder mobilisiert.



BRUST:

Durch die Schwerkraft werden unsere Schultern nach vorne gezogen und somit verkürzt sich unser Brustmuskel immer weiter. Bei dieser Station wird die Brustmuskulatur wieder in die Länge gezogen, wodurch sich die Beweglichkeit in der Schulter und eventuelle Schmerzen bzw. Verspannungen im Rücken verbessern.



BEINSTRECKER:

Überlegen Sie mal wie viele Stunden am Tag Sie sitzend verbringen. Wenn Sie zum Durchschnitt gehören, sind das ca. 7,5 Stunden! Kein Wunder, dass sich durch ständiges Sitzen unsere Bein- und Hüftstrecker verkürzen! Bei dieser Station soll der Beinstrecker wieder in die Länge gezogen werden, um Hüft- und Rückenschmerzen zu verringern.



BRÜCKE:

Bei vielen ist die Beweglichkeit der Schulter und der Wirbelsäule deutlich durch eine gekrümmte Körperhaltung im Alltag eingeschränkt. An dieser Station kann man diese Beweglichkeit wiedererlangen.



PILZ:

Fast den ganzen Tag über nehmen wir eine gekrümmte Haltung ein. Sei es beim Frühstück, beim Autofahren, auf der Arbeit oder beim Schlafen. Dadurch entstehen oft Schmerzen vor allem im Rücken- und Hüftbereich. Bei dieser Station werden sowohl die äußeren und inneren Beinmuskeln als auch die Rücken- und seitlichen Bauchmuskeln in die Länge gezogen, um der ständig gekrümmten Haltung entgegen zu wirken.



Loretta Ulmen

“ Seit einem Unfall konnte sie weder ihren Arm bewegen noch ihren Kopf richtig drehen. Durch regelmäßiges Training im fle-xx Zirkel kann sie jetzt ihren Arm wieder vollständig bewegen, ihre Beweglichkeit in der Halswirbelsäule hat sich immens verbessert und auch die Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich haben sich deutlich reduziert. Nun macht sie fle-xx schon seit mehr als einem Jahr und kann nur Positives berichten: „Meine Beweglichkeit und aufrechte Haltung haben sich sehr verbessert wodurch ich nun ganz anders durchs Leben gehen kann! Jeder sollte sich meiner Meinung nach Dehnen!“



Wir waren dabei!

BAUCHFETT-WEG-CHALLENGE

Hier kriegt jeder sein Bauchfett weg!

Bei unserer Sommeraktion 2019 sagten rund 200 Teilnehmer ihrem Bauchfett den Kampf an.

Zu viel Bauchfett kann Herzinfarkte, Bluthochdruck, Schlaganfälle und Arteriosklerose begünstigen. Das Diabetes-

risiko und die Gefahr für Herz-Kreislauf- oder Gefäßleiden steigen. Wer in den mittleren Lebensjahren besonders viel Bauchfett ansetzt, erkrankt zudem eher an Alzheimer als Normalgewichtige und auch das Krebsrisiko steigt. Vielen Dank an alle Teilnehmer unserer Challenge!





Muskeltraining ist der Grundstein für ein langes und aktives Leben



IM PROFIL

Lisa Bessler

- Anlagenleitung
- Fitnessökonomin (B.A.)

Mein Name ist Lisa Bessler und ich bin seit 2013 im Finest Fitness Club Weinheim tätig. Zunächst habe ich dort ein duales Studium der Fitnessökonomie begonnen, welches ich im Januar 2017 erfolgreich absolviert habe. Die Schwerpunkte des Studiums lagen auf Trainingswissenschaften, Naturwissenschaften, wie medizinische Grundlagen, und Wirtschaftswissenschaften, wie Betriebswirtschaftslehre, sowie Beratungs- und Servicemanagement. Direkt im Anschluss an mein Studiums übernahm ich die Leitung der Anlage. Ich arbeite sehr gerne im Finest Fitness Club, besonders sagt mir die tagtägliche Abwechslung in unserem Studio zu. Sowohl die vielseitigen und individuellen Termine mit unseren Mitgliedern als auch die organisatorischen Dinge machen meine Arbeit aus und stellen mich immer wieder vor neue Herausforderungen.

„Studien belegen, dass Muskeltraining der Grundstein für ein langes und aktives Leben ist.“

Mein persönlicher Fokus während der Arbeit liegt seit Beginn auf der Kundenzufriedenheit, die bereits in meiner Bachelorarbeit das Kernthema darstellte. Meinem Team und mir liegt es sehr am Herzen, dass alle unsere Mitglieder gerne zu uns kommen und bei ihrem Besuch von unserem Fachwissen und der angenehmen Atmosphäre profitieren. Ich selbst betreibe schon seit meiner Kindheit Sport, damals Voltigieren und Klettern. Seit meinem zwölften Lebensjahr gehe ich regelmäßig laufen. Im Jahr 2014 begann ich, an verschiedenen Volksläufen (z.B. Sportpark Heppenheim Altstadtlauf, Bergstraßencup etc.) teilzunehmen. Den Fokus lege ich dabei auf die 10 km, Halbmarathon und Marathon. Das bedeutet allerdings keinesfalls, dass mir die

Zeit für ein regelmäßiges Krafttraining fehlt.

Studien belegen, dass Muskeltraining der Grundstein für ein langes und aktives Leben

ist. Bewegungsmangel und der dadurch auftretende Muskelschwund sind der Ursprung vieler Volkskrankheiten, wie beispielsweise Diabetes Typ II oder Bluthochdruck. Die Aussage „Ich habe keine Zeit für den Sport“ ist demnach ein Teufelskreis. Denn ohne Sport kann man nicht gesund und aktiv altern. Genau die Zeit, die man sich heute nicht für ein strukturiertes Muskeltraining nimmt, fehlt einem in der Zukunft an Lebensqualität.



Finest Fitness Club Weinheim

Nachdem Jack LaLanne in San Francisco 1936 die erste „Mucki-Bude“ eröffnet hatte, dauerte es rund 20 Jahre bis der Österreicher Harry Gelbfarb in Schweinfurt 1955 nachzog. Seitdem steht das Rad der Einzelstudios und später auch der großen Ketten nicht still – es dreht sich rasant.

Wir, das ganze Team vom Finest Fitness Club Weinheim um Geschäftsführer Stefan Stadler, haben es uns seit der Eröffnung im Oktober 2011 zum Leitbild gemacht, aus diesem mittlerweile großen Fitnessmarkt herauszustechen und unseren Mitgliedern die innovativsten Geräte, wie beispielsweise den Milon®-Zirkel, die chipgesteuerten Kraftgeräte von Technogym® oder den fle-xx®-Zirkel zur Verfügung zu stellen. Dabei sollen aber das klassische Training mit Gewichten und ein sehr umfangreiches Kursangebot nicht zu kurz kommen. Ein Grund, warum wir gerade diese beiden Bereiche vor kurzem wieder erweitert haben.

Viel bedeutender als die Bereitstellung dieser neuesten und modernsten Geräte ist allerdings die Kompetenz unseres Teams. Jedes Teammitglied verfügt über eine hohe trainingswis-

senschaftliche Ausbildung und erweitert durch stete Fortbildungen sein Wissen in den Bereichen Fitness und Gesundheit. Unsere Experten stehen den Trainierenden jederzeit mit einem fundierten Fachwissen – anhand einer umfangreichen Anamnese – zur Verfügung und ebnen so den Weg zu einer stärkeren Gesundheit.

Das Fundament bildet unser Fitnessführerschein, den wir in regelmäßigen Abständen anbieten. Der Fitnessführerschein bietet allen Fitnessneulingen ein solides Grundwissen in Sachen Sinn und Zweck eines langfristig erfolgreichen Trainings. Denn unsere Überzeugung ist, dass Fitnesssportler mit einem geschulten Fitnesswissen langfristig erfolgreicher und motivierter trainieren.

Neben der Trainingssteuerung durch unsere Trainer und die verschiedenen Workshops besteht jederzeit die Möglichkeit einen individuellen Termin, zum Beispiel bei einem unserer Physiotherapeuten oder Ernährungsberater, wahrzunehmen. Ein großer Vorteil ist die enge Zusammenarbeit mit den Experten auf der Trainings-

fläche. Beide Kompetenzen sind eng miteinander verflochten, was zu einer schnelleren und vor allem nachhaltigeren Wirkung der Therapie führt.

Selbstverständlich liegt uns nach einem Muskeltraining die Regeneration unserer Trainierenden am Herzen. Dies gelingt in unserem Wellnessbereich in drei verschiedenen Saunen, einer Infrarot-Liegewiese und einer entspannenden Relax Lounge bei besonders angenehmer Atmosphäre. Auch unsere Masseurin lockert jede verspannte Muskulatur durch wohlthuenden Wellnessmassagen. Als

Alternative für Spontane stehen unsere Massage-liegen zur Verfügung.

„Gemeinsam werden wir Erfolg haben.“

Zusammenfassend bieten wir Ihnen qualifizierte Ansprechpartner in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Training und Therapie mit einer individuellen Trainingssteuerung und speziell zertifizierten Kursleitern im Bereich Reha und Prävention. Schenken Sie meinem Team und mir Ihr Vertrauen.



Finest Fitness Club Weinheim GmbH | Händelstraße 38 | 69469 Weinheim

Tel. 06201 3896223 | kontakt@finest-fitness-club-weinheim.de | www.finest-fitness-club-weinheim.de





Mit Motivation zum Erfolg



IM PROFIL

Muhamed Šehović

▪ Kurstrainer

Momo, erzähl doch mal: Was ist das Besondere am Finest Fitness GYM?

Das GYM ist ein Ort, an dem man gerne seine Freizeit verbringt. Es ist jedem freigestellt, ob er mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten trainieren möchte. Egal ob Kniebeugen, Kreuzheben oder Bankdrücken, im GYM sind den Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Zusätzliche Rudergeräte ergänzen das Training sehr gut. Der Raum ist außerdem schön hell und offen und die Musik motiviert. Und für alle, die nicht gerne alleine trainieren, gibt es ein tolles Kursangebot.

Ich habe gesehen, Du trainierst regelmäßig auch privat dort?

Ja, mir gefällt es sehr gut und ich fühle mich richtig wohl. Man muss nie auf ein freies Gerät warten, weil es so viele Möglichkeiten gibt. Durch die Klimaanlage ist es auch im Sommer sehr angenehm. Es gibt also von Januar bis Dezember keine Ausreden! Für mich persönlich ist es auch wichtig, dass ich dort Videos für meine Follower drehen darf. Das ist nicht in jedem Studio erlaubt.

Auf Instagram bist Du ziemlich aktiv, was Fitness und Ernährung angeht. Wie können Dich unsere Leser dort finden?

Dort findet man mich unter „fitnessmomo92“. Ich poste meinen Trainingsalltag, verschiedene Übungsausführungen, gebe Tipps zu gesundem Essen inkl. Rezepten und fordere meine Follower auch hin und wieder zu Challenges auf.



Abonniere Momo auf Instagram

KURSE IM GYM

GYM FitBoxen

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

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 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 PowerZirkel

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

GYM Functional Training

Functional Training ist ein Ganzkörperworkout bestehend aus Stabilitätsübungen gepaart mit einem Herz-Kreislauf-Training zur Stärkung aller Muskelgruppen für den Alltag.

Welche Kurse gibt es im GYM und welcher ist Dein Favorit?

Wir bieten ganz unterschiedliche Kurse an – von FitBoxen und ThaiKick über Freestyle und Functional Training bis hin zum PowerZirkel ist für jeden etwas dabei. Meine Favoriten und auch die vieler Teilnehmer sind ganz klar das Boxtraining und das funktionale Ganzkörpertraining.

Deine Kurse sind immer voll. Wie schaffst Du es, die Teilnehmer jedes Mal aufs Neue zu motivieren?

Ich kenne meine Teilnehmer persönlich und nehme mir Zeit für jeden Einzelnen, das schätzen viele an meinen Kursen. Ich weiß, wer welche gesundheitlichen Einschränkungen hat, gehe individuell darauf ein und biete alternative Übungen an.

„Wer eine positive Veränderung sieht, ist auch motiviert.“

Durch die spürbaren Erfolge, sei es Gewichtsverlust oder aber Kraftaufbau, sind meine Teilnehmer permanent angespornt. Ganz klar, wer eine positive Veränderung sieht, ist auch motiviert. Und ja, ab und an schreie ich auch mal und Sorge so für die nötige Motivation.

Kann vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen jeder in Deine Kurse kommen?

Ja, wirklich jeder kann an meinen Kursen teilnehmen, mein jüngster Teilnehmer ist 5 Jahre, der älteste über 60. Fortgeschrittene gehen ein höheres Tempo, Anfänger machen etwas langsamer und nehmen sich die Pausen, die sie brauchen. Bei Verletzungen oder Einschränkungen gibt es immer Alternativen. Jeder folgt seinem eigenen Tempo. Und die Erfolge kommen schnell. Ich kann die Entwicklung jedes Einzelnen spüren.

Du bietest auch Kurse für Kinder an, richtig?

Ja genau, wir haben Boxen / Selbstverteidigung für Kids & Teens. Ein Kurs geht von 5 bis 11, der andere von 11 bis 14 Jahre. Mittlerweile habe ich um die 50 Kinder, die regelmäßig bei mir trainieren. Man merkt richtig den Spaß, den sie haben. Die Kinder lernen, sich im Alltag zu verteidigen und keine Angst zu haben. Und auch die Disziplin und das Selbstbewusstsein wachsen mit der Zeit. Das macht mich als Trainer richtig stolz.



DEIN TEAM IM GYM.



YTP HEPPENHEIM



TUS WEINHEIM



TSV BIRKENAU



SV UNTERFLOCKENBACH



TV HEMSBACH

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

→ Für Kinder und Jugendliche

→ 12 Monate - 29 €/Monat | 6 Monate - 35 €/Monat

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden

Trainingszeiten:
jeden Donnerstag



Trainingszeiten:
jeden Freitag



Infos &
Anmeldung
am Service!

Sportpark Heppenheim

In der Lahrbach 44 | 64646 Heppenheim | Tel. 06252-72077
www.sportpark-heppenheim.de

Finest Fitness GYM Weinheim

Händelstraße 38 | 69469 Weinheim | Tel. 06201 - 3896223
www.finest-fitness-gym.de

SCHLANK OHNE DIÄT



IM PROFIL

Jan Kahlert

- Ernährungstrainer A-Lizenz
- Fachberater Ernährungsmedizin
- Sporternährung
- Tennistrainer

Das Thema „Abnehmen“ ist eins der beliebtesten Themen in der Ernährungsbranche. Jahr für Jahr kommen neue Diäten auf den Markt – die Sehnsüchte der Menschen mit Übergewicht sind eine umsatzstarke Ware im Bereich Ernährung. Speziell im Januar – gute Vorsätze – und zu Beginn der Sommersaison – die Kleidung wird wieder knapper – sprießen Ernährungstipps förmlich aus dem Boden. Dem Verbraucher fällt es dabei schwer, zwischen gut oder schlecht, richtig oder falsch zu unterscheiden. Der Wunsch nach Gewichtsabnahme ist oftmals sehr groß, so dass Versprechungen von einem hohen Gewichtsverlust favorisiert

werden. Was wirklich dahinter steckt, wird selten erfragt. Dabei ist es sehr wichtig, dass der Körper stets mit dem versorgt wird, was er für seine täglichen Funktionen benötigt. Und jeder Körper ist individuell zu betrachten und hat seine eigenen Abläufe und Reaktionen auf unterschiedliche „Treatments“.

Wird bei Diäten oft mit dem Verhältnis der Aufnahme der Makronährstoffe gespielt, bleiben die nötige Energiezufuhr im Bereich des Grundumsatzes und die ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen häufig außen vor.

Ein Mensch, der abnehmen möchte, sollte sich verschiedene Fragen stellen:

- Welche Menge an Lebensmitteln darf ich zur Zielerreichung aufnehmen?
- In welchem Verhältnis decke ich meinen Hauptnährstoffbedarf ab?
- Welche Qualität haben die ausgewählten Lebensmittel?
- Wann nehme ich welche Mahlzeiten zu mir?
- Wie versorge ich meinen Körper mit ausreichend Flüssigkeit?



Alle diese Fragen sehen sich der modernen Lebensweise gegenüber. In einer Veröffentlichung von John R. Speakman im Jahre 2013 wird diese Problematik wie folgt beschrieben:

„Die Kombination aus einer Genetik, die darauf ausgerichtet ist, leicht Fett anzusetzen und einem Lifestyle sowie Umwelteinflüssen, die uns viel Stress und Kalorien, aber wenig Bewegung bieten, ist der ideale Nährboden für Übergewicht.“

Der Faktor Bewegung spielt somit in der heutigen Arbeits- und Freizeitwelt eine besondere Rolle. In den meisten Tagesabläufen ist die Bewegung auf ein Minimum reduziert. Ein kleines, aber doch auch spannendes Beispiel hierfür ist die Einführung von mobilen Telefonen in der jungen Vergangenheit – den kleinen Weg zum klingelnden Telefon gibt es nicht mehr. Das ist nur ein Mini-Beispiel, aber es zeigt, dass aus unserem normalen Alltag die Bewegung nach und nach gestrichen wurde.

„Wer in einer Diät nicht ausreichend Eiweiß isst und Kraftsport betreibt, wird deutlich mehr an Muskeln verlieren.“

Die Muskulatur bildet einen großen Einflussfaktor auf unseren Energieverbrauch. Wer in einer Diät nicht ausreichend Eiweiß isst und Kraftsport betreibt, wird deutlich mehr an Muskeln verlieren. Der Körper sieht ungenutzte Muskulatur als eine Art Energieverschwendung an und baut diese aus ökonomischer Sicht nach und nach ab.

Betreibst du den nötigen Kraftsport, musst du dabei deine Kalorienzufuhr schrittweise anpassen, um nicht in ein Kaloriendefizit zu verfallen. Der Körper bekommt dadurch die Möglichkeit, Muskulatur

aufzubauen und wähnt sich nicht mehr in der Gefahr, um das Überleben kämpfen zu müssen.

Das Thema Abnehmen beinhaltet immer eine Kombination aus Ernährung und Bewegung bei einer optimalen Versorgung des Körpers mit Makro- und Mikronährstoffen.

