

MOVE



Das Aktivmagazin des Fitnessclubs P15

Fitnessstipps
Trends
Interviews
Genießen
Wellness

Exklusiv:

Gewinnen Sie einen
Wellnesstag im Luxushotel

Seite 22



**DER DODGE
NITRO**

**DER NEUE DODGE
AVENGER**

**DER DODGE
CALIBER**

RAD/032

MACHEN SIE IHRE GARAGE ZUM KRAFTRAUM.

DIE NEUEN AUFREGENDEN MODELLE VON DODGE.

Dodge Fahrzeuge stehen für markant-maskulines Design, leistungsstarke Motoren und umfangreiche Serienausstattungen. Und das gilt erst recht für die aktuellen Modelle. Egal, ob der imposante Dodge Nitro, der kraftvolle Dodge Avenger oder der kompakte Dodge Caliber, alle versprechen aufregenden Fahrspaß. Und das bei einem fairen Preis-Leistungs-Verhältnis. Serienmäßig ist zudem das 5-STERNE-PREMIUM-PAKET, unser **kostenloser Servicevertrag**. Wenn Sie mehr über die aufregenden Dodge-Modelle erfahren möchten, brauchen Sie nur bei uns vorbeizuschauen. Gern stehen wir Ihnen für ein Beratungsgespräch zur Verfügung.

Chrysler, Jeep & Dodge Niederlassung Ulm/Neu-Ulm

Lilienthalstraße 2
89231 Neu-Ulm

Tel. (0731) 17596-30
Fax (0731) 17596-50

www.ulm.dodge.de



Alexander Brender

Liebe Leserinnen und Leser,

das Team des Fitnessclubs P 15 ist in ständiger Bewegung – für Sie und vor allem mit Ihnen. Mit dem vorliegenden Heft halten Sie die zweite Ausgabe unseres Fitnessmagazins »MOVE« in den Händen. Mit viel Freude haben wir Ihnen wieder vieles rund um Fitness, Gesundheit, Bewegung, Sport, Wellness und Lebensart zusammengestellt. Dazu gibt es natürlich jede Menge Infos, Tipps und Trends direkt aus Ihrem Fitnessclub P 15 – von Mitarbeitern und begeisterten Mitgliedern. In Bewegung zu bleiben heißt für uns aber auch, auf Sie zu hören. Sie, als unsere Leserin, unser Leser oder natürlich als Mitglied des P 15. Ihre Begeisterung ist unser Ziel. Sagen Sie uns, was Ihnen besonders gefällt oder wo Sie Verbesserungsbedarf sehen. Was fehlt Ihnen? Ein spezielles Gerät, ein besonderer Kurs im Fitnessclub oder ein spannendes Thema in diesem Magazin? Sprechen Sie uns einfach an. Wir freuen uns auf jedes Feedback, denn nur durch Ihre Meinung können wir noch besser werden. Bei unserer Aktion auf Seite 10 gibt's dafür auch noch etwas zu gewinnen!

Bleiben Sie mit uns in Bewegung – MOVE yourself!

Ihr 

Alexander Brender

Inhalt

In Bewegung
Das P 15 bringt's! 4
Thai-Massage 6
Donau 3 FM ist topfit! 8
Kinderbetreuung im P 15 . . . 9
Trainerinnen im P 15 11

Lecker
Nahrungsergänzungsmittel 12
Der Ernährungsclub im P 15 13

In Form
Interview Alex Brender . . . 14
Shiatsu und Fußpflege . . . 15
Geräte im P 15 18
Mitgliedervorteile 19
Das System 100 20

Lebensart
MOVE Gewinnspiel 21
Wellness im »Rot Flüh« . . . 22
American Footballer trainiert im P 15 24
Populäre Fitnessirrtümer . 26
Die »Top Five« der Fitnesstipps 28
Im Profil: Alf Geiger 30

IMPRESSUM **MOVE** Ein geschützter Titel des KSM Verlags, Ulm

Verlag und Herausgeber

KSM Verlag
Jens Gehlert
Schaffnerstraße 5
89073 Ulm
Tel. 0731 3783293
Fax 0731 3783299
www.ksm-verlag.de

Redaktion

Antje S. Blüm
Stefanie Müller

Fotografie

Daniel M. Grafberger

Layout

Michael Stegmaier

Chef vom Dienst

Daniel M. Grafberger
(dmg)

Lektorat

Dr. Wolfgang Trips

Auflage 25.000

Erscheinungsweise

2 x jährlich

Titelphoto

www.photos.com

Druck

Geiselman Printkommunikation, Laupheim

Kundenmagazin

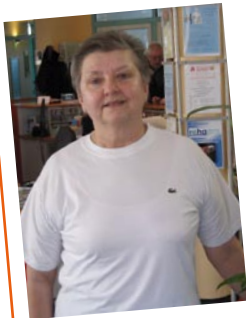
für den Fitnessclub P 15
Petrusplatz 15
89231 Neu-Ulm
Tel. 0731 76006
Fax 0731 722141
www.P15.de



Das P 15 bringt's!