Du bist selbst überfordert mit dem Thema, möchtest Dich mit Gleichgesinnten austauschen, hast Interesse an für Dich gefilterten Informationen, freust Dich über Tipps & Tricks zum Thema Ernährung, Infos zu Spezialthemen und Trends?

Dann komm doch in die **FOOD CLUB COMMUNITY!**



Nachhaltig gesund ernähren.

Food Club *Community*

NUR
10,- €
pro Monat
(mtl. kündbar)

◇ **Gemeinsames Event alle 8 Wochen**

Vorträge, gemeinsames Kochen, Stammtisch

◇ **Geschlossene Facebook-Gruppe**

Aktuelle Infos zum Thema Abnehmen, Ernährungstrends, geleitete Diskussionsrunden, gemeinsame Erfolgsstory, Literatur-Tipps

◇ **Regelmäßige Newsletter**

Spezialthemen inkl. leckere Rezepte



SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden

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



Finest Fitness Club
Weinheim

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



Finest Fitness
Hemsbach *Express*

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



Melanie E. mit Ernährungscoach Tim Schultz

„ Abgehetzt in den Supermarkt, den Einkaufswagen rasch gefüllt mit eben dem, was schnell zuzubereiten ist. Keinen Aufwand betreiben! Bei voll berufstätigen Müttern, die nebenbei eine Familie zu versorgen haben und den Haushalt schmeißen müssen, nichts Ungewöhnliches. Fit hält man sich mit Kaffee und für die Nerven gibt es ein leckeres Stück Kuchen oder gar einen Schokoriegel. Sport? Vielleicht morgen, denn heute muss noch so viel erledigt werden. Und wenn sich Schmerzen in Kopf oder Rücken melden, greift man eben schnell zu Schmerztabletten. Gute Laune oder gar ein Lachen? Immer seltener...

Eine Zeit lang geht das gut. „Frau = Motor“ funktioniert, der Mann ist zufrieden, das Kind ist versorgt und merkt nichts. Doch plötzlich wird der Motor langsamer. Erst springt er nicht mehr richtig an, dann hustet und spuckt er, bis er immer öfter einfach aussetzt. Alles gerät ins Wanken. Keiner weiß eigentlich so genau, warum der Motor nicht mehr richtig läuft. Die äußerlichen Bedingungen haben sich nicht geändert. Doch wie sieht es eigentlich im Innenleben des Motors aus?

Auf die Idee, dass alles an einem völlig übersäuerten Körper hängen kann, wäre ich alleine nicht gekommen. Und an dieser Stelle treffe ich auf Tim. Gemeinsam haben wir erst einmal den Ist-Stand erörtert. Ich habe sozusagen den Reset-Knopf gedrückt. Erst einmal alles anhalten und neu einrichten. Tja, aber wie reinigt man so einen vergifteten Motor?

„Ein angenehmer Nebeneffekt waren die purzelnden Kilos.“

Zunächst natürlich an der Ernährung arbeiten. Die erste Liste der „erlaubten“ Lebensmittel, die mir Tim in die Hand gedrückt hat, enthält nun wirklich nicht so viele Zutaten, aus denen man ein Gericht zaubern kann. Nein? Denkste!! Mit Obst, Gemüse, Nüssen und Kernen lassen sich sehr viele Gerichte zubereiten. Die Kreativität kennt hier keine Grenze. Irgendwann wird auch die Familie neugierig und nimmt am Geschnippel teil.

Schon nach kurzer Zeit kann man spüren, wie dankbar der Körper diese Umstellung annimmt. Und mit zunehmendem Erfolg wächst auch der Spaß, diese andere, gute Ernährung zu entdecken und zu leben.

Ja, es ist zeitaufwändig. Jeden Tag Gemüse oder Obst schnippeln, hält auf. Heute nehme ich mir die Zeit. Es ist mir wichtiger, mich durch eine gesunde Ernährung gut und wohl zu fühlen. Und ja, der Einkaufswagen im Supermarkt erlebt eine neue Füllung. Die richtigen Lebensmittel finden nach langem Studieren der „ingredients“ nun ihren Weg in meine Einkaufstasche. Es dauert nicht lange und man entwickelt auch hier eine Routine, die sich gut in den Alltag integriert. Einmachen und eingefrieren werden wieder neu entdeckt.

Durch das Ernährungscoaching habe ich einen Weg zurück in ein weitgehend schmerzfreies, ausgeglichenes und fröhliches Leben gefunden, in dem ich mich selbst wieder wohl fühle und dem

Alltag und Stress gewachsen bin. Jede neue Herausforderung bereitet mir wieder Freude. Ich weiß nun, wie ich mit meinen Reserven umzugehen habe und viel wichtiger, wie ich diese Reserven wieder gesund auffüllen kann.

Ein angenehmer Nebeneffekt waren die purzelnden Kilos. Von Woche zu Woche haben die Hosen mehr geschlabbert. Aber das Ganze ohne Kraft zu verlieren und dabei von Tag zu Tag fitter zu werden!

Mit Tim wieder fit und gesund durchs Leben! Von meiner Seite ein ganz herzliches Dankeschön!

Melanie E.



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.



Weltklasse Tennis an der Bergstraße

In Zusammenarbeit mit Finest Fitness halten sich die Spieler außerhalb des Tennisplatzes fit.

Die Tennisbegeisterung an der Bergstraße hält auch 2019 an.

Kontakt:
TC Weinheim 1902 e. V.
Breslauer Str. 44
69469 Weinheim

kontakt@tc02weinheim.de
www.tc02weinheim.de





Einfach mal abschalten!

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



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 erholenden 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, Stoffwechselanregung



Wellnessmassagen im Finest Fitness Club Weinheim



IM PROFIL

Valeria Henzler

- Wellnessmasseurin
- Fitnesstrainerin (B-Lizenz)

Mein Name ist Valeria Henzler. Ich arbeite seit über 10 Jahren in der Wellnessbranche und freue mich, meine Massagen jetzt auch im Finest Fitness Club Weinheim anbieten zu können. Neben den klassischen Rücken-/Bein- und Ganzkörperbehandlungen biete ich auch individuell abgestimmte Aromaöl-, Fuß- und Kopf-/Gesichtsmassagen sowie Triggerpunktbehandlungen an. Die Länge der Massage und die angewendeten Techniken werden nach Wunsch angepasst. Fernöstliche Massagekunst wie beispielsweise ayurvedische und Thai-Massage sowie Cranio Sakrale Therapie haben mein Verständnis und meine Liebe zu ganzheitlichen Behandlungen sehr geprägt.

Was ist der Unterschied zwischen einer medizinischen und einer Wellnessmassage?

Diese Frage wird mir oft gestellt, deswegen möchte ich Ihnen hiermit den Unterschied zwischen diesen beiden Massagearten erklären.

Eine medizinische Massage wird von einem Masseur oder Physiotherapeuten meist nach ärztlicher Verordnung durchgeführt. Diese intensive Behandlungsart hat die Wiederherstellung der Beweglichkeit nach einer Erkrankung, Verletzung oder Operation am Bewegungsapparat zum Ziel.

Eine Wellnessmassage hingegen bedarf keiner ärztlichen Verordnung und wird von einem Wellnessmasseur oder einem Wellnesstherapeuten ausgeführt. Der Ansatz ist ganzheitlich, das heißt, dass Entspannung für Körper, Seele und Geist bei der Behandlung angestrebt werden. Ziele sind Stressreduktion, Entschleunigung nach einem Arbeitsalltag und Regeneration nach sportlicher Betätigung. In einem entspannenden und ansprechenden Ambiente kann man sich verwöhnen lassen und die Massage einfach genießen. Hochwertige Aromaöle unterstützen den Entspannungseffekt

und regen den Lymphfluss und die Durchblutung der Haut und Muskulatur an. Aktivierende, kräftige Sequenzen wechseln sich mit sanften Berührungen und haltenden Griffen ab. So können Körper und Geist in völlige Entspannung abtauchen und losgelöst regenerieren.

Warum ist Regeneration so wichtig?

Ein bekannter Spruch besagt: „Stress bestimmt unser Leben“.

Doch Stress muss nicht immer negativ sein. Empfindet man eine Aufgabe als reizvoll, wirkt Stress als starke, motivierende Kraft. Man bezeichnet ihn dann als positiven Stress oder Eustress (vom griech. „eu“ = „gut“), der uns gute Leistungen erbringen lässt. Erst wenn das optimale Stresslevel überschritten wird, man sich der Aufgabe nicht mehr gewachsen fühlt, sinkt die Leistung, der Stress ist negativ. Dann nennt man ihn Distress (vom lat. „distringere“ = „foltern“, „auseinanderreißen“). Es liegt also stark an der ganz persönlichen, subjektiven Bewertung, ob Stress als Eustress oder Distress empfunden wird. Liegen die Nerven allerdings erst mal blank, ist das vegetative Nervensystem überlastet. Der Körper ist in einer Alarmbereitschaft: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung wird flacher. Gleichzeitig werden alle die Leistung störenden Funktionen, wie z.B. die Verdauung, gehemmt. Diese Reaktion war für uns in Urzeiten überlebenswichtig. Unser Nervensystem kennt nur die drei Optionen: Kämpfen, weglaufen oder sich totstellen.

Genauso ist es im Tierreich erforderlich, wenn z.B. eine Antilope plötzlich von einem Raubtier angegriffen wird: Sie muss laufen oder sie stellt sich tot. Wenn der Angriff vorüber ist und die Antilope diesen überlebt hat, schüttelt sie sich einfach und grast seelenruhig weiter. In unserer Welt sind aber weder Flucht noch ein wirklicher Kampf in Stresssituationen möglich. Um das Gesicht zu wahren, die Arbeitsstelle nicht zu verlieren und ungewollten Konflikten aus dem Weg zu gehen, stellen sich die Menschen eher „tot“. Stressreaktionen zeigen sich dann meistens über

- Chronische Müdigkeit
- Leistungsabfall
- Konzentrationsstörungen
- Geschwächtes Immunsystem
- Schlafstörungen
- Verdauungsbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Verspannungen

Wie wir es am Beispiel mit der Antilope gesehen haben, ist hier der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung entscheidend.

„Stress bestimmt unser Leben.“

Gezielte aktive und passive Entspannung, das Abschalten vom Alltag nach der Arbeit verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sie reguliert die vegetativen Funktionen, sorgt für erholsamen Schlaf und erhöht zudem die Stress-toleranz, macht Sie also letztendlich sogar leistungsfähiger.

Ob Sport in Form von Kursen, Cardio- und Krafttraining oder Wellness im Solarium, bei einer Massage oder in der Sauna – all das finden Sie bei uns unter einem Dach und dürfen damit aktiv zu Ihrer Regeneration und Gesundheit beitragen.



Gabriele S.

” Nach dem Sport gönn' Dir eine Massage bei Valeria - einfach super!

Massagen im Finest Fitness Club Weinheim

Tue Dir was Gutes und genieße eine entspannende Massage direkt im Finest Fitness Club Weinheim.

RÜCKEN / BEINE

Diese Teilkörpermassage ist sowohl nach intensivem Training als auch einfach zur Entspannung ideal. Die Beine oder wahlweise der Rücken werden mit warmem Sesamöl massiert und die Muskulatur gelockert.

AROMAÖLMASSAGE

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.

FUSS & RÜCKEN

Diese wohltuende Kombination von Fuß- und Rückenmassage wirkt sich besonders positiv auf das Immunsystem aus. Die Reflexpunkte an den Füßen werden angeregt und vor allem der Schulter-Nacken-Bereich wird gelockert.

TRIGGERPUNKTBEHANDLUNG

Überlastung, einseitige Belastung oder Inaktivität führen zu Verklebungen und Verkürzungen zwischen Muskulatur und der Faszien-schicht. Durch die manuelle Drucktechnik mit Hilfe der Daumen oder eines Triggerholzes werden diese Verklebungen gelöst. Das Ziel einer Triggerpunktbehandlung ist das Lösen von lokaler Spannung und die Verbesserung der Durchblutung im Muskel, die sich auf das gesamte Wohlbefinden auswirken.

neils Textildruck Weinheim

Inh. Marco Sommerauer
Bahnhofstraße 15
69469 Weinheim

Öffnungszeiten:
Mo/Di/Do/Fr: 12:00 - 18:00 Uhr

Tel. 06201 25 55 45 oder 0175 404 72 78



Wir veredeln:

- Vereins- & Firmenbekleidung
- Shirts für besondere Anlässe
z.B. JGA, Abi, Firmenlauf
- Caps, Bags, Tassen, Kissen uvm.
- Werbetechnik
z.B. Flyer, Poster, Banner uvm.
- Visitenkarten



www.neils-textildruck.de



info@neils-textildruck.de

CODE: SPP019



10% RABATT*

* Geben Sie bei Ihrem Auftrag den Code an & sichern sich 10% Rabatt. Gültig bis 31.12.2020. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.

DEINE AGENTUR FÜR WERBUNG & VERANSTALTUNGEN!



SHOWMAKER

Hasengasse 6 | 64625 Bensheim

Tel.: 06251 9851460 | Mail: buero@showmaker.de | www.showmaker.de

IMPRESSIONEN AUS




SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden











Finest Fitness Club
Weinheim











Finest Fitness
Hemsbach *Express*





UNSEREN HÄUSERN




Finest Fit Küche
Weinheim




**POWER
PLAY**
Indoor-Kinderspielpark • Mörlenbach




**POWER
PLAY**
Indoor-Kinderspielpark • Mörlenbach





Finest Fit Küche
Weinheim

Die Erlebnis- und Event-Kochschule

AROUND THE WORLD

Mein Mann Volker und ich sind Anfang des Jahres 2019 losgezogen, um neue Inspirationen für Geist und Gaumen auf der Welt zu entdecken und unser Leben einfach nochmal neu zu gestalten. Wir sind einem nicht zu überhörenden Ruf unserer Herzen gefolgt und wurden reich beschenkt. Nach einer spannenden, fast viermonatigen Abenteuerreise, bin ich in good old Germany gelandet und freue mich, auch hier wieder am Herd zu stehen und meine Erfahrungen mit Euch zu teilen. Wir durften fremde Kulturen, außergewöhnliche Bräuche, atemberaubende Landschaften, kulinarische Highlights und wundervolle Begegnungen mit Menschen erleben.

Unsere Route:

Frankfurt - San Francisco - Maui -
Big Island - Oahu - Fidschi Islands -
Neuseeland - Bali - Frankfurt

Gereist sind wir hauptsächlich mit Flugzeug und Mietwagen. Übernachtet haben wir zum Großteil bei Einheimischen über Airbnb und fanden dort ganz besondere Schlafplätze: ein Teepee mit tollem Frühstück, eine ehemalige kleine Kirche, eine stylische Hütte mitten im Dschungel

nach heiliger Geometrie gebaut, zauberhafte Tiny-Houses usw. Eine tolle Erfahrung und sehr zu empfehlen, wenn man gerne bequem reist. :-)

Expect the unexpected! (Erwarte das Unerwartete!)

Dieser Satz, auf ein großes Schild am Straßenrand gedruckt, hat uns die ganze Zeit über begleitet. Von Anfang an war auf der gesamten Reise nichts wie wir es uns vorgestellt hatten. Wir wurden überall vom Leben überrascht. Diese Erfahrung hat uns mal wieder gezeigt, dass es sinnvoll ist, einen groben Plan zu haben und sich auf alles Andere einfach einzulassen: Schwimmen voller Vertrauen im Fluss des Lebens und die Dinge einfach so anzunehmen wie sie sind. Leicht gesagt... :-) Puh! Das war eine ganz schöne Herausforderung! Na, wir hatten ja auch nach Entwicklung und „Wir wollen Neues lernen“ gerufen.

So wurden wir unter anderem überrascht mit: Flugänderungen und einer Gutschrift der Airline, Schnee auf dem Vulkan in Hawaii, Sturmflutwarnung auf Big Island, einer weggeschwemmten Brücke in Neuseeland, einer heiligen Zeremonie der Maori, Pyramiden mitten in den Reisfeldern Balis und mit der Tatsache, dass auch Reisen irgendwann zum Alltag wird. Echt jetzt!



DIE „NEW EARTH COOKING



Um Euch hier einen entsprechenden Eindruck zu vermitteln, erlaubt mir ein bisschen auszuholen. Ich habe vor zwei Jahren eine Vision zu Papier gebracht mit dem Titel „New Food for a new Earth“, habe den Titel bei Google eingegeben und bin auf Simon Jongetotter gestoßen.

Ich lauschte einem Interview mit ihm auf YouTube. Seine Worte haben mein Herz tief be-

rührt. Seine Botschaft war die gleiche wie die in meiner Vision und ich wusste sofort, diesen Menschen muss ich in diesem Leben unbedingt kennenlernen.

Simon ist ein Chefkoch, der ursprünglich aus den Niederlanden stammt, auf der ganzen Welt gekocht hat, jetzt auf Bali lebt und dort ein Restaurant „The Zest“ und eine Kochschule „New Earth Cooking School“ eröffnet hat. Seine Passion ist es, Menschen über

„Ganzheitliche Lebenskunst, strahlende Gesundheit im Einklang mit Mutter Erde und allen Lebewesen.“

selbst angebaute Lebensmittel wieder in Kontakt mit der Natur und zu sich selbst zu bringen. Ganzheitliche Lebenskunst, strahlende Gesundheit im Einklang mit Mutter Erde und allen Lebewesen – dafür lebt Simon mit seinem ganzen Wesen, Wissen und Herzen!

und wurden angenommen. Gelandet sind wir in einem ehemaligen Hühnerstall mitten in den Reisfeldern, eine Stunde von Ubud entfernt, der in Simons Kochschule umgebaut war. Sehr besonders! Dort trafen wir auf viele andere sogenannte „interns“ (Praktikanten wie wir) aus aller Welt und stellten sehr schnell fest, dass es hier um viel mehr als nur Kochen geht.

Nämlich um wahre und echte Begegnungen auf Herzesebene mit allem,

Also war klar, da mussten wir hin! Wir haben uns für ein einwöchiges Praktikum beworben



SCHOOL“ VON SIMON



was ist und natürlich mit sich selbst. Jetzt verstanden wir, warum in der Broschüre stand: „Nichts für Feiglinge“!

Nach der gemeinsamen Meditation am Morgen ging es in den Foodforest, wo wir direkt unsere Lebensmittel ernteten, mit denen wir im Anschluss ein köstliches Mahl zubereiteten. In der Kochschule kann jede(r) so sein wie sie/er ist. Dort zeigt sich von ganz alleine, wo man gerade im Leben steht und wo es noch Dinge gibt, die angeschaut oder gelöst werden wollen. Es war wunderbar, Teil eines solchen Feldes zu sein und gemeinsam Dinge zu lösen und uns gegenseitig zu tragen. Was für ein Geschenk!

Und ja... es ging auch um Kochen und besondere Zubereitungsweisen. Wir kochten hauptsächlich traditionelle

indonesische Gerichte mit den Lebensmitteln, die uns die balinesische Erde schenkte. Köstliche Kakaocremes mit frischen Mangos, tolle Bowls mit Pittayha und frisch geernteten Kokosnüssen, gedämpfter Fisch im Bananenblatt, Pfannkuchen mit Tapioka, Schokoladenpralinen mit Gewürzen des Dschungels und vieles mehr.

„Es ist mir ein Anliegen, mein neues Wissen in unsere Kochkurse und Events einfließen zu lassen.“

Ich durfte dort viel lernen und mit nach Hause

nehmen. Es ist mir ein echtes Anliegen, mein neues Wissen und meine Erkenntnisse mit in unsere Kochkurse und Events einfließen zu lassen, so dass auch Ihr ein Teil dieser Reise werdet. Kommt einfach mit...

NEUE ERFAHRUNGEN & SO GEHT'S WEITER IN DER FINEST FIT KÜCHE...

Es gab einige kulinarische Highlights auf der Reise wie ihr an den Bildern sicherlich gut nachvollziehen könnt. Was uns immer wieder über den Weg gelaufen ist, war „Kombucha“ und das Thema „Raw Food“, also roh verzehrte Lebensmittel in allen Variationen.

Kombucha ist ein leckeres Gärgetränk, das durch Fermentieren gesüßten Tees mit einer Pilzkultur hergestellt wird. Kombucha hat eine probiotische Wirkung, wodurch schädliche Bakterien und Krankheitserreger abgetötet werden.

Das Immunsystem und die Verdauung profitieren ganz enorm davon. Die verbesserte Verdauung sorgt für einen ausgeglichenen Cholesterinspiegel und vieles mehr. Lohnt sich absolut, selbst herzustellen und geht ganz einfach.

Somit werden viele neue Entdeckungen in unsere Kochkurse, Firmen- und Koch-Events mit einfließen. In unserer schönen Küche kann man tolle Partys, Geburtstage, Jubiläen, Junggesellinnenabschiede und vieles mehr feiern.

„Tagungen,
Gesundheitsprogramme,
Junggesellinnenabschiede,
Weihnachtsfeiern u.v.m.“

Auch für Unternehmen bietet unsere Kochschule das perfekte Ambiente: Mit Beamer, Pinnwänden, WLAN und Moderatorenkoffer ausgestattet, gibt es in der Küche alles, was man für ein erfolgreiches Meeting braucht. Gesundes Essen, das Körper, Geist und Seele stärkt, gibt's noch dazu.

Auch kann man bei uns individuell zusammengestellte Gesundheitsprogramme buchen. Themen wie: „Wie gehe ich mit Stress um?“, „Wie gelingt mir die Balance im eigenen Leben?“, „Für welchen Typ ist welches Essen geeignet?“, „Energiemanagement im eigenen Körper“, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Mit einer tollen Smoothie-Bar, Vorträgen, QiGong-Übungen und gesunden Häppchen bereichern wir Gesundheitstage und vieles mehr. Ein Anruf genügt und wir vereinbaren einen Termin, um das gewünschte Anliegen zu besprechen.

Und dann gibt's natürlich noch die wunderbaren Weihnachtsfeiern und die Year Start Events. Die Küche kann man für private und geschäftliche Anlässe mieten!

REZEPT FÜR EIN GLÜCKLICHES & ERFÜLLTES LEBEN

800 g von Herzen kommende Dankbarkeit
300 g wunderschönes Glück
500 g strahlendes Lächeln
100 g Eigenverantwortung
200 g unbändige Freude
je 3 Prisen Freundlichkeit und Zuversicht
1/2 Liter Mut
2 Päckchen Authentizität
und reichlich Liebe...

Rühre alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig, schmecke ihn mit Deiner eigenen Essenz liebevoll ab und backe ihn bei angenehmer Wärme. Koste jeden Tag ein Stückchen und teile es mit Deinen Freunden. Happy life! So sei es!

In Liebe und Dankbarkeit

Deine Kirsten





Finest Fit Küche
Weinheim

Kochkurse • Events • Specials

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



Händelstraße 38 • 69469 Weinheim • 06252 - 9594148 • kontakt@finest-fit-kueche.de • www.finest-fit-kueche.de



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.

69469 WEINHEIM
GEWERBESTRASSE 7
TEL.: 06201 259850

ÖFFNUNGSZEITEN:
MONTAG BIS SAMSTAG
VON 8.00 BIS 22.00 UHR



IM INTERVIEW: Ronald Broos

(Pkw Verkäufer Autohaus Ebert)

EBERT

**EIN EBERT
EIN WORT**



Oliver Engert (links), Ronald Broos (rechts)

Letztes Jahr durften wir bereits einiges über die neue A-Klasse erfahren und mussten feststellen, dass bei Mercedes die Digitalisierung im Bereich Cockpit-Steuerung erfolgreich angekommen ist. Nun präsentiert Ihr die neue B-Klasse. Was ist der Hauptunterschied der beiden Fahrzeuge?

Als Grundlage für die neue B-Klasse dient eigentlich die ursprüngliche E-Klasse, welche ein viel einfacheres Ein- und Aussteigen ermöglicht. Dazu kommen die erhöhte Sitzposition und die verbesserte Umsicht durch größere Fenster. Von außen jedoch ist die B-Klasse viel sportlicher und dynamischer geworden.

Welche Motorversionen werden denn angeboten? Gibt es derzeit eine Dieselsonne? Das ist für viele wahrscheinlich immer noch ein großes Thema. Wie sieht es da aktuell bei Euch aus?

Es gibt ohne Frage den ein oder anderen, der gerne wissen möchte, wo die Reise hingehet. Es ist aber bei weitem nicht so schlimm, wie viele denken. Ich höre das auch in meinem Freundes- und Bekanntenkreis: „Ja wie, Ihr kauft noch Diesel?“ – Ja, es kaufen sehr viele Menschen Diesel! Die Nachfrage ist definitiv gegeben. Es werden jedoch hauptsächlich die neuen Euro 6d nachgefragt. Dort muss man sich auch keine Gedanken machen.

Wenn die Dieselfrage kommt, ist die Frage nach Elektromobilität ja nicht weit. Jetzt – mit neuem Chef an der Konzernspitze – gibt es schon eine Veränderung?

Mercedes fördert das Thema Elektromobilität schon länger sehr stark. Als Beispiel führe ich hier immer gerne unsere Hybridmotoren auf. Gerade als Dienstwagen müssen hier nur noch 0,5 Prozent anstatt 1 Prozent versteuert werden.

Wann startet Ihr mit der B-Klasse?

Der Start war bereits und wir haben auch schon kräftig ausgeliefert. Die B-Klasse sieht normalerweise eckig aus, da merkt man schon, dass die Leute darauf abfahren.

Was das Schöne ist, wir haben immer wieder verschiedene Programme, da ist für jeden Geldbeutel etwas dabei. Man muss ja nicht gleich ein Auto kaufen, wir können jederzeit auch eine Finanzierung oder Leasing anbieten. Das nehmen sehr viele in Anspruch.



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

Der äußere Schein trügt



IM PROFIL

Rebecca Mc Govern

- Fitnessökonomin (cand.)

Vielleicht haben Sie uns von außen schon einmal wahrgenommen, doch haben sich nie gewagt auch mal von innen zu sehen, was dieser *Finest Fitness Express* überhaupt ist. Viele denken, dass es ein „schickimicki“-Fitnessstudio ist, in das man nur gehen kann, wenn man die schönsten Sportoberteile, die schicksten Trainingshosen und die neusten Trainingsschuhe trägt. Doch ganz im Gegenteil! In diesem kleinen, aber feinen Boutique-Studio ist JEDER herzlich willkommen, ganz egal welche Trainingskleidung! Also wieso springen Sie nicht einfach über Ihren Schatten und kommen uns mal besuchen.

Milon®-Zirkel – effektives Training in nur 30 Minuten

Sie sind kein großer Fan von Fitnessstudios oder stupidem Gewichte Stemmen, möchten aber trotzdem fit und gesund werden bzw. bleiben? Dann ist der Kraft-Ausdauer-Zirkel (Milon®-Zirkel) genau das Richtige für Sie! In gerade einmal 30 Minuten können Sie ein effektives Krafttraining mit kleinen Ausdauereinheiten vollziehen. Sie müssen sich weder Einstellungen noch Gewichte merken. Das übernimmt der Zirkel selbstverständlich für Sie! So können Sie sich auf das Wichtigste konzentrieren und zwar auf die korrekte Ausführung. Sind Sie noch nicht genug überzeugt? Dann schauen Sie einfach vorbei und drehen eine Runde.

Gleichgewicht ist der Schlüssel des Lebens

Auf unserem modernen imoove® können Sie Ihr Gleichgewicht auf die Probe stellen und gleichzeitig etwas für einen gesunden Rücken tun. Durch elliptische Bewegungen werden die kleinsten Muskelzellen dazu aufgefordert zu arbeiten.



ten. Dadurch wird das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln im Körper gestärkt. Viele unserer Kunden benutzen dieses fantastische Gerät regelmäßig und schwärmen von den großartigen Erfolgen. Rückenschmerzen verringern sich, man fühlt sich insgesamt stabiler und einen großartigen Dehneffekt gibt es zusätzlich.

„Trainieren und sich wie zu Hause fühlen.“

Trainieren und sich wie zu Hause fühlen – das geht?

Ja natürlich! Bei uns auf jeden Fall! Nach Ihrem Training können Sie sich auf unserer Massageliege verwöhnen lassen und mal so richtig entspannen. Oder aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel auf unserer Lymphdrainage. Im Anschluss noch ein Kaffee gefällig? Bei einem netten Plausch mit anderen Mitgliedern ist das der perfekte Abschluss eines guten Trainings.





Mein Hobby ist jetzt mein Beruf!

In meinem dualen Studium zur Fitness-ökonomin lerne ich eine Menge über den Fitness- und Gesundheitsbereich. Muskeln bis hin zu Krankheitsbildern und Trainingsprinzipien gehören zu dem Knowhow, welches ich jeden Tag im Studio anwende. Ich habe immer ein offenes Ohr für Probleme und schöne Geschichten von jedem Mitglied. Außerdem unterstütze ich Sie gerne dabei, Ihre Ziele und Wünsche zu erreichen. Ob es ein neuer Trainingsplan ist oder ein paar neue Dehnübungen, sehr gerne helfe ich Ihnen dabei, den optimalen Plan für Sie zu erstellen. Kommen Sie mich doch einfach mal im Finest Fitness Express in Hemsbach besuchen! Ich freue mich schon jetzt auf Sie!



Finest Fitness Express Hemsbach | Gleiwitzerstraße 40b | 69502 Hemsbach
 Tel: 06201-4690693 | kontakt@finest-fitness-hemsbach.de | www.finest-fitness-hemsbach.de

Fitness- und Gesundheitstrainer aus Leidenschaft



IM PROFIL

Tim Kaffenberger

- Anlagenleiter
- Sportwissenschaftler (B. A.)
- Fitnesstrainer (A-Lizenz)

Hallo liebe Fitness- und Gesundheitsbegeisterte,

mein Name ist Tim Kaffenberger. Ich bin 29 Jahre alt, verheiratet und Vater eines 2-jährigen Sohnes.

Seit Anfang Juli bin ich die Studioleitung des Finest Fitness Express in Hemsbach und kümmere mich dort um das Wohlergehen und die Gesundheit unserer Mitglieder.

Aus meiner Leidenschaft zum Sport und dem unbändigen Willen, Menschen zu einem gesünderen und glücklicheren Leben zu verhelfen, beschloss ich damals nach meiner Fachhochschulreife und einem FSJ im Bereich der Behindertenbetreuung, Sportwissenschaft an der Technischen Universität in Darmstadt zu studieren. Im Jahr 2016 schloss ich das Studium erfolgreich ab und begann direkt danach in der medizinischen Trainingstherapie einer Physiotherapiepraxis zu arbeiten. Dort therapierte ich Personen mit unterschiedlichen orthopädischen Erkrankungen und unterstützte sie in deren rehabilitativem Genesungsprozess. Es war ein schönes Gefühl, Menschen wieder zu einem beschwerdefreien Leben und mehr Lebensqualität sowie Lebensfreude geführt zu haben.

Nach der Tätigkeit in der Physiotherapie wechselte ich meine Arbeitsstelle und wurde als Sportwissenschaftler in der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Meine Hauptaufgaben umschlossen dabei die ergonomische Beratung am Arbeitsplatz, Gesundheitsvorträge im Auftrag der Krankenkassen und das Beweglichkeits- und Krafttraining der Rückenmuskulatur für betreffende Mitarbeiter. Regelmäßig führte ich von den Krankenkassen zertifizierte Rückenkurse durch und bildete mich bezüglich des Themas der Rückengesundheit weiter. Heute besitze ich ein vertieftes Wissen

über die Anatomie und Funktionsweise der Wirbelsäule und möchte dies an Sie weitervermitteln, damit Sie schon bald einen starken und gesunden Rücken aufbauen können.

Außerdem ist es mir von Grund auf ein hohes Anliegen, Ihnen aufzuzeigen, warum regelmäßiges Krafttraining gesund und fit hält und über Jahre hinweg zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude führt. In diesem Sinne rate ich Ihnen, aktiv zu werden und gemeinsam mit uns im Finest Fitness Express an Ihrer körperlichen Stärke zu arbeiten. Denn diese stellt die Basis für unsere alltäglichen Bewegungen und Aktivitäten dar. Durch die Stärkung der Muskulatur bekommt unser Körper die notwendige Kraft und Stabilität, die er für die Alltagsbewegungen, wie z.B. spazieren gehen, vom Stuhl aufstehen oder Einkaufstüten tragen, benötigt.

„Durch die Stärkung der Muskulatur bekommt unser Körper die notwendige Kraft und Stabilität, die er für die Alltagsbewegungen benötigt.“

Es bleibt mir deshalb abschließend nicht anders zu sagen, als dass ich Sie im Finest Fitness Express herzlich Willkommen heiße und mich auf eine gemeinsame, spannende und vitale Zeit

mit Ihnen freue. Für weitere Fragen stehe ich Ihnen als Experte im Bereich Gesundheits- und Rückentraining jederzeit gerne zur Verfügung.



NATÜRLICHE BALANCE

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



 imoove®

KÜNSTLICHER GELENKERSATZ

10 Fragen an Doktor Tonak



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



RHEIN-NECKAR **Orthopädie.**
VIERNHEIM

Walter-Gropius-Allee 2
68519 Viernheim
06204 - 986160

Das Team um den orthopädischen Chirurgen Dr. med. Dipl. Biol. Marcus Tonak ist auf den schonenden Einsatz künstlicher Gelenke an Knie, Hüfte und Schulter spezialisiert. Durch die Anwendung neuester Verfahren, Instrumente und Implantate konnte in den letzten Jahren eine schnellere Belastbarkeit mit kürzerer Verweildauer im Krankenhaus erreicht werden. Die Operationen werden im Krankenhaus Salem in Heidelberg durchgeführt. Die Nachbehandlung und Kontrollen werden durch Dr. Tonak persönlich begleitet.

Können Arthrose-Schmerzen von Knie, Hüfte oder Schulter durch die konservativen (= nicht operativen) Maßnahmen nicht zufriedenstellend gelindert werden und / oder lässt die Beweglichkeit der betroffenen Gelenke so nach, dass Einschränkungen der Lebensqualität daraus resultieren, empfiehlt Dr. Tonak seinen Patienten unter Abwägung von individuellem Nutzen und Risiko die operative Behandlung mit Ersatz des zerstörten Gelenks durch eine sogenannte **Endoprothese**, auch künstlicher Gelenkersatz oder **TEP** genannt.

Bei vielen Patienten bestehen Ängste vor einer solchen Gelenkoperation. Diese resultieren häufig aus offenen Fragen, die zur Verunsicherung der Patienten führen.

Daher ist es Dr. Tonak ein dringendes Anliegen, seinen Patienten in den Gesprächen zur Operationsentscheidung die wesentlichen Informationen zur OP zu vermitteln. Fra-

gen der Patienten werden im Rahmen der Gespräche beantwortet, so dass sie eine solide Entscheidungsgrundlage erhalten.

Die zehn häufigsten Fragen aus seiner Endoprothesensprechstunde beantwortet Dr. Tonak im folgenden Teil dieses Beitrags.

Welche Implantate / Ersatzgelenke werden verwendet?

Prinzipiell lässt sich sagen, dass alle in Deutschland heutzutage zugelassen künstlichen Gelenke – unabhängig vom

Hersteller – eine ausgezeichnete Qualität aufweisen. Die eingesetzten Werkstoffe sind herstellerübergreifend **Titan, Hochleistungskeramik und -kunststoff** sowie hochfeste **Chrom-Kobalt-Molybdänlegierungen**. Geringe Unterschiede gibt es im Design der verschiedenen Gelenkmodelle (Abb.1).

„Fragen werden im Rahmen der Gespräche beantwortet, so dass die Patienten eine solide Entscheidungsgrundlage erhalten.“



Abb.1: Schulter-Endoprothese (links), Knieendoprothese (rechts), 3 verschiedene Hüftschäfte mit Hüftpfanne und Keramikhüftkopf (Mitte)

Da nicht alle Patienten die gleiche Gelenkanatomie (Gelenkform) haben, ist es möglich und sinnvoll, durch die

Vermessung der Gelenkanatomie vor der Operation das für den Patienten am besten passende Implantat zu bestimmen. Sollte kein verfügbares Implantat für den Patienten passend sein, lasse ich maßgeschneiderte Implantate herstellen. Bei der Vermessung helfen den beteiligten Ingenieuren und mir modernste Computerprogramme (Abb.2)

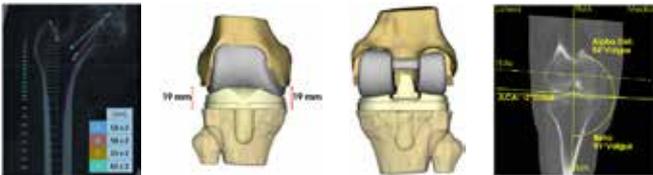


Abb.2: Mit Hilfe von Computerprogrammen können die Gelenke exakt vermessen und die optimale Position und Größe der Implantate ermittelt werden.