MOVE stellt drei aktive Mitglieder vor

Junge Dynamiker, agile Berufs- und Familienmensen, »Best Ager«, die keinen Stillstand mögen – alle sind begeistert vom P 15. Denn Alexander Brenders Studio bietet jedem ein individuelles Programm, gleich, ob Gesundheit, Schönheit oder die Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit im Vordergrund stehen. MOVE stellt drei ganz unterschiedliche P15-Mitglieder vor, die sich bestens aufgehoben fühlen.



Brigitte Wolf,
62 Jahre

Die lebensfrische Brigitte Wolf hat von Natur aus überhaupt nichts für Sport übrig. Über ihren Start im P 15 schmunzelt sie: »Meine Tochter hat mir im August 2007 einen Monat Probetraining geschenkt. Zuerst dachte ich: Was tue ich mir hier eigentlich an? Aber schon nach drei Wochen spürte ich deutlich: Das tut mir gut! Inzwischen gehe ich richtig gerne ins P 15.« Für die Gesundheit der Neu-Ulmerin habe sich das regelmäßige Training als absolutes Plus erwiesen: »Vor sechs Jahren hatte ich einen Bandscheibenvorfall, außerdem Arthrose im

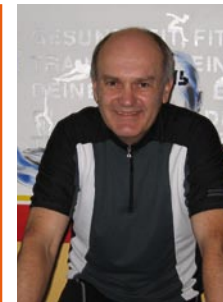
Knie. Seit ich ins P 15 gehe, habe ich keinerlei Beschwerden mehr!« Auch für ihr Leben mit einem eingestellten Diabetes Typ II sei Bewegung die beste Unterstützung: »Mein Blutzuckerwert hat sich enorm gebessert und auch der Blutdruck ist stark gesunken, was das Schlaganfallrisiko deutlich vermindert. Ich kann jedem älteren Menschen nur empfehlen, zu trainieren, es lohnt sich!« Das P 15 biete gerade für diese Zielgruppe hervorragende Gymnastik, die Atmosphäre sei angenehm. »Hier nimmt man sich Zeit für intensive Betreuung, oft wird Neues geboten. Vormittags sind viele Ältere im P 15, zwischen den sportlichen Aktivitäten setzen wir uns gerne auf einen Kaffee zusammen.« Mittwochs und freitags ist Brigitte Wolf meist im P 15. Sie startet mit einer Dreiviertelstunde Gymnastik und begibt sich danach an die diversen Trainingsgeräte.



Christian Schardt,
27 Jahre

»Mein Ziel lässt sich ganz einfach beschreiben: Mir geht es in erster Linie um Muskelaufbau zur Verbesserung der Optik«, erklärt Christian Schardt. Damit liegt der 27-Jährige im Trend: Die Generation MTV hat einen geschulten Blick für schöne Körper, das eigene gute Aussehen ist eine verlässliche Quelle für ein starkes Selbstbewusstsein. Außerdem schätzt Schardt den sportlichen Ausgleich zu seinem Berufsalltag: »Ich bin SAP-Anwendungsbetreuer. Das ist ein klassischer Schreibtischjob, einen Großteil

des Tages verbringe ich sitzend.« Der Zufall führte ihn im Juni 2004 ins P 15, das unweit vom Neu-Ulmer Zuhause liegt. Einige Wochen Probetraining genügten, um ihn zum Bleiben zu überzeugen. »Die ersten vier Wochen machte ich Zirkeltraining nach Vorgabe des Trainers, um die Muskeln vorzubereiten. Dann folgte klassisches Krafttraining, u.a. Bankdrücken, Bizeps- und Trizepskräftigung. Ich merkte schnell die Effizienz. 50 Kilo stemmte ich anfangs beim Bankdrücken, jetzt schaffe ich regelmäßig 110 und will mich auf 125 steigern.« Auch die Waage bezeugt das muskuläre Wachstum: Wog der groß gewachsene Schardt vor anderthalb Jahren noch 87 Kilo, sind es jetzt zehn mehr – kein Speck, kein Spoiler, alles »Muckis«. Drei bis vier Mal wöchentlich trainiert Schardt im P 15, am liebsten im Freihantelbereich.