Wie lange hält ein Kunstgelenk?

Aufgrund der systematisch durchgeführten Nachuntersuchungen künstlicher Gelenke zeigen sich Haltbarkeiten des künstlichen Gelenkersatzes von über 30 Jahren für die Hüfte, ca. 20 Jahren für das Knie und ca. 15 Jahren für die Schulter. Die bisherigen Ergebnisse lassen sogar noch längere Haltbarkeiten erwarten.

Welche Aktivitäten sind mit dem Kunstgelenk möglich?

Alle Alltagsaktivitäten – Intimverkehr eingeschlossen – sind mit einem künstlichen Hüft- oder Kniegelenk durchführbar. Besondere Vorsichtsmaßnahmen sind ab ca. acht Wochen nach der OP nicht mehr notwendig.

Auch mit Sport, wie Schwimmen, Fahrradfahren, Wandern, Gymnastik, Golf- und Tennisspielen kann nach diesem Zeitraum begonnen werden. Geübte Skifahrer können diesem Hobby mit entsprechender Achtsamkeit nach ca. 6 Monaten wieder nachgehen.

Für künstliche Schultergelenke gilt einschränkend, dass längere Überkopfarbeiten und das Heben von Lasten über 3 kg vermieden werden sollten.

Was passiert, wenn das Kunstgelenk verschleißt / kaputt geht?

Auch die künstlichen Gelenke an Knie, Hüfte und Schulter unterliegen einem Verschleiß. Dieser ist über Jahre minimal, kann aber nach den oben genannten Haltbarkeiten zur schmerzhaften Lockerung der Implantate führen. Der Austausch dieser nicht mehr funktionierenden Kunstgelen-

ke ist in den allermeisten Fällen problemlos möglich. Allerdings ist dafür eine erneute Operation unumgänglich.

Welche Maßnahmen zum Schutz vor Keimen werden getroffen?

Im Salem-Krankenhaus, insbesondere im OP-Bereich, sind alle erforderlichen hygienischen Maßnahmen zur Gewährleistung einer sterilen Arbeitsweise Standard. Der 2011 neu gebaute OP ist dafür mit modernster Technik ausgestattet. Patienten, die eventuell Träger von sog. Krankenhauskeimen (MRSA, VRE, MRGN) sind, werden vor Aufnahme im Salem-Krankenhaus ambulant getestet und bei Bedarf behandelt, d.h. es werden keine Patienten mit Problemkeimen aufgenommen.

Operieren Sie minimal invasiv?

Hüftgelenke ersetze ich seit knapp zehn Jahren ausschließlich durch minimal invasive Operationstechniken. Das bedeutet nicht nur Hautschnitte meist unter 10 cm Länge, sondern v.a. die Schonung des Gewebes ohne Durchtrennung von Muskeln. Die sogenannte AMIS-Technik ist Standard bei meinen Hüftoperationen.

An Knie- und Schulter sind die Möglichkeiten des minimal invasiven Operierens deutlich begrenzt. Die Hautschnitte müssen ausreichend groß sein, um einen korrekten Einbau des Kunstgelenkes zu gewährleisten. An der Schulter muss dafür meist eine Sehne abgelöst und wieder refixiert werden. Durch den Einsatz spezieller Instrumente sind die notwendigen Schnitte in den letzten Jahren etwas kleiner geworden. Vor allem aber ist mit diesen Instrumenten ein gewebeschonendes Operieren auch an Knie und Schulter möglich (Abb.3).



Abb.3: Individuell angefertigter Instrumentensatz für eine Knie-TEP-OP, welcher schonende OP-Techniken erlaubt.

Wie lange dauert die Operation?

Abhängig von der Schwere der Arthrose, der Gelenkanatomie und Statur des Patienten dauert die Operation von Knie-, Hüft- oder Schulter-Endoprothese durchschnittlich zwischen 50 und 90 Minuten.

Welche Schmerzen sind zu erwarten und wie lange halten diese an?

Nach der OP bestehen vor allem Wundschmerzen. Diese sind nach Hüft- und Schultergelenkersatz häufig geringer als nach einer Knie-TEP-OP. Für alle OPs gilt, dass die Patienten ausreichend mit Schmerzmitteln versorgt werden, so dass keine starken Schmerzen auszuhalten sind. Der Einsatz von starken, morphinhaltigen Schmerzmitteln ist nach den Operationen bei weniger als der Hälfte der Patienten notwendig. Leichte Schmerzen sind bei Knie- und Schulteroperationen über drei bis sechs Monate noch häufig, aber meist ohne dass in diesem Zeitraum noch Schmerzmedikamente genommen werden müssen. Nach Hüft-TEP-Operationen sind die Patienten häufig nach zwei Wochen beschwerdefrei und nach sechs bis acht Wochen beschwerdefrei.

Wie lange muss man im Krankenhaus liegen?

Regelhaft verlassen meine Hüft- und Schulterpatienten nach zwei bis fünf Tagen, meine Kniepatienten nach vier bis sieben Tagen das Krankenhaus. Vom Heilungsverlauf mache ich mir bei den Visiten meiner Patienten täglich selbst ein Bild.

Wie sieht die Nachbehandlung aus – ist eine Reha notwendig?

Künstliche Knie- und Hüftgelenke sind direkt nach der Operation voll belastbar. Im Krankenhaus werden die Patienten und ihre operierten Gelenke mit Hilfe der Physiotherapeu-

ten so mobilisiert, dass sie selbst ebene Strecken bis mindestens 500 m und Treppen bewältigen können. Die Benutzung von Gehstützen zur Sicherheit empfehle ich bis zu acht Wochen nach der OP.

Nach dem Krankenhausaufenthalt empfehle ich die Rehabilitationsmaßnahmen in einer stationären Reha-Klinik oder einem ambulanten Reha-Zentrum fortzusetzen. Die täglichen physiotherapeutischen Anwendungen beschleunigen die Wiedererlangung der Alltagsfähigkeit der Patienten. Mein Team von der Rhein-Neckar-Orthopädie organisiert die Reha-Maßnahmen und versucht dabei, die Wünsche der Patienten unter Berücksichtigung der Vorgaben durch die Krankenkassen umzusetzen.



Nach Schultergelenkersatz wird der Arm zunächst in einem Spezialverband gelagert. Daraus wird der Arm durch die Physiotherapeuten täglich bewegt. Sechs Wochen nach der OP beginnt dann die ambulante oder stationäre Rehabilitation, um die volle Einsatzfähigkeit wiederzuerlangen. Bis dahin erfolgen die Kontrollen des Heilungsverlaufes in unserer Praxis.



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

Mit Gutscheinen oder Bargeld belohnt werden.

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

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden


Finest Fitness Club
Weinheim

 **Finest Fitness**
Hemsbach *Express*

Gesundheit, Wohlbefinden und ein langes, lebenswertes Leben...



IM PROFIL

Oliver Engert

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

Dass Sie trotz der Überschrift meine Kolumne lesen, beeindruckt mich jetzt schon. Waren Ihnen die Schlagwörter nicht zu plump? Ich nehme einfach mal an, wir kennen uns persönlich und Sie lesen aus Höflichkeit. Vielleicht möchten Sie aber auch einfach nur mehr darüber erfahren, wie wichtig eine gesunde Ernährung, Sport etc. sind? Ich muss Sie enttäuschen. Das wissen Sie schon alles. Und wenn Sie dies auch regelmäßig umsetzen, möchte ich Sie an dieser Stelle gleich mal loben – Respekt! Weiter so! Sie zählen zu den ca. 17 Prozent der Deutschen, die verstanden haben, dass Muskeltraining essentiell wichtig für ein langes Leben voller Gesundheit und Wohlbefinden ist.

Am besten motivieren Sie jetzt noch einen weiteren Menschen, der Ihnen etwas bedeutet und erzählen ihm von Ihren Erfahrungen. Dass es mit der richtigen Motivation sogar Spaß machen kann, daran zu arbeiten. Jetzt haben Sie alles richtig gemacht und können an dieser Stelle getrost aufhören zu lesen und lieber in diesem wunderbaren Magazin stöbern. Ich nehme es Ihnen auch nicht übel.

Sie lesen immer noch? Na gut. Vielleicht hält Sie auch etwas davon ab, anzufangen oder sich selbst zu motivieren? Zumindest sollten Sie schon erkannt haben, dass Sie für Ihre Gesundheit arbeiten müssen – machen es aber scheinbar nicht. Sie wissen sogar ganz konkret, was Sie eigentlich zu tun haben – machen es trotzdem nicht. Immerhin haben wir alle Familie, Beruf und unsere Freizeit. Zeitfresser, welche es uns oft schwer machen, sich mit Nebensächlichkeiten wie der eigenen Gesundheit zu befassen. Vielleicht sind es aber auch Gründe wie Schmerzen und Krankheiten, welche Sie abhalten? Auch hier muss ich Sie

leider enttäuschen. Ca. 80 Prozent aller Rücken- und Gelenkbeschwerden sind auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen. D.h. Ihre aktuellen Schmerzen sind höchstwahrscheinlich schon durch fehlende Muskulatur entstanden. Jetzt weiter die Muskeln zu schonen, ist also der falsche Ansatz. Ähnlich bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Die Muskulatur ist nämlich das größte Stoffwechselorgan des Menschen, so dass bei einer Aktivierung wieder mehr Glukose in die Zellen gelangt und der Blutzuckerspiegel sinkt. Bei Osteoporose beispielsweise übt die Muskulatur einen direkten Reiz auf die Knochen aus, um diese zu erhalten und im besten Fall sogar wiederaufzubauen. Beispiele gibt es genug. Über die positive Wirkung auf Krebserkrankungen und Alzheimer habe ich in der letzten Ausgabe bereits geschrieben.

Vielleicht fühlen Sie sich einfach zu alt? Im Rahmen einer Studie der Sporthochschule Köln konnte bei einem 91-Jährigen, der gerade mit Sport angefangen hat, ein 150-prozentiger Leistungszuwachs festgestellt werden. Und Klimmzüge mit über 90 Jahren? Auch kein Problem! Sonderfälle? Ausnahmen? Nein. Es spricht nichts dagegen, diese Leistungen im hohen Alter zu erzielen. Unser Körper ist dazu fähig. Es ist der Kopf, der uns abhält.



Wenn es Ihnen also egal wäre, würden Sie diese Zeilen gar nicht mehr lesen. Den Rest wissen Sie selbst. Finden Sie Ihre Motivation zum Anfangen! Oder um dran zu bleiben! Viel Spaß beim Motivieren!



Digitale & analoge Betreuung

Im Interview: Albert Klee

Eine Entwicklung, welche auch in der Fitness- und Gesundheitsbranche sehr aktuell ist. Wie kann ich mir diese Entwicklung nun in der Versicherungsbranche vorstellen?

Die Wünsche und Ansprüche der Kunden, was Erreichbarkeit, Schnelligkeit und Transparenz angeht, unterscheiden sich deutlich zu früher. Ich persönlich empfinde die Entwicklung als überwiegend positiv. Gerade was die Kommunikation mit den Kunden betrifft. Die meisten Vorgänge laufen mittlerweile per WhatsApp oder E-Mail. Das war vor 10 Jahren so nicht vorstellbar.

Geht hierbei nicht die persönliche Ebene verloren?

Bei all den digitalen Tools und Möglichkeiten darf das Menschliche, die Vertrauensebene, nie zu kurz kommen. Und dies geht eben nur durch den persönlichen Kontakt zwischen uns und den Kunden. Wir führen bspw. Jahresgespräche, bei denen wir Kunden über Verbesserungen bzw. Neuigkeiten der Verträge informieren. Dies schafft Vertrauen und ist neben unserer Erreichbarkeit und dem Online-Service das Fundament für eine langjährige Zusammenarbeit.

Bedeutet dies, dass ich meine Verträge / Versicherungen in Zukunft online einsehen kann?

Genau, einer dieser Online-Services ist unser digitaler Versicherungsordner Meine Allianz. Hier finden Sie all Ihre Verträge an einem Ort, auf einen Blick. Die verständlichen und umfangreichen Detailansichten informieren dabei jederzeit genau über den individuellen Versicherungsschutz der Kunden.

Wo wird der Qualitätsunterschied zwischen der günstigen Online-Versicherung und der persönlichen, hochwertigen Betreuung wie bei Ihnen dann noch liegen?

Gute und wichtige Frage. Die meisten Kunden vergleichen Angebote online. Die Allianz hatte ja in der Vergangenheit den Ruf teuer zu sein. Mittlerweile sind wir

durch die Bündelungen der privaten Versicherungen und den neu aufgebauten Kfz-Tarif bezüglich Preis/Leistung sehr gut aufgestellt.

Vielen geht es wahrscheinlich wie mir: Das Internet dient der Informationsbeschaffung. Wenn es aber um persönliche Themen geht, vertraue ich Experten. Wir als Agentur müssen jeden Tag aufs Neue das geschenkte Vertrauen durch hervorragenden Service und nachhaltige Kundenbetreuung beweisen.

Mittlerweile beantworten digitale Gesprächspartner oder Chatbots nahezu jede Frage. Ist die digitale Betreuung der erste Schritt weg von der analogen Betreuung?

Da bin ich als „analoger Betreuer“ nicht ganz neutral (lacht). Natürlich sind einfache Produkte wie eine private Haftpflicht oder eine Kfz-Versicherung einfacher online abzuschließen bzw. zu vergleichen. Unser Anspruch an Service geht jedoch darüber hinaus, Fragen zu beantworten oder erst im Schadenfall aktiv zu werden. Wir wollen proaktiv auf die Kunden zugehen, auf veränderte Lebenssituationen individuell eingehen und mit dem Kunden gemeinsam eine auf seine Bedürfnisse zugeschnittene Absicherung erarbeiten. Hier spielt Vertrauen eine große Rolle.

Werden wir Menschen irgendwann Maschinen ähnlich oder sogar mehr vertrauen als Menschen?

Also ich würde ungern einer Maschine überlassen mich in persönlichen Angelegenheiten wie Nachlass oder Altersvorsorge zu beraten. Auch fehlt Maschinen das Gespür für Wünsche und Träume, welche der Kunde hat und erreichen möchte. Bei guter Beratung geht es eben nicht um schwarz oder weiß, sondern um den weichen Bereich dazwischen. Die Vertrauensebene.

Multimorbidität

Ein Körper – viele Baustellen



IM PROFIL

Silvan Welker

- Sozialwissenschaftler (M.A.)

Der Rücken zwick, das Knie schmerzt und der Blutdruck ist am Anschlag. Immer mehr Menschen kämpfen mit zunehmendem Alter mit mehreren Problemen gleichzeitig. Laut Studien leiden 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung an mehreren Krankheiten zur selben Zeit. Bei Senioren über 65 Jahren sind es sogar 62 Prozent, die wegen verschiedener Indikationen gleichzeitig behandelt werden. In Fachkreisen wird dies als Multimorbidität bezeichnet und bedeutet das gleichzeitige Auftreten verschiedener Beschwerden und Erkrankungen.

„Immer mehr Menschen kämpfen mit zunehmendem Alter mit mehreren Problemen gleichzeitig.“

Das Problem: Viele Erkrankungen bedingen sich gegenseitig. So ist das Übergewicht oft eine Ursache für Diabetes Mellitus Typ 2, führt aber auch zu stärkerem Gelenkverschleiß und bedingt oft Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen. Forscher fanden mehrere solcher „Cluster“, also Gruppen von Erkrankungen, die häufig gemeinsam auftreten. Besonders häufig ist laut Experten eine Dreierkombination aus sechs verschiedenen Erkrankungen: Hypertonie (Bluthochdruck), Lumbalgie (Rückenschmerzen in der Lendenwirbelsäule), Fettstoffwechselstörung, Diabetes, rheumatoide Arthritis und chronische ischämische Herzer-

krankungen. Liegt also eines dieser Krankheitsbilder vor, ist das Risiko hoch, auch an zwei weiteren Krankheitsbildern des „Clusters“ zu erkranken.

Eine weitere dieser Krankheitsgruppen besteht aus Asthma, Bronchitis, Arthritis, Osteoporose und Depression, die häufig gemeinsam auftreten.

Für viele dieser Krankheitsbilder stellen sportliche Aktivität und gezieltes Training eine effektive Maßnahme zur Linderung der Beschwerden dar. So senken Kraft- und Ausdauertraining nachgewiesenermaßen das Risiko für eine koronare Herzkrankheit, reduzieren Übergewicht und beugen somit Arthrose und Diabetes vor. Außerdem lassen sich Schmerzen in Rücken, Knie oder Hüfte signifikant reduzieren. Jedoch ist Training nicht gleich Training, denn wer schon mit einer Erkrankung zu kämpfen hat, ist oft in seiner körperlichen Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Kommt eine zweite Erkrankung ins Spiel, wie es bei der Multimorbidität der Fall ist, wird eine sehr spezifische Trainingsgestaltung notwendig, da jede Erkrankung eines individuellen Trainingsbedarf, insbesondere, da das Zusammenspiel unterschiedlicher Krankheiten eine wechselseitige Beeinflussung der Symptome und Einschränkungen zur Folge hat.



Auch aus präventiver Sicht wirkt sich Training laut Studien-erkenntnissen positiv auf die Gesundheit aus. Eine gute körperliche Fitness mindert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stark und kann das Entstehen von beispielsweise Arthrose im Kniegelenk verhindern. Die präventive Wirkung wird mit zunehmendem Alter größer, was die Wichtigkeit des Trainings der körperlichen Leistungsfähigkeit, insbesondere von Senioren, unterstreicht. Aber auch bei bereits eingetretener Erkrankung(en) ist das Training wichtig und sinnvoll.

Um ein optimales Training zu gewährleisten, bedarf es dazu einer engen Betreuung und einer sehr guten Fachkenntnis im Bereich der Krankheitslehre und der Trainingstherapie, um einen individuell optimalen Trainingsplan zu erstellen. Diese Voraussetzungen werden in unseren Studios durch akademische Ausbildung sowie ständige Weiterbildungen der Trainer und regelmäßigen Austausch zwischen Trainern und Trainierenden bestens erfüllt. So sind alle Bausteine gelegt, um eine dauerhafte Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens zu erreichen.



Wolfgang N.