Klaus Schantz,
54 Jahre

Seit vier Jahren ist Klaus Schantz Mitglied im P 15, von dessen Betreuung und Service er begeistert ist. Im Winter besucht er vier bis fünf Mal pro Woche das P 15, sommers drei Mal. »Ich hatte anfangs den Wunsch, meine Fitness zu verbessern«, erklärt der Diplomingenieur. »Das Training tut mir gut, in vier Jahren habe ich rund 14 Kilo verloren und halte jetzt mein Gewicht ohne Jojo-Effekt.« So gewann Schantz im Januar 2008 bei den Tennis-Stadtmeisterschaften Ulm/Neu-Ulm bereits zum dritten Mal den Einzeltitel in seiner Altersklasse. Sein Lieblings-Trainings-

gerät im P 15 ist das Spinning-Rad. Dort wird, unterstützt von den Rhythmen rockiger Musik, mit wechselnden Leistungsanforderungen in die Pedale getreten – »nicht zu vergleichen mit dem Hometrainer«, betont Schantz, der in seiner Freizeit mit dem Mountainbike die Alb bezwingt. »Mein Start im P 15 beinhaltete das Zirkeltraining, bei dem eine sprudelnde Wassersäule signalisiert, wann man das Gerät wechseln muss. Nach einigen Wochen legte ich mit dem Team als genaueres Ziel die Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur fest. Ein großes Plus des P 15 ist, dass hier ergänzend Physiotherapeuten tätig sind, die individuell und dezidiert beraten können.« Schantz entschied sich unter anderem für die Rückenschule sowie den Kurs »Bauch, Beine, Po«: »Das klingt nach Damenkurs, aber es ist auch für Männer absolut empfehlenswert.« asb

Eine ganzheitliche Kombination

Thai-Massage: Edle Massagetechnik aus Fernost verheißt sanfte Entspannung



Dr. Klaus G. Knoechel

Wer beim Stichwort »Thai-Massage« an gewisse Dienste in berühmt-berüchtigten Urlaubsorten denkt, ist in der Gemeinschaftspraxis der Heilpraktikerin Ilona Möschner und des Wirbelsäulenthérapeuten Dr. Klaus G. Knoechel an der falschen Adresse. Am Petrusplatz 1 in Neu-Ulm werden erfolgreich westliche Heilmethoden mit der edlen traditionellen Massagetechnik aus Fernost kombiniert – ein Angebot, das viele, die sanfte Medizin schätzen, gerne annehmen.



Anzeige



Lassen Sie sich von uns in die Welt der köstlichen Genüsse verführen

Gutes Essen ist ein Stück Lebensqualität! Wenn Ralf und Petra Gnamn über ihre Arbeit und Genuss sprechen, dann ist ihre Begeisterung aus jedem Satz spürbar. Diese Begeisterung, gepaart mit einem kompromisslosen Qualitätsanspruch ist es, was Geydan-Gnamn zu einem besonderen Feinkostmetzger macht.

Wir haben vielleicht nicht immer alles – aber dafür immer alles frisch! Der Inhalt dieses Slogans wird von Geydan-Gnamn-Kunden gerne akzeptiert! Sie schätzen es, ihr Fleisch mit Vertrauen kaufen zu können.

Kochfertige Spezialitäten Das vielseitige Spektrum an saisonal wechselnden küchenfertigen Kreationen (stets mit Zubereitungsanleitung) begeistert die Kunden immer wieder auf's Neue.

Feiern mit Geydan-Gnamn – immer eine gelungene Veranstaltung Die innovative, aktuelle Note der Feinkost-Küche wissen auch zahlreiche namhafte Unternehmen zu schätzen, und nehmen regelmäßig das delikate Catering-Angebot in Anspruch.

Und jetzt neu: »BEST OF Geydan-Gnamn« in der Platzgasse 16. Geydan-Gnamn nun auch mitten im Herzen von Ulm. Genießen Sie in neuem Ambiente die leckersten »Top-Seller« appetitlich präsentiert. Direkt vor Ort genießen, oder als Feinköstchen zum Mitnehmen.