”

Das gezielte Kraft- und Beweglichkeits-training hat Wolfgang N. geholfen, sowohl seine Rückenschmerzen zu lindern als auch seine Haltung zu verbessern.



Schnuppermitgliedschaft

Lernen Sie den Golf-Club Bensheim kennen

Angebot für Neu-Mitglieder

Mitgliedschaft mit DGV-Ausweis
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 €

UMWELTMEDIZIN / CHELATTHERAPIE

Was? Wieso? Wer braucht hier Medizin? Die Umwelt wegen uns oder wir wegen der Umwelt? Gute Frage, nächste Frage! Da treiben wir regelmäßig Sport, versuchen uns gesund zu ernähren und kaufen alles Mögliche, vermeintlich „Bio“. Ob Essen, Kleidung, Körperpflege- und Hygieneartikel, Kosmetika und wer es sich leisten kann selbst Baustoffe fürs Eigenheim.

Aber wo kommen all diese Sachen denn her? Kommen sie nicht alle aus unserer Umwelt? Und wie sieht sie aus, diese Umwelt? Täglich liest man von Umweltbelastungen wie Feinstaub, Mikroplastik, Pestiziden, Schwer- und Leichtmetallen aus Industrieöfen, der Müllverbrennung, Batterieherstellung, Nahrungsmittelverarbeitung, Pharmaindustrie und in der jüngeren Vergangenheit zusätzlich die Belastungen aus unnatürlicher Strahlung

durch WLAN und bald noch schlimmer, 5G. Der Hirntumor lässt grüßen! Niemand kann die Folgen dieser Belastungen für unsere Gesundheit, weder jeder Einzelnen und schon gar nicht in ihrer Gesamtheit, abschätzen. Der Mensch wird mutieren müssen, um nächste Generationen überlebensfähig zu machen, wenn uns bis dahin nicht die Klimaerwärmung den Garaus gemacht hat.

Bis dahin allerdings werden etliche Menschen zunehmend an sogenannten „Zivilisationserkrankungen“ leiden und die Krankheitswirtschaftsindustrie kann sich an schwarzen Zahlen erfreuen.

„Niemand kann die Folgen dieser Belastungen für unsere Gesundheit abschätzen.“

Nehmen wir mal nur die Belastungen durch die Schwer- und Leichtmetalle, wie wir sie im Regen, der sie aus der Luft herauswäscht, im Trinkwasser und in der Nahrung finden. Aluminium aus Deodorants, Arzneimitteln, als Rieselhilfe

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

in Kakao, Pudding- und Backpulver. Die geliebte Alufolie in der Küche. Quecksilber, Silber und Zinn wider besseren Wissens als Amalgam in der Zahnmedizin eingesetzt. Arsen in Reis und Tee. Blei, Silber, Palladium, Cadmium, Nickel und Kobalt in Seefisch, Meeresfrüchten und Pilzen. Die Liste ist hier noch lange nicht zu Ende... Und die armen Seelen der Risikogruppen, die beruflich solchen Belastungen im Übermaß ausgesetzt sind!? KosmetikerInnen und Friseure, sämtliches metallverarbeitendes Gewerbe, Chemieindustrie, Maler, Lackierer usw.

Natürlich sind Metalle ein zentrales Element unseres Lebens. Magnesium beispielsweise ist unverzichtbar für die Energiegewinnung in unseren Zellen und erst Zink ermöglicht viele Signalübertragungen von Zelle zu Zelle. Eisen ist einerseits nicht nur unverzichtbar für den Sauerstofftransport im Blut und die Produktion von Schilddrüsenhormonen, es kann sich andererseits auch, falls es im Übermaß vorhanden ist, schädigend im Gewebe ablagern und dann vor allem Herz und Blutgefäße schädigen. Ähnlich ist es mit Kupfer für die Leber.

So lebenswichtig solche Metalle für die gesunde Funktion und Regulation unserer Stoffwechselfvorgänge sind, so schädlich sind diese o.g. hochgiftigen Metalle. Sie verdrängen lebenswichtige Mikronährstoffe wie Zink, Selen, Eisen, Calcium oder Magnesium aus unserem Zellsystem, setzen sich dort fest und blockieren wesentliche Stoffwechselschritte, unter anderem auch die des korrekten Ablesens und der Verdopplung unseres Erbgutes bei der Zellteilung und Fortpflanzung. Sie führen zu Veränderungen der Eiweißstrukturen und Enzymfunktionen unserer Zellen und schädigen vor allem auch die Zellen unseres Immun- und Nervensystems. Zu allem Übel blockieren sie zusätzlich unsere Entgiftungssysteme und fördern dadurch die Entstehung zellschädigender freier Radikale. Schwermetalle reichern sich bevorzugt in Gehirn und Nervensystem, den Knochen, der Bauchspeicheldrüse, Niere und Leber an. Ganz dumm, wenn einem dann auch noch die Mikronährstoffe fehlen, vielleicht weil man sich doch nicht so toll ernährt (s. Hp. Dirk Fritz, Orthomolekularmedizin / Magazin Ausg. 2018).

Quecksilber allein kann, ohne Mitwirkung anderer Schwermetalle, Diabetes hervorrufen, da es in der Lage ist, den

Glukosespiegel im Blut zu erhöhen und gleichzeitig die Bildung von insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zu hemmen. Diese permanent erhöhten Blutzuckerspiegel schädigen immens besonders unsere Blutgefäße und führen unweigerlich zu schwersten Durchblutungsstörungen mit all seinen Konsequenzen.

Eine französische Studie aus dem Jahr 2000 kommt zu dem Ergebnis, dass sich durch die aluminiumgestützte Wasseraufbereitung unseres Trinkwassers die Häufigkeit des Auftretens von Demenz- und Alzheimererkrankung signifikant innerhalb von acht Jahren um 50 Prozent im Vergleich zu einer Kontrollgruppe erhöhte, die nicht mit Aluminium belastetes Wasser zu trinken bekam. Studien aus England, Norwegen und Kanada kamen zu dem gleichen Ergebnis. Der Neuropathologe Prof. D. Perl hatte Gehirne von Alzheimerpatienten untersucht und festgestellt, dass alle erkrankten Gehirne mit Aluminium versetzt waren. Dort wo die höchsten Konzentrationen gefunden wurden, war auch die Zerstörung am größten. Dr. Philippa Darbre, Professorin für Biochemie in England, fand in ihren Studien Hinweise darauf, dass durch aluminiumhaltige Deodorants Brustkrebs entstehen kann. In ihren Versuchen wuchsen aus normalen Brustzellen unter Zugabe von Aluminium Tumorkolonien (60 Prozent aller Brusttumore treten im Achselbereich auf).

„Die Liste der schädigenden Wirkungen toxischer Metalle ist lang...“

Blei schädigt massiv die Knochen als zentralen Ort der Blutbildung, genauso wie unser Gehirn und unsere Fortpflanzungsfähigkeit.

Die Liste der schädigenden Wirkungen toxischer Metalle lässt sich fortführen. Sie werden insbesondere mitverantwortlich gemacht für die Entstehung degenerativer Erkrankungen wie:

- Arteriosklerose mit Durchblutungsstörungen des Kopfes, Herzmuskels, der Augen, Ohren, Nieren und Extremitäten
- Neurodegenerative Erkrankungen wie Multiple Sklerose, ALS, Alzheimer, Demenz und Polyneuropathien
- Diabetes Mellitus
- Blutbildungsstörungen
- Krebs in jeder Form
- Hormonelle Störungen und Unfruchtbarkeit
- Burn-out-Syndrom, Depressionen, ADHS, Konzentrations- und Lernstörungen
- Autoimmunerkrankungen und Allergien

Wie erkennt man denn nun, ob man mit giftigen Schwermetallen belastet ist?

Natürlich sollten alle oben genannten Erkrankungen Anlass dazu sein, danach zu forschen. Selbstverständlich ebenso vorsorglich alle Angehörigen der Risikogruppen. Wiederholte Kontrastmitteluntersuchungen bergen ein Risiko. Aber auch Symptome, wie Kopfschmerzen, chronische Müdigkeit, Nervosität, Vergesslichkeit, unklare Muskel- oder Gelenkbeschwerden und sonstige nicht erklärbare diffuse Gesundheitsstörungen lassen an eine mögliche Metalltoxikation denken. Betroffene sollten sich einem einfachen Provokationstest unterziehen.

Was passiert, wenn eine Belastung nachgewiesen wurde?

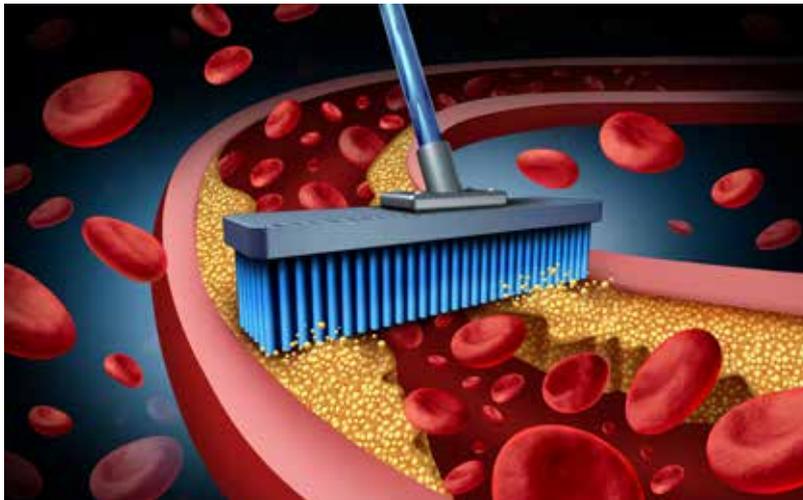
Sowohl beim Provokationstest als auch bei der anschließenden Therapie – der als **Chelattherapie** bezeichneten **klinischen Metallausleitung** – werden dem Betroffenen sog. Chelatbildner (EDTA / DMPS / DMSA) über ca. drei Stunden intravenös verabreicht. Sie sind in der Lage, diese giftigen Metalle ähnlich wie Magnete an sich zu binden und dann über die Niere auszuscheiden. Eine laienhafte „Entgiftung“ mit Leber-, Nieren-

und Bindegewebsmitteln, wie sie oft in den Medien propagiert wird, reicht hier bei weitem nicht, da diese Metallgifte mit den Molekülen der Zellen wirklich sehr schwer lösliche Verbindungen eingegangen sind und man zusätzlich Gefahr läuft, die Entgiftungskapazitäten des Körpers zu überfordern. Das kann die Situation möglicherweise verschlimmern. Hier braucht es Fachleute, die regelmäßig und genau analysieren und mit eventuellen Fehlentwicklungen umgehen können. Es können je nach Schwere der toxischen Belastung oder des Schweregrades der Blutgefäßschädigung von 10 bis zu 30 Sitzungen ein- bis zweimal pro Woche nötig werden. In seltenen Fällen auch mehr.

Eine Studie (Dr. Lamas, Miami, USA), die von 2003 bis 2010 durchgeführt wurde, kam zu dem Ergebnis, dass insbesondere Diabetiker von der Chelattherapie profitierten. Es

zeigten sich unter der Chelattherapie eine Reduzierung der Gesamtsterblichkeit um 50 Prozent und eine Reduzierung der Herzinfarktrezidive um 40 Prozent. In den 50er und 60er Jahren war die Chelattherapie mit EDTA die Therapieform der Wahl bei allen Arten von Durchblutungsstörungen und Gefäßverschlüssen. Sie wurde verbreitet in Krankenhäusern und Arztpraxen erfolgreich durchgeführt. Bis schließlich das Patent der Pharmaindustrie für EDTA auslief und gleichzeitig die Herz-Lungen-Maschine entwickelt wurde. Die jetzt nicht mehr, zumindest der Medizinindustrie, gewinnbringende Methode wurde als „kontraindiziert“ eingestuft, denn man konnte ja jetzt am Herzen operieren. Sie war zeitweise illegal und erfuhr erst 1979 wieder ihren Aufschwung, als ein Schweizer Arzt mit einer 19-jährigen Studie bewies, dass die Krebssterblichkeit der mit EDTA behandelten Gruppe der PatientInnen um **90 Prozent** zurück-

ging. Bei Bleivergiftungen hat sie sich sogar in der Schulmedizin durchgesetzt. Dennoch hat man uns Heilpraktikern den Einsatz von DMSA, einem weiteren ungefährlichen Chelatbildner, verboten. Zufall oder monetäres Kalkül einer Lobby!? Ein Schelm ist, wer hier Schlechtes denkt...



Leider ist die Chelattherapie nicht bei jedem Arzt überhaupt bekannt und nicht selten werden Patienten sogar aus Unwissenheit davor gewarnt. Schade eigentlich, nimmt man doch einem Patienten die Chancen, die einem diese Therapie bietet. Sie ist hocheffektiv auch dann noch wirksam, wenn Operationen nicht mehr möglich sind und möglicherweise Amputationen drohen. Gleichzeitig bei sachgerechter Durchführung so gut wie nebenwirkungsfrei.

Weitere Informationen finden sie unter www.chelat.biz oder in der Praxis.

Es grüßt Sie herzlich bis zum nächsten Mal an dieser Stelle,

Ihr Dirk Fritz, Heilpraktiker in Riedstadt, Vorstandsmitglied der DACT (Deutsche Akademie für ChelatTherapie)

Bis zu 100% übernimmt Ihre gesetzliche Krankenkasse!



PRÄVENTIONSKURS „Gesundheitszirkel“

Der Aktiv - Ganzkörperkraftausdauerkurs zur besseren Belastbarkeit in Alltag und Beruf bietet eine Einführung in das ganzheitliche Gesundheitstraining. Neben der Kraftausdauer werden Stabilität, Beweglichkeit und Koordination trainiert sowie die Entspannungsfähigkeit gefördert. Wohlbefinden und Lebensqualität werden gesteigert. Eine persönliche Betreuung und individuelle Einweisung garantieren beste Trainingserfolge. Ergänzt wird das Training an den Geräten durch abgestimmte Bodenübungen sowie die Theorievermittlung anhand multimedialer Lehrvideos.

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden

www.sportpark-heppenheim.de



Finest Fitness Club
Weinheim

www.finest-fitness-club-weinheim.de



Finest Fitness
Hemsbach *Express*

www.finest-fitness-hemsbach.de

IHR ARZT HAT IHNEN REHA-



IM PROFIL

Christine Ganster

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



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

Reha- & Gesundheitssportverein Bergstraße Heppenheim e.V.

In der Lahrbach 44 | 64646 Heppenheim
 06252 - 9594146 | www.reha-rhein-neckar.com

Was bedeutet für Sie Sport in der Rehabilitation?

Sport in der Rehabilitation wird von Ihrem Arzt verordnet. Es ist ein sogenanntes verordnetes Bewegungstraining, welches auf die individuellen körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen jedes Einzelnen abgestimmt ist. Sport in der Rehabilitation bietet Ihnen die Möglichkeit, mit anderen Patienten in der Gruppe zusammen Dinge, die Sie im Alltag tun, und Erfahrungen, die Sie in Ihrem Leben machen, teilen zu können.

Gerade bei krankheitsbedingten Diagnosen fällt es vielen Menschen leichter, sich bei einem gemeinsamen Training in der Gruppe zu motivieren. Es macht deutlich mehr Spaß und die meisten Menschen sind von Natur aus gesellige Wesen.

Bei vielen der Diagnosen kann durch gezieltes Training die Bewegungsfähigkeit (z.B. Koordination und Beweglichkeit) verbessert und der Verlauf von Krankheiten positiv beeinflusst werden. Zusätzlich steigern Sie auch Ihre Fitness und erhalten damit einen großen und wichtigen Teil Ihrer Lebensqualität zurück.

Es stellt sich vor – Ihr Team „Sport in der Rehabilitation“

Ihr Team besteht aus hoch qualifizierten und fachlich speziell dafür ausgebildeten Sportfachübungsleitern, erfahrenen Physiotherapeuten und Krankengymnasten. Wir sind der festen Überzeugung, dass Ihre Gesundheit nicht dem Zufall überlassen werden darf. Wir leben und lieben unsere

Aufgabe und übernehmen hundertprozentige Verantwortung dafür. Ihre Gesundheit liegt uns sehr am Herzen. Eine von vielen unserer Aufgaben und Herausforderungen, die wir mit Leidenschaft ausüben, ist es, Sie wieder richtig fit zu bekommen. Sie können Ihre körperlichen Probleme schneller überwinden, um so gut wie möglich an Ihre gewohnte Lebensqualität anzuknüpfen.

Um eine Reha-Sportgruppe leiten zu dürfen, benötigt jeder Trainer eine ganz spezielle Lizenz. Dies ist die B-Lizenz Rehabilitationssport des Deutschen Behindertensportverbands. Für folgende Indikationsbereiche, die unser Verein anbietet:

- Orthopädie
- Neurologie
- Sport nach Krebs
- Geistige Behinderung
- Innere Medizin (Herzsport)

müssen alle Trainer einen indikationsspezifischen (auf die Diagnose abgestimmten) Ausbildungsteil absolvieren. Andernfalls wäre es nicht möglich, Sport in der Rehabilitation anzubieten. Jeder einzelne Trainer in unserem Team besucht regelmäßig Aus- und Weiterbildungen. Unser Teamgeist und unsere Arbeit sind uns wirklich sehr wichtig und genau das soll sich auf unsere Patienten übertragen.

Es gibt für uns nichts Schöneres, als Ihnen helfen zu können und Ihre Erfolge, die Sie haben, mit Ihnen zusammen erleben zu dürfen.

5 SCHRITTE ZUR TEILNAHME AM REHA-SPORT



CHRONISCHE BESCHWERDEN



ARZTBESUCH

SPORT VERORDNET?

Wie kann ich am Sport in der Rehabilitation teilnehmen?

Haben Sie körperliche Beschwerden, hat der Arzt – ohne Belastung seines Heilmittelbudgets – die Möglichkeit, Ihnen eine Verordnung über die Reha-Sportmaßnahme auszustellen. Sport in der Rehabilitation ist eine gesetzlich definierte Leistung nach § 64 SGB IV und wird von den Ärzten verordnet. Im Regelfall umfasst eine ärztliche Verordnung 50 Übungseinheiten á 45 Minuten. Diese müssen innerhalb von 18 Monaten absolviert werden. Es gibt allerdings bei bestimmten Diagnosen (Krankheitsbildern) auch Ausnahmen mit 120 Übungseinheiten, die innerhalb von 36 Monaten absolviert werden. Für die Patienten der Inneren Medizin (Herzsport) gelten ebenfalls besondere Regeln. Hier verordnen die Ärzte in der Regel 90 Übungseinheiten á 60 Minuten zur Absolvierung innerhalb von 24 Monaten. Festgelegt wird das durch die gesetzlichen Krankenkassen nach der Genehmigung der Verordnung durch die Kasse.

Pro Reha-Sportgruppe sind maximal 15 Personen erlaubt und eine Dauer von 45 Minuten ist vorgegeben. Eine Ausnahme bildet auch hier wieder die Innere Medizin mit 20 Teilnehmern und einer Dauer von 60 Minuten. In der Woche sind ein, zwei oder drei Übungseinheiten möglich. Diese sind jedoch kein Zwang und auch in den Vereinen nicht immer umsetzbar! Ihre Teilnahmen werden vom Hessischen Behinderten- und Rehabilitationsverband e.V. (HBRS) und den Krankenkassen sowohl gewünscht als auch kontrolliert.

Über die Deutsche Rentenversicherung wird ebenfalls Sport in der Rehabilitation verordnet. Die Verordnung gilt ab Start für sechs Monate, als Ausnahme bei medizinischer Erforderlichkeit längstens aber 12 Monate.

Sie müssen spätestens 3 Monate nach Ihrem Entlassungsdatum mit dieser Verordnung beginnen, ansonsten verfällt diese.

„Kleine Schritte sind besser als keine Schritte.“

Kann ich auch als Privatpatient am Reha-Sport teilnehmen?

Möglich ist der Sport in der Rehabilitation auch für Privatversicherte. Es gibt bereits die ein oder andere private

Krankenkasse, die solche Reha-Maßnahmen unterstützt. Hierzu sprechen Sie am besten direkt mit Ihrer Kasse.

Was sind die Ziele von Sport in der Rehabilitation?

- Ihre Lebensqualität nachhaltig steigern
- Ihre Schmerzen lindern oder gar beseitigen
- Ihre Ausdauer und Muskelkraft stärken
- Ihre Koordination und Flexibilität verbessern
- Ihr Selbstbewusstsein stärken
- Ihre Mobilität (Beweglichkeit) auch im Alter erhalten
- Ihre Arbeitsfähigkeit wiederherstellen
- Ihre Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit steigern



ÄRZTLICHE VERORDNUNG FÜR DIE REHA-SPORTMASSNAHME



DIREKTE TERMINVEREINBARUNG



INFORMATIONEN ZUR TEILNAHME AM REHA-SPORT

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

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

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

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

NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN

Für die Diagnosen einer neurologischen Erkrankung bietet der Reha- und Gesundheitssportverein Bergstraße Heppenheim e.V. spezielle Reha-Sportgruppen im Bereich der Neurologie mit folgenden Diagnosen an:

- Schlaganfall
- Parkinson
- Demenz
- Multiple Sklerose
- Epilepsie
- Kopfschmerzen und Migräne
- Polyneuropathie

In den meisten Fällen sind Menschen mit neurologischen Erkrankungen noch in der Lage, sich sportlich zu betätigen. Aufgrund von verschiedenen Einschränkungen können sie ihre Sportart jedoch nicht mehr ausüben oder trauen sich nicht mehr. Dabei ist gerade die sportliche Betätigung bei dieser Diagnose sehr sinnvoll. Bewegung ist wichtig, um die erlernten Bewegungsmuster zu verbessern und die Bewegungsabläufe immer wieder neu zu trainieren. Noch dazu macht das Training in der Gruppe Spaß und hilft dabei, die Angst vor ungewohnten Situationen abzubauen und eine verloren geglaubte Lebensqualität wieder zu erlangen.

Ziele in den neurologischen Gruppen sind u.a.:

- Verbesserung von verschiedenen Bewegungsabläufen
- Training von Kraft und Ausdauer
- Verbesserung von Gleichgewicht und Stabilisation
- Steigerung der Gedächtnisleistung
- Schulung von Koordination und Motorik

Stimmen aus dem Neuro-Kurs

”

„Nach meinem Schlaganfall war das Gleichgewicht bei mir nicht mehr voll in Takt. Durch die Reha-Maßnahme kombiniert mit dem Reha. PLUS-Angebot geht es mir heute schon viel besser. Insgesamt habe ich fast ein halbes Jahr gebraucht, um wieder fit zu werden.“

„Meine Muskeln werden gestärkt, die Durchblutung wird verbessert und die Mobilität langfristig erhalten.“

„Ich fühle mich sehr gut aufgehoben. Das hier ist nicht einfach nur Reha-Sport, sondern fast eine familiäre Bindung mit der Trainerin und unserem Dreamteam. Ich bin sehr froh, dass ich an dem Kurs teilnehme.“

„Endlich habe ich eine Gruppe gefunden, die mir guttut. Sie verstehen, wie man sich fühlt. Tolle Gruppe – tolle Leitung!“

„Ich war einer der Ersten und werde auch nicht der Letzte sein. Chris ist eine sehr gute Lehrerin und ich wünsche ihr weiterhin viel Erfolg. Weiter so!“

„Mein erster Erfolg: Ich kann – ohne mich zu halten – die Treppen rauf und runter gehen. Ich arbeite an meinem Gleichgewicht, da habe ich leider noch nicht so viel Erfolg, aber es wird werden. Zähneputzen auf 1 ½ Füßen klappt schon mal!“

“



POLYNEUROPATHIE - EINE

Ein sehr großes Feld betrifft Patienten, die an der neurologischen Diagnose Polyneuropathie erkrankt sind. Spricht man von einer Neuropathie, handelt es sich um eine vorübergehende oder auch längerfristig anhaltende Erkrankung des peripheren Nervensystems, die sich auf mehrere Nerven erstreckt. Hauptsächlich betroffen sind davon die Nerven an den Händen und Füßen, charakterisiert durch Kribbeln und Ameisenlaufen auf der Haut. Meist sind die Zehen als erstes betroffen. In der Regel entstehen stechende Schmerzen in den Extremitäten und Krämpfe in den Waden. Zusätzlich treten Taubheitsgefühle und Unempfindlichkeiten gegenüber Berührungen auf. In den Beinen führt dies unter anderem zu Koordinationsproblemen, wodurch extreme Einschränkungen im Gleichgewicht und der Feinmotorik resultieren. Ausgeprägte Muskelatrophien (Muskelabbau) werden ebenfalls gefördert.

Ein wesentlicher Trainingsinhalt ist beispielsweise die Prophylaxe von Stürzen im Sinne der Schulung von Gangsicherheit und Orientierung im Raum. Training von Balance und sensomotorisches Training sowie Übungen zur Verbesserung der Feinmotorik bieten sich an und sind ein wichtiger Bestandteil.

Auch unser Gehirn kann sich bis ins hohe Alter an neue Situationen anpassen und lernen. Der Spruch „Wer rastet, der rostet“ gilt nicht nur für unseren Körper, sondern vor allem auch für unser Gehirn! Unsere grauen Zellen sind genauso anspruchsvoll wie unsere Muskeln. Wenn wir sie erhalten möchten, müssen wir sie fordern. Bewegung steigert die Durchblutung im Gehirn, wodurch die Nervenzellen besser mit Sauerstoff versorgt werden.

Die Ursachen einer Polyneuropathie können eine fortgeschrittene Zuckerkrankheit (diabetische Polyneuropathie) oder auch ein chronischer Alkoholkonsum (alkoholische Polyneuropathie) sein. Weitere Ursachen sind Stoffwechselerkrankungen, Infektionskrankheiten, Einwirkungen von Medikamenten und viele weitere. Patienten, die an einer Krebserkrankung leiden, sind ebenfalls häufig betroffen.

Einer unserer wichtigsten Sprüche aus dem gemeinsamen Kurs: **Es gibt kein „Ich kann das nicht“, höchstens ein „Ich kann das NOCH nicht“.**

Hier folgen nun persönliche Beiträge von Patienten aus unserer neurologischen Reha-Sportgruppe.

„Wer alles mit einem Lächeln beginnt, dem wird das meiste gelingen.“

”

Hallo,
ich habe Polyneuropathie, von den Füßen bis zum Knie. Deshalb bin ich sehr froh, dass es diese Reha-Sportgruppe gibt. Seit ich daran teilnehme, ist auch mein Gleichgewicht schon viel besser. Wenn ich morgens wach werde und aus dem Bett gehe, laufe ich erstmal wie ein Zombie (Füße platsch platsch) auf dem Boden. Dann muss ich erst zwei- bis dreimal die Fußzehen gezogen und gedrückt haben, Knubbelbälle rollen und schon geht es besser.
Danke an Chris

“

Hallo ich habe Polyneuropathie, von den Füßen bis zum Knie. Deshalb bin ich sehr froh, dass es diese Gruppe gibt. Seit ich daran teilnehme ist auch mein Gleichgewicht schon viel besser. Wenn ich morgens wach werde und aus dem Bett gehe laufe ich erstmal wie ein Zombie (Füße platsch platsch) auf dem Boden. Dann muss ich erst 2-3 mal die Fußzehen gezogen und gedrückt haben, Knubbelbälle rollen, und schon geht es besser.
Danke an Chris  Man müsste noch viel mehr zu allem sagen, aber die Zeichen sind begrüßenswert

NEUROLOGISCHE ERKRANKUNG

”

Mir sieht man es nicht an, dass ich im August 2018 drei Schlaganfälle hatte.

Aber ich merke es schon beim Schreiben, dass nichts mehr so ist, wie es einmal war. Ich kann nicht mehr größer schreiben, noch kann ich normale Schrift schreiben. Dies liegt an meinen Missempfindungen in den Fingern und in der rechten Hand. Auch der rechte Arm macht mir manchmal ganz schön zu schaffen. Der rechte Arm ist gelähmt und der Arzt sagte zu mir, dass man gegen die Schmerzen nichts machen könnte. Die Finger und der Arm sind immer sehr heiß. Beim Kochen merke ich auch Beschwerden, wie zum Beispiel Stiche in den Fingern.

Hinzu kommt, dass ich beim Gehen/Laufen nicht mehr so schnell bin. Dabei bin ich mit dem linken Bein etwas unsicher, weil ich leichte Missempfindungen habe.

Trotzdem kann man mit solchen Problemen doch gut umgehen. Durch die Reha, die ich als Sport anfang, geht es mir während der Übungen besser. Wir machten Übungen, wo das Gleichgewicht eine große Rolle gespielt hat. Es tat mir sehr gut. Es waren Übungen mit und ohne Ball. Das Stehen auf einem Bein war erst ein bisschen wackelig, was sich aber mit der Zeit immer besser anfühlte. Zu diesem Sport mache ich auch noch eine Reha mit Geräten, die bei mir zu einem Muskelaufbau führen sollen. Danach fühle ich mich echt fit.

“

Mir sieht man es nicht an, dass ich im August 2018 drei Schlaganfälle hatte. Aber ich merke es schon beim Schreiben, dass nichts mehr so ist, wie es einmal war. Ich kann nicht mehr größer schreiben, noch kann ich normale Schrift schreiben. Dies liegt an meinen Missempfindungen in den Fingern und in der rechten Hand. Auch der rechte Arm macht mir manchmal ganz schön zu schaffen. Der rechte Arm ist gelähmt und der Arzt sagte zu mir, dass man gegen die Schmerzen nichts machen könnte. Die Finger und der Arm sind immer sehr heiß. Beim Kochen merke ich auch Beschwerden, wie z.B. Stiche in den Fingern. Hinzu kommt, dass ich beim Gehen -Laufen nicht mehr so schnell bin. Dabei bin ich mit dem linken Bein etwas unsicher, weil ich leichte Missempfindungen habe. Trotzdem kann man mit solchen Problemen doch gut umgehen. Durch die Reha - die ich als Sport anfang geht es mir während der Übungen besser. Wir machten Übungen, wo das Gleichgewicht eine große Rolle gespielt hat. Es tat mir sehr gut. Es waren Übungen mit und ohne Ball. Das Stehen auf einem Bein war erst ein bisschen wackelig, was sich aber mit der Zeit immer besser anfühlte. Zu diesem Sport mache ich auch noch eine Reha mit Geräten, die bei mir zu einem Muskelaufbau führen sollen. Danach fühle ich mich echt fit.



Über 900 Mitarbeiter in guten Händen

Die Herausforderungen an moderne Unternehmen befinden sich in einem ständigen Wandel. Gerade in den Bereichen Digitalisierung und Personalmanagement gilt es, nicht den Anschluss zu verlieren. Wer dies erkannt hat, fängt an, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen und kommt relativ schnell zu der Erkenntnis, dass die Krankenkassen gerade im Bereich „gesunde Mitarbeiter“ mittlerweile ein umfangreiches Angebot zur Verfügung stellen. Hat man den passenden Partner für seine Bedürfnisse und Ziele gefunden, geht es darum, ein Konzept zu erarbeiten.



Franco Acquaro (Nora Systems) und Oliver Engert (Sportpark Heppenheim)

Das Ziel sollte immer sein, den Mitarbeiter nachhaltig zu motivieren, regelmäßig etwas für seine Gesundheit zu tun. Meist wird daher mit einem Gesundheitstag gestartet. Sofern dies in der Arbeitszeit geschieht, ist mit einer hohen Teilnehmerzahl zu rechnen. Neben vielen Gesundheitstests, Vorträgen und Erfrischungen verliert man das eigentliche Ziel jedoch oft aus den Augen. Die Wissensvermittlung, warum es essentiell wichtig ist, neben Beruf, Familie sowie Freizeit etwas für die eigene Gesundheit zu tun, kommt zu kurz. Auch der Faktor, was genau das Unternehmen an dieser Stelle anbietet (sofern überhaupt schon erarbeitet), rückt aus dem Fokus. Kooperationen mit Gesundheitsstudios (von Krankenkassen zertifiziert und bezuschusst) oder überregionalen Anbietern im Bereich Firmenfitness (Quali-train, Interfit usw.) bieten erste nachhaltige Lösungen.

Ein Beispiel wie man Betriebliche Gesundheitsförderung erfolgreich im Unternehmen implementieren kann, zeigt das folgende Beispiel der Firma Nora Systems aus Weinheim.

Nora setzt im Bereich „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ auf den Sportpark Heppenheim und den Finest Fitness Club Weinheim.

Wieso habt Ihr Euch entschlossen, das Thema „Gesunde Mitarbeiter“ so vorbildlich voranzutreiben?

Zum einen möchten wir als attraktiver Arbeitgeber wahrgenommen werden, um die besten Mitarbeiter für unser Unternehmen gewinnen zu können. Zum anderen konnten wir feststellen, dass wir mit unterstützenden und auch präventiven Maßnahmen maßgeblich Einfluss auf die Gesundheit unserer Mitarbeiter (Krankenstand) nehmen können.

Das heißt, Ihr messt konkret den Nutzen Eures Engagements in diesem Bereich?

Sofern es möglich ist, natürlich schon. Unterstützt werden wir dabei sehr aktiv von der BKK Freudenberg. Wir sind auch sehr stolz, als einziges Unternehmen im Industriepark Freudenberg einen Symbolvertrag mit der BKK zu haben. Das erleichtert uns die Möglichkeit, verschiedene Ansätze in der Gesundheitsförderung auszuprobieren.



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, Milon)
- 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

Nora Systems
Präventionskurs
Rücken

Welche konkreten Ansätze verfolgt Ihr oder habt Ihr schon umgesetzt?

Wir haben einen Gesundheitstag samt Ernährungsworkshop auf unserem Gelände durchgeführt, welcher sehr gut ankam. Des Weiteren bieten wir einen Präventionskurs zum Thema Rücken im Finest Fitness Club Weinheim an. Sehr gut angenommen wird auch der Milon-Zirkel. Hier können unsere Mitarbeiter an allen drei Standorten trainieren. Mit Ernährungsworkshops in der Finest Fit Küche bauen wir die Zusammenarbeit gerade noch weiter aus.

Vorbildlich finde ich, wie Du als gutes Beispiel vorangehst und seit Beginn unserer Zusammenarbeit regelmäßig trainieren kommst...

Danke! Man muss ja als gutes Vorbild vorangehen (lacht). Ich persönlich trainiere in Heppenheim. Vor allem schätze ich dort die Wohlfühlatmosphäre und die kompetente Betreuung.

SICHER UND SCHNELL – DIE PRIVATE STROM-TANKSTELLE

Flexibler als öffentliche Ladesäulen, schneller und sicherer als die Steckdose:
Das ist die E-Ladestation von der GGEW AG für zu Hause.

Die Mobilität steht beim Thema Klimaschutz zunehmend im Fokus – und dabei insbesondere das Elektroauto als Alternative zum klassischen Verbrennungsmotor. Auf der Straße stoßen Elektroautos keinerlei CO₂ aus. Aber auch wenn die Emissionen der Strombereitstellung mit berücksichtigt werden, haben sie in Sachen Klimabilanz die Nase vorn: Bereits beim aktuellen deutschen Strommix verursachen Elektroautos 27 Prozent weniger CO₂ als ein Benziner – und dieser Vorsprung wird sich vergrößern, je weiter die Energiewende in Deutschland voranschreitet und je grüner der Strommix in Deutschland wird. Die Tage des Verbrennungsmotors scheinen vor diesem Hintergrund gezählt. So rechnet Europas größter Autobauer VW damit, in 2040 den letzten

Verbrenner zu verkaufen. Zahlreiche europäische Nationen haben bereits angekündigt, Neuwagen mit fossilen Brennstoffen zukünftig zu verbieten: So soll es in Norwegen 2025 so weit sein, in Großbritannien und Frankreich 2040.