Geydan-Gnamn GmbH
Ludwigstr. 25
89231 Neu-Ulm
Tel. 0731 97073-0
Fax 0731/97073-99
www.geydan-gnamn.de
info@geydan-gnamn.de



»Die traditionelle Thai-Massage ist eine ganzheitliche Kombination aus medizinischer Akupressur, Thai-Yoga und Meditation«, erklärt Knoechel. Die neue Praxis ist eine Oase der Ruhe mit harmonischen Farben und Blumendüften. Knoechels Ehefrau Premrat, selbst gebürtige Thailänderin, eröffnete 2003 in Ulm die erste Thai-Massagepraxis. In Neu-Ulm wird sie von derzeit fünf weiteren asiatischen Mitarbeiterinnen unterstützt, die in renommierten Massageschulen in Thailand ausgebildet wurden. Anders als die westliche Massage orientiert sich die Thai-Massage weniger an der Anatomie des Körpers, sondern an den Meridianen, über die auch entfernt liegende Organe stimuliert und beeinflusst werden, wie wissenschaftlich bewiesen ist.

Die freundlichen Fachfrauen mit den kundigen Händen bearbeiten allein oder zu zweit die Energieleitbahnen des Klienten, je nach Bedarf von sanft bis sehr kräftig. Entspannung, Harmonisierung, Entschlackung und verbessertes Wohlbefinden stellen sich ein, das Immunsystem profitiert. Laut Knoechel eignet sich Thai-Massage für jeden: »Mit Anfängern erstellen wir eine Kurzanamnese, die Behandlung erfolgt individuell.« Mindestens eine Stunde Zeit sollte pro Sitzung eingeplant werden. asb

1 www.thai-massage-ulm.de
www.heilpraktiker-moeschner.de
P 15-Mitglieder bekommen einen Sonderpreis

Anzeige



Die P 15-Einkaufskarte:
Ein Bonus für alle Mitglieder
Sie erhalten bis zu 10 % Sonderkondition bei unseren Kooperationspartnern.

Sie möchten auch zu unseren Geschäftspartnern gehören?
Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Telefon: 0731 / 76006



P 15-Inhaber Alexander Brender mit Harry, Annette und Timo

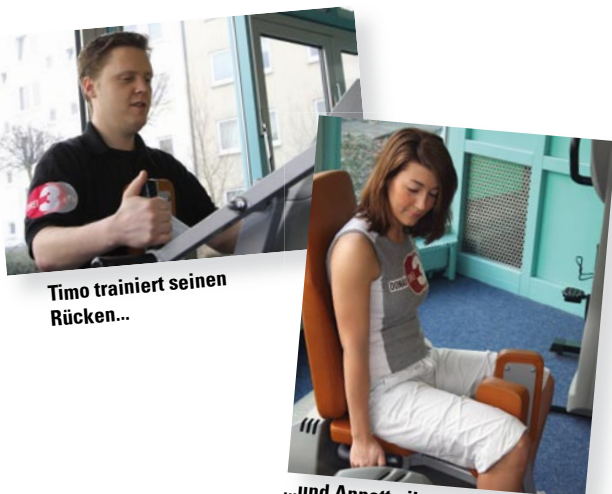
Donau 3 FM ist topfit!

Das Team des Ulmer Radiosenders trainiert im P 15

Im Radio wird man zwar nicht gesehen, auf die Fitness zu achten, ist aber auch für das Team des Ulmer Senders Donau 3 FM wichtig. Ehrensache, dass man im Neu-Ulmer Fitnessclub P 15 trainiert. Move hat Chefredakteur Harry Kist, Moderator Timo Staudacher und Annette Nerb aus dem Marketing-Team beim morgendlichen Training über die Schulter geschaut. dmg



Harry und Timo bekommen eine Einweisung von Alexander Brender



Timo trainiert seinen Rücken...

...und Annette ihre Beine



Wettfahren: Annette, Timo und Harry

Willkommen im P 15-Spatzennest!

Professionelle Kinderbetreuung während Ihres Trainings

Wollten Sie schon lange mal wieder etwas für Ihre Figur tun, aber finden niemand, der sich in dieser Zeit um ihre kleine Rasselfarbe kümmert?

wieder zu kommen und ihre neu gewonnenen Spielkameraden wieder zu sehen. In dieser Zeit können Sie ungestört trainieren oder sich erholen, ganz ohne schlechtes Gewissen. smü

Dann