STROM TANKEN IN DER EIGENEN GARAGE

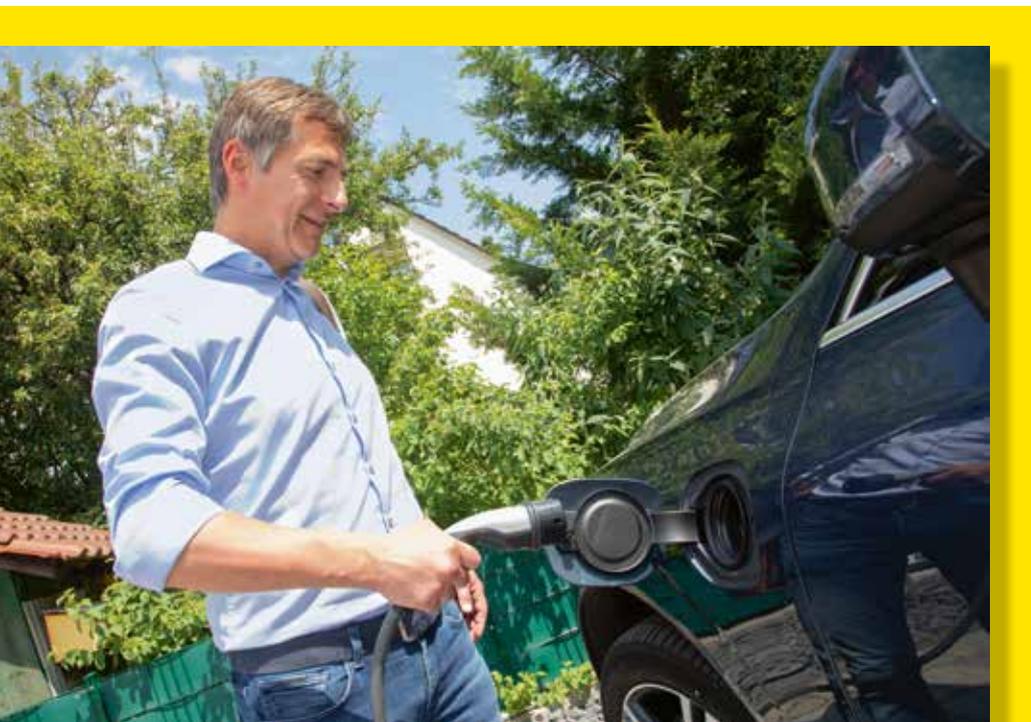
Zentrale Voraussetzung für den Umstieg auf elektrisches Fahren ist eine komfortable Lade-Infrastruktur. Die GGEW AG engagiert sich umfassend in diesem Bereich. So bietet sie allen Strom-Kunden eine E-Ladestation für zu Hause zum Vorteilspreis an. Die Rundum-sorglos-Ladestation ist für innen und außen geeignet und kann an der Wand montiert werden. Sie verfügt über ein komfortables

Fünf-Meter-Ladekabel und ermöglicht zu jedem beliebigen Zeitpunkt sicheres und zügiges Stromtanken. Im Rahmen der Treueaktion erhalten GGEW-Stromkunden die Wallbox der Heidelberger Druckmaschinen AG für 549 Euro, Nicht-Kunden zahlen 599 Euro. Das bewährte Modell lädt fünf Mal schneller als eine Haushaltssteckdose. Noch mehr Komfort bietet die Premium-Version von KEBA: Diese ist sogar zehn Mal schneller als das Ladekabel an der Steckdose und kann in ein Smart Home integriert oder mit einer Photovoltaikanlage kombiniert werden. So ist die KEBA-Ladestation die perfekte Ergänzung zu „Dein GGEW Sonnendach“.

Die GGEW AG berät Interessenten rund um das Thema E-Ladestation und veranlasst auf Wunsch die Installation durch einen erfahrenen Fachbetrieb. So können Kunden sicher sein, dass die private Stromtankstelle korrekt eingemessen ist. Auch die Installation eines Fehlerstrom-Schutzschalters – eines sogenannten FI-Schalters – ist eine wichtige Voraussetzung für den sicheren Betrieb.

ÖFFENTLICHE LADESTATIONEN

Natürlich engagiert sich die GGEW AG auch weiterhin für den Ausbau der öffentlichen Lade-Infrastruktur in der Region. „Mit rund 85 öffentlichen





Gerald Froschauer ist begeistert von der E-Ladestation, die es ihm ermöglicht, schnell und flexibel Strom zu tanken.

Ökostrom-Ladepunkten betreiben wir in unserer Region fast genauso viele Ladestationen wie ein kleineres Bundesland, das Saarland etwa“, erklärt GGEW-Vorstand Carsten Hoffmann und ergänzt: „Das gibt vielen Bürgern den Anreiz, nun ganz konkret über die Anschaffung eines E-Mobils nachzudenken. Man sieht bereits sehr viel mehr Fahrzeuge mit dem E-Kennzeichen auf unseren Straßen. Wir haben das Henne-Ei-Problem in der Region gelöst. Jetzt sind die Bürger am Zug.“ Wer das Fahren mit dem E-Auto ausprobieren möchte, kann dies unkompliziert im Rahmen des E-CarSharings der GGEW AG tun: Einen Überblick über die Bedingungen und die bisherigen Standorte gibt es im Internet unter www.ggew.de/produkte/dein-ggew-e-carsharing.

MÖCHTEN AUCH SIE IN DER EIGENEN GARAGE STROM TANKEN?

Sascha Quadt hilft Ihnen gerne weiter:
E-Mail: emob@ggew.de
Telefon: 06521/1301-471
www.ggew.de/emob

ÜBERZEUGT VON DER E-LADESTATION

Gerald Froschauer betreibt zwei E-Ladestationen – eine zu Hause, eine in seiner Kanzlei. Wir sprachen mit dem überzeugten E-Auto-Fahrer.

Herr Froschauer, warum haben Sie sich für die KEBA-Ladestation von der GGEW AG entschieden?

Ich habe mich im Internet nach Ladeeinrichtungen für zu Hause umgeschaut und bin dabei rasch auf unseren lokalen Energiedienstleister GGEW gestoßen. Daraufhin habe ich Verbindung zum Ansprechpartner Sascha Quadt aufgenommen und habe gleich gemerkt: Der Mann kennt sich aus. Sein Angebot war so überzeugend, dass ich mich ohne Zögern dafür entschieden habe.

Haben sich Ihre Erwartungen erfüllt?

Absolut. Das Laden geht wunderbar zügig. Als Bonus ist die Ladestation zu Hause mit unserer PV-Anlage verbunden, so dass ich klimaneutralen Eigenstrom tanken kann.

Warum fahren Sie ein Elektroauto, genauer gesagt ein Hybrid-Fahrzeug?

Ich war zuvor Dieselfahrer, hatte aber ein zunehmend schlechtes ökologisches Gewissen, gerade bei kürzeren Strecken, zum Beispiel in die Kanzlei. Ich mache mich beruflich für Innovationen stark, deshalb war es mir wichtig, auch bei der Mobilität neue Wege zu gehen.

Sie betreiben zusammen mit einem Partner die Froschauer Hansche Partnerschaft-Steuerkanzlei in Bensheim (fhplus). Inwiefern spielen Innovationen dort eine Rolle?

Unser Schwerpunkt ist die Digitalisierung. Viele Menschen denken beim Thema Buchhaltung und Steuerwesen noch an dicke Aktenordner – wir hingegen arbeiten papierlos und helfen unseren Mandanten, das auch zu tun. Dabei betreuen wir vornehmlich Unternehmenskunden, aber auch Privatleute. Darüber hinaus sind wir eine klimaneutrale Kanzlei: Als eines der ersten Unternehmen in Deutschland kompensieren wir unsere Emissionen freiwillig nach dem Kyoto-Protokoll.



Altstadtlauf

Magische 1.000er-Marke scheint greifbar

Der Altstadtlauf

12. Sportpark Heppenheim Altstadtlauf

Freitag, 06.09.2019 | ab 16.30 Uhr

Sparkassen-Schülerläufe

800 m | 1.600 m

Sportpark-Altstadtlauf

5 km | 10 km

BKK-Freudenberg-Firmenlauf

10 km Staffel (bis zu 5 Läufer)

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

Am Freitag, den 06. September 2019, startet die 12. Auflage des Sportpark Heppenheim Altstadtlauf. Im Vorjahr konnte eine Rekordteilnehmerzahl von knapp 600 Kindern und Jugendlichen erreicht werden, was eine erneute Steigerung zum Jubiläumsjahr 2017 repräsentierte. Zusammengekommen ergab dies eine überwältigende Teilnehmerzahl von fast 900 Altstadtläufern. Das Ziel, die magische 1.000er-Marke zu knacken, scheint in diesem Jahr greifbar.

Insbesondere nach der euphorischen Resonanz vieler Kinder und Jugendlichen konnte der Veranstalter den beliebten „HOFFEXPRESS“ Truck auch für den Altstadtlauf 2019 gewinnen. Das Fanmobil der TSG 1899 Hoffenheim sorgt hautnah und zum Anfassen für eine Menge Spaß und Freude bei Groß und Klein. Neben einem kulinarischen Angebot bei gemütlichem Altstadt-Flair, Live-Musik, Hüpfburg und interessanten Ausstellern mit einmaligen Angeboten sind weitere Highlights in Planung.

Im vergangenen Jahr war der Veranstalter durch anstehende Baumaßnahmen in der Streckenführung durch die Heppenheimer Innenstadt eingeschränkt. Aus dieser Not wurden jedoch neue Möglichkeiten geboren und die Standarddistanzen 5 km und 10 km wurden ins Leben gerufen, welche viele Läufer dankbar annahmen. Die Zustimmung der Teilnehmer führte nun dazu, die Strecken beizubehalten und





nicht zu den bisherigen 7,8 km zurückzukehren. Die neue Route durch die Stadt hat zudem den Vorteil, dass Anwohner nicht zusätzlich beansprucht werden. Eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten.

Mit einer Rundenlänge von einem Kilometer führt die malerische Strecke durch die Fußgängerzone der Altstadt hinauf zum Dom und zurück über den Heppenheimer Marktplatz zum Ziel am Graben. Für die Erwachsenen bedeutet dies als Einzelläufer die Wahl zwischen fünf oder zehn Runden. Der BKK-Freudenberg-Firmenlauf bleibt variabel wie in den Jahren zuvor. Von zwei bis fünf Läufern sind alle Konstellationen möglich, solange der Staffelstab zehn Mal die Ziellinie überquert. Entlang der Strecke feuern hunderte Zuschauer die Läufer auf ihren Runden an. Die Schülerläufe (800 m und 1.600 m) führen nach wie vor rund um den Graben, wo ebenfalls ein motivierendes Publikum erwartet wird.

„Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen.“ (Sokrates)

Um gerade der steigenden Zahl an Kindern bei den Sparkassen-Schülerläufen gerecht zu werden, wird in diesem Jahr der Start des ersten Laufs nach vorne verlegt. Die Sicherheit aller Teilnehmer steht für den Veranstalter an oberster Stelle und so werden von nun an Mädchen und Jungen der

verschiedenen Altersklassen in zwei separate Startblöcke aufgeteilt. Dies geschah bereits im Vorjahr spontan, um die überwältigende Rekordteilnehmerzahl zu meistern. In Zukunft plant der Veranstalter nun mehr Zeit für die Schülerläufe ein und

zieht den Start des ersten Schülerlaufs nach Rücksprache mit den Lehrern auf 16.30 Uhr vor. Zudem verschiebt sich der Start für die Erwachsenen um eine halbe Stunde nach hinten auf 19.30 Uhr.



7 Vorteile des Sponsorings



IM PROFIL

Saskia Ost

- Sponsoringbeauftragte
- Sportökonomin (B.A.)
- Business Managerin (M.A.)
Schwerpunkt: Medien & Marketing

Gesellschaftliches Engagement in Form eines Sponsorings ist gerade bei Firmen – ob groß oder klein – sehr beliebt, um potenzielle Kunden in einer nicht-kommerziellen Situation ansprechen zu können. Gute Gründe, sich für ein Sponsoring zu entscheiden, lauten wie folgt:

- 1. Reputation:** Der Erfolg und der gute Ruf der Veranstaltung übertragen sich schnell auf den Sponsor.
- 2. Image:** Sie engagieren sich für das Allgemeinwohl, was zu einer Steigerung Ihres Images führt.
- 3. Glaubwürdigkeit:** Das gegenseitige Vertrauen und die Erfolgszuversicht erhöhen Ihre Glaubwürdigkeit.
- 4. Öffentlichkeitsarbeit:** Der Erfolg der Veranstaltung spiegelt sich in Pressemitteilungen wider und bringt Sie als Sponsor ins Gespräch.
- 5. Motivation:** Ein Teamgedanke kommt durch die Anteilnahme am Erfolg auf.
- 6. Förderung:** Sie unterstützen die Veranstaltung und als Dank bieten wir Ihnen eine tolle Werbepattform.
- 7. Geringer Einsatz:** Bereits mit einem kleinen Engagement erzielen Sie eine höhere Kontaktqualität als bei klassischer Werbung.

Der durch die malerische Altstadt von Heppenheim führende Lauf bietet seinen Teilnehmern und Zuschauern jedes Jahr aufs Neue ein unvergessliches Erlebnis. Die Freizeitveranstaltung setzt sich im Besonderen zum Ziel, die ganze Familie zu „bewegen“. Neben der stetig steigenden Zahl der Kinder und Jugendlichen wird auch für Erwachsene ein attraktives Rahmenprogramm geboten.

„Nutzen Sie den Altstadtlauf als Start in eine gesundheitsbewusste Firmenkultur.“



Im Jahr 2018 konnte eine Rekordteilnehmerzahl von knapp 600 Kindern und Jugendlichen gemeldet werden, was abermals eine Steigerung zum Jubiläumsjahr 2017 bedeutete. Insgesamt ergab dies eine beeindruckende Teilnehmerzahl von fast 900 Altstadtläufern. Die magische Zahl von 1.000 Teilnehmern scheint in naher Zukunft greifbar.

Für Sie als Sponsor gibt es zahlreiche Werbemöglichkeiten. Von Flyern, Plakaten und Bannern über digitale Medien, wie Homepage und Social Media, bis hin zu T-Shirts, Sachpreisen und Give-aways sind den Möglichkeiten kaum Grenzen gesetzt.

Durch diverse Zeitungsartikel ist die Veranstaltung zudem in den regionalen Zeitungen vertreten. Die Reichweite aller zugehörigen Social-Media-Kanäle beläuft sich auf rund 4.500 Likes. Ebenso wird der Altstadtlauf über vier Homepages beworben. Mit rund 10.000 Flyern und über 50 Großwand- und Outdoor-Plakaten erreichen die Printmedien in Heppenheim und Umgebung eine enorme Reichweite. Auch in den Indoor-Kinderspielwelten Powerplay Mörlenbach und Zwingenberg und dem REWE

rity
 ation
 ip
 benefactor
 financial
 activity sponsored
 contributor
 sponsorees
 feedback
 estment

Center Heppenheim wird die Veranstaltung aktiv kommuniziert. Zudem haben gerade die beliebten Altstadtlauf-Shirts eine hohe Langlebigkeit und werden von den Teilnehmern auch noch Jahre nach der Veranstaltung getragen. Nicht zu unterschätzen sind die Kommunikationspotenziale während der Veranstaltung durch eine eigene Bannerpräsentation oder auch einen Verkaufs- und Werbestand.

Ohne die Unterstützung der Unternehmen, Vereine, freiwilligen Helfer und Teilnehmer in Heppenheim und Umgebung wäre es nicht möglich, eine solche sportliche Veranstaltung durchzuführen. Mit Ihrem Engagement sind Sie noch immer der wichtigste und ausschlaggebendste Faktor.

Nutzen Sie den Altstadtlauf als Start in eine gesundheitsbewusste Firmenkultur. Seien Sie Teil eines tollen Events mit kostenloser Laufvorbereitung. Stärken Sie den Teamgeist Ihrer Mitarbeiter, nehmen Sie an unserem Firmenlauf teil und holen Sie sich einen der begehrten Pokale. Zusätzlich dazu warten tolle Werbemöglichkeiten auf Sie. Gerne gestalten wir mit Ihnen gemeinsam ein individuell auf Sie abgestimmtes Paket, wenn Sie möchten sogar inklusive Teamanmeldungen, Tischreservierungen und vielen weiteren Vorteilen. Auch über Sachspenden oder Gutscheine als Preise für unsere Gewinner freuen wir uns jederzeit.

Weitere Informationen & Impressionen unter:
www.altstadtlauf-heppenheim.de

SPORTPARK HEPPENHEIM Altstadtlauf Supporter



Die BKK Freudenberg ist bereits im 5. Jahr Namensgeber des Firmenlaufes

Regelmäßiger Ausdauersport kommt der Gesundheit zugute. Besonders Laufen beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Die Gesundheit der eigenen Mitarbeiter ist das wohl höchste Gut für ein Unternehmen. Durch den demografischen Wandel sehen sich immer mehr Firmen mit dem Problem konfrontiert, dass die Zahl an Fehltagen durch Krankheit oder sonstige körperlichen Beeinträchtigungen steigt und somit finanzielle Einbußen drohen.

Die BKK Freudenberg investiert verstärkt in das betriebliche Gesundheitsmanagement. Trainingslaufserien im Vorfeld des Firmenlaufes bieten die Möglichkeit, präventiv auf die Teilnehmer einzuwirken und über gesundheitliche Risiken zu informieren. Darüber hinaus steigern Sport in der Gruppe und gemeinsame (Erfolgs-)Erlebnisse die Motivation. Beim Firmenlauf geht es nicht um Topzeiten, sondern einfach darum, sich zu bewegen.

Wir freuen uns auf viele motivierte Teilnehmer.

Tobias Roth
 Vorstandsreferent
 Abteilungsleiter Marketing/Vertrieb/BGM

Die Fitnesskasse

Freudenberg



GÜNSTIGER
Zusatzbeitrag

KLEINE FREUDEN GROSSER BERG

200 EUR Fitnessbonus
240 EUR Osteopathie
200 EUR Gesundheitskurse
100 % Reiseschutzimpfungen
100 EUR Homöopathische Arznei
60 EUR Professionelle Zahnreinigung



bkk-freudenberg.de

Urkunde „Exzellentes Fitnessstudio“ verliehen

Die BKK Freudenberg in Person von Tobias Roth hat anlässlich der langjährigen und erfolgreichen Kooperationspartnerschaft feierlich eine Urkunde an den Sportpark Heppenheim, den Finest Fitness Club Weinheim und den Finest Fitness Express Hemsbach überreicht. Oliver Engert freute sich sehr, die Auszeichnung im Namen der Clubs entgegenzunehmen. Der Sportpark Heppenheim ist bereits seit 2009 ein zuverlässiger Partner der BKK Freudenberg – Die Fitnesskasse.

Tobias Roth (Vorstandsreferent, Abteilungsleiter Marketing/Vertrieb/BGM): „Wir freuen uns über unsere langjährige Kooperation. Fitness und Bewegung zählen neben der Ernährung zu den zentralen Schlüsseln für einen gesundheitsbewussten Lebensstil. Gleichzeitig helfen von Krankenkassen bezuschusste Präventions- bzw. Gesundheitskurse Krankheiten vorzubeugen.

Hierzu tragen qualitätsgesicherte Fitnessstudios, wie der Sportpark Heppenheim und die Finest Fitness Clubs bei, welche stetig top qualifiziertes Betreuungspersonal und eine angemessene sportfachliche Betreuung gewährleisten, ausreichend TÜV-geprüfte Trainingsgeräte für den Bereich Ausdauer (Cardio) sowie Krafttraining (zum Training aller Muskelgruppen) zur Verfügung stellen und Gesundheitskurse für die Bereiche Herz-Kreislauf-, Kraft- und Koordinationstraining anbieten.

Wir danken dem Sportpark Heppenheim und den Finest Fitness Clubs für das bisherige Engagement, die Versicherten der BKK Freudenberg bei einem gesundheitsbewussten Lebensstil zu unterstützen. Beide Partner profitieren von den überaus zufriedenen Kunden.“



Zusammen sind wir stark!

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 von kurzen Wegen. Weiterhin koordinieren wir regelmäßig Veranstaltungen wie den Altstadtlauf in Heppenheim, unser jährliches Sommerfest und zahlreiche Gesundheitsvorträ-

ge. Gerne richten wir auch Firmenveranstaltungen, Incentives und Tagungen in unseren Häusern aus oder kommen zu Ihnen in den Betrieb für einen Gesundheitstag.

All dies versuchen wir einmal im Jahr in unserem FINEST Magazin zu vereinen, welches übrigens in Eigenregie in unserer Inhouse-Agentur im Sportpark Heppenheim entsteht. Hier findet sowohl die Gestaltung aller Printmedien als auch die Betreuung unserer zahlreichen Internetauftritte statt.

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



Spaß für die ganze Familie



IM PROFIL

Christian Domes

▪ Betriebsleiter

Das Powerplay in Mörlenbach läuft ja sehr erfolgreich. Was steckt hinter der Idee, eine zweite Halle in Zwingenberg zu eröffnen?

Wir haben die Halle in Zwingenberg im Oktober 2018 eröffnet. Eine Frage, die wir uns gestellt haben: Woher kommen denn eigentlich die Leute, die uns im Powerplay Mörlenbach besuchen? Bei der Auswertung des Einzugsgebietes erschien uns Zwingenberg als nächster Standort sehr sinnig. Also entschieden wir, dort mit dem neuen Powerplay zu starten. Das Konzept wurde auf den kleineren Raum mit einer höheren Decke angepasst. Um die vorhandene Höhe zu nutzen, haben wir beispielsweise einen riesigen Kletterturm gebaut, in dem zudem Trampoline integriert sind.

Durch unseren ersten Standort in Mörlenbach haben wir bereits einige Erfahrungen sammeln dürfen. Zum Beispiel, an welchen Dingen die Kinder besonders viel Spaß haben und das bewahrheitet sich nun auch in Zwingenberg. Hier springt man auf einem Trampolin, während über den Köpfen andere durch den Hochseilgarten laufen. Das finden die Kinder sehr spannend.

Warum sollte man zu Euch ins Powerplay kommen? Lohnt es sich auch, beide Hallen zu besuchen?

Um ehrlich zu sein, zeigt die bisherige Erfahrung, dass wir



vieles richtig gemacht haben. Ich spreche natürlich mit ganz vielen Familien und sogar innerhalb einer Familie ist es nicht selten, dass sich die Kinder uneinig sind, welches Powerplay sie denn schöner finden. Zu Hause gibt es wohl tatsächlich Diskussionen, weil das eine Kind nach Zwingenberg und das andere nach Mörlenbach gehen möchte.

Unser Powerplay in Zwingenberg ist natürlich neuer und auch technisch mit den modernsten Attraktionen ausgestattet. Es gibt zum Beispiel eine Zeitmessung im Ninja Parcours und auch ein Cyber-Trampolin, welche ganz klar herausstechen.



Gibt es in Zwingenberg Attraktionen, die es sonst nicht gibt?

Wirklich hervorzuheben ist unser Cyber-Trampolin, welches in Deutschland einmalig ist. Eigentlich wurde es als Fitnessgerät konzipiert, aber die Kinder sind total begeistert davon. Man springt in seinem eigenen Spiel und sieht sich sogar selbst. Es springt also nicht irgendeine Universalfigur, sondern man wird wirklich selbst in dem Spiel abgebildet. Es gibt verschiedene Spielvarianten. Man springt zum Beispiel auf einer Hängebrücke und muss Blasen zerplatzen oder auch eine Sandburg verteidigen. Zudem gibt es eine Art „Doodle Jump“, bei dem man auf verschiedene Ebenen



Indoor-Kinderspielpark
Mörtenbach • Zwingenberg

springen muss – sogar mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Auch für Erwachsene ist das übrigens ein echter Spaß! Ich betreue manchmal Handballmannschaften und mache Mannschaftsabende. Dabei ist unser Trampolin immer ein Highlight.

Auch unser Ninja Parcours, angelehnt an die Fernsehserie, kommt super bei den Kids an. Wir haben das Wasser natürlich durch Schaumstoffbälle ersetzt. Es ist immer eine sportliche Herausforderung, gegeneinander anzutreten und dabei die Zeit zu messen.

Gibt es in Zwingenberg denn auch die legendären Ü18 Partys, die man aus Mörlenbach kennt?

Die haben wir selbstverständlich auch in Zwingenberg. In der heißen Zeit des Jahres machen wir immer eine kleine Sommerpause, bis es dann zum Oktober hin bis in den März wieder losgeht. Genaue Termine findet man immer auf der Homepage und in den sozialen Medien.



„...wenn ich die Kinder bei ihren Geburtstagsfeiern an ihren Tisch bringe und diese sich dann mit leuchtenden Augen bei mir bedanken. Nur dafür mache ich das alles.“



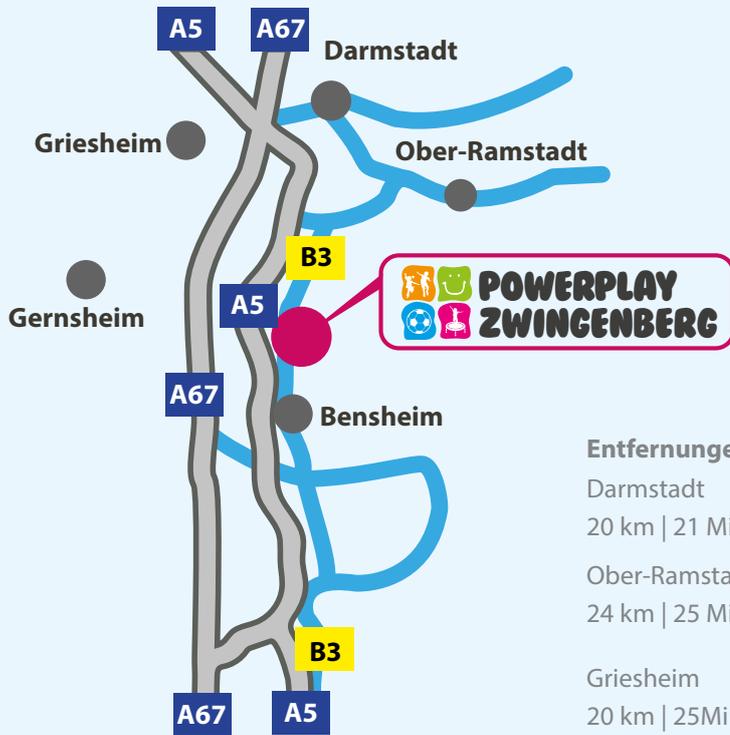
POWERPLAY MÖRLENBACH

Schulstraße 12 - 14
69509 Mörlenbach
www.powerplay-moerlenbach.de

POWERPLAY ZWINGENBERG

In der Tagweide 1
64673 Zwingenberg
www.powerplay-zwingenberg.de



**Entfernungen*:**

Darmstadt
20 km | 21 Min.

Ober-Ramstadt
24 km | 25 Min.

Griesheim
20 km | 25 Min.

Gernsheim
12 km | 17 Min.

bringe und diese sich dann mit leuchtenden Augen bei mir bedanken. Nur dafür mache ich das alles. Ein wirklich unbeschreibliches Gefühl.

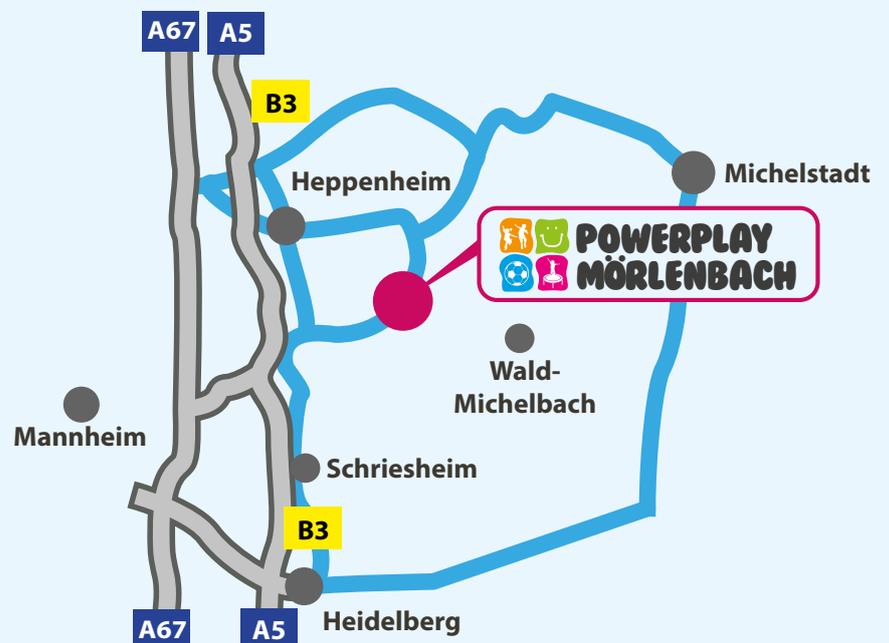
Zum Abschluss möchte ich mich als Betriebsleiter bei meinem gesamten Team, das hinter dem Powerplay steht, bedanken. Freundlichkeit, Sauberkeit und Sicherheit stehen bei uns nach wie vor an erster Stelle. Unsere Anlagen wurden übrigens beide von einem unabhängigen TÜV-Gutachter abgenommen und wir kontrollieren jeden Tag, dass ein sicheres Umfeld für unsere Besucher geboten wird.

Wir freuen uns natürlich auch über jeden Like und Kommentar. Auch wenn es Kritikpunkte geben sollte, sind wir immer bereit, uns weiterzuentwickeln und sind stets für Anregungen offen.

Würdest Du sagen, dass sich das Powerplay in Zwingenberg in dieser kurzen Zeit bereits gut etabliert hat?

Wir waren tatsächlich überrascht, dass das neue Powerplay direkt nach der Eröffnung im Oktober schon so gut angenommen wurde.

Mittlerweile bin auch ich in Zwingenberg und Umgebung bei den Kindern bekannt. Wenn ich mit dem Powerplay-Auto fahre, halten die Kinder an und winken mir zu. Auch wenn ich einkaufen gehe, sehe ich Kinder, die zu ihren Müttern sagen: „Mama, Mama, da ist der Powerplay-Mann!“. Auf Veranstaltungen treffe ich auf Kinder, die sich freuen, mich zu sehen und mir ein „High Five“ geben. Genau das ist meine persönliche Motivation. Auch wenn ich die Kinder bei ihren Geburtstagsfeiern an ihren Tisch

**Entfernungen*:**

Heppenheim	Mannheim	Michelstadt	Heidelberg
12 km 15 Min.	25 km 30 Min.	30 km 40 Min.	30 km 30 Min.

*Durchschnittliche Entfernungen und Anfahrtszeiten mit dem Auto (ohne Stau/Verkehr). Alle Angaben laut Google Maps und ohne Gewähr.



SOLARMODULE FÜR AFRIKA

Seniorchef Peter Stadler realisiert Transport von Mörlenbach nach Sunyani

In Deutschland wird aus der Sonne schon lange Strom gewonnen. In Afrika hingegen steckt die Solarkraft noch in den Kinderschuhen. Und das obwohl gerade am Äquator die Sonne am zuverlässigsten scheint und somit sehr hohe Effizienzgrade erzielt werden können. Warum also nicht mit dem Überfluss den Mangel lindern, dachte sich Peter Stadler, der bereits seit vielen Jahren in Ghana Hilfe zur Selbsthilfe betreibt. So sind viele Brunnen gebohrt worden, die die hygienischen Bedingungen nachhaltig verbessern. Stadler errichtete Schulen (insbesondere für Mädchen), die es auch Kindern vom Lande er-

möglichen, Bildung zu erhalten. Aber Peter Stadler hilft auch ganz direkt, z.B. mit Ausrüstungsgegenständen für Krankenhäuser, wie Einrichtungen für Zahnarztpraxen, Rollstühlen oder Krankenhausbetten. Seit drei Jahren baut Peter Stadler zusammen mit einer Firma vor Ort auch Photovoltaikanlagen in Ghana. Denn diese helfen, die Menschen zuverlässig mit Strom zu versorgen und somit viele Missstände vor Ort zu minimieren.

Juniorchef Stefan Stadler berichtet, dass im Busch oft noch keine Stromleitungen liegen und die Sonnenenergie die einzige Möglichkeit ist, z.B. einen Kühlschrank oder die Pumpen für die Brunnen zu betreiben. Aus diesem Grund wurden für die kleineren Anlagen im Busch auch gleich Batterien

angeschlossen, womit auch nach Sonnenuntergang noch Strom verfügbar ist.



Begonnen hat das Engagement von Peter Stadler im Dossenheimer Verein „Hilfe zur Selbsthilfe“, welcher die weltweiten Aktionen der Organisation „Don Bosco“ für benachteiligte Kinder unterstützt. Stadler hat sich bei seinen Aktivitäten ganz bewusst für Ghana, ein Land im Westen Afrikas, entschieden. In Ghana selbst liegt der Fokus auf der Diözese Sunyani, die sich etwa 400 Kilometer nordwestlich der Hauptstadt Accra befindet. Ein Ziel, das Stadler regelmäßig ansteuert, um zu schauen, was benötigt wird, aber auch ob seine Hilfe ankommt und funktioniert. Mit dem Bischof der Diözese, der bereits sehr früh das Engagement und die Fähigkeiten Stadlers erkannte, besteht seither eine enge Freundschaft und Zusammenarbeit. In jüngster Zeit begleiten ihn auch seine Söhne Michael und Stefan nach Ghana, die sich ebenfalls engagieren.

Gerade konnten 600 Solarmodule dank vieler helfender Hände nach Ghana verschickt werden. Die Module stammen vom Dach der Weschitzhalle in Mörlenbach. Der Investor überließ Stadler bei der Installation neuer, leistungsfähigerer Solarmodule die alten, gut funktionsfähigen Module.

Weitere wichtige Teile der Solaranlage und andere dringend benötigte Hilfsmittel oder auch der Transport nach Hamburg und die Überseefahrt des Containers nach Accra wurden durch Spenden finanziert, welche über das Jahr hinweg zusammenkamen. Bereits seit Jahren wird bei Geburtstags- oder Jubiläumsfeiern auf Geschenke von Freunden und der Familie verzichtet, um stattdessen Spenden für den guten Zweck zu sammeln. Wie man sieht sehr erfolgreich.

Ebenso unterstützen Mitglieder, Partner und engagierte Helfer des Sportpark Heppenheim und der Finest Fitness Clubs in Weinheim und Hemsbach die Projekte regelmäßig. Unter anderem durch gemeinsame Cycling-Aktionen, bei denen für den guten Zweck Kalorien verbrannt werden, oder zur Weihnachtszeit, in der anstelle von Geschenken gespendet wird.



SPENDENBOX

Sie möchten dieses Projekt unterstützen? Spenden Sie!

Konto der Kolpingfamilie Mörlenbach
Stichwort „Brunnen für Afrika“
IBAN: DE70 5095 1469 0008 0015 06
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 Ost

Redaktion

Fatma Ayaz, Timo Beger, Lisa Bessler, Kadir Demircioğlu, Oliver Engert, Christine Ganster, Tanja Haas, Valeria Henzler, Mateusz Jaworski, Natascha Junge-Wilhelm, Tim Kaffenberger, Jan Kahlert, Tamara Kasten, Rebecca Mc Govern, Kirsten Nobbe, Saskia Ost, Omar Ouro-Koura, Sabine Ploetz, Alexandra Rybakov, Fabio Sommer, Stefan Stadler, Silvan Welker

Layout, Grafik

Tanja Haas, Saskia Ost

Fotos

www.123rf.com
Eigene Bilder
Volker Knobloch

VIP Silver Card

Dein Club
Alle Leistungen
20% auf alle Produkte





Die B-Klasse. Für das Beste, was vor uns liegt.

Die neue B-Klasse passt sich Ihnen individuell an. Von der intelligenten Sprachsteuerung bis hin zur maßgeschneiderten Finanzierung.

Mercedes-Benz B 180, jupiterrot, 136 PS, EASY-PACK-Heckklappe, LED High Performance-Scheinwerfer, Spiegel-Paket, Sitzkomfort-Paket, Park-Assistent inkl. PARKTRONIC, Sitzh. für Fahrer und Beifahrer u.v.m.

¹Kraftstoffverbrauch in (l/100 km): innerorts/außerorts/kombiniert: 7,5-7,4/4,8-4,2/5,8-5,4; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 132-123. Effizienzklasse B.

Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH² für den B 180^{1,3}

Kaufpreis ab Werk ⁴	33.665,10 €
Leasing-Sonderzahlung	5.192,66 €
Gesamtkreditbetrag	33.665,10 €
Laufzeit in Monaten	36
Gesamtlaufleistung	30.000 km
Sollzins gebunden, p.a.	-1,81 %
Effektiver Jahreszins	-1,80 %
Überführungskosten	660,45 €

36 mtl. Leasingraten⁵ à

299 €

²Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH, Siemensstraße 7, 70469 Stuttgart. Stand 01/19. Ist der Darlehens-/Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Angebot gültig bei Auftragsingang bis 30.06.2019. 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. ⁴Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. ⁵Inkl. GAP-Unterdeckungsschutz.

Mercedes-Benz



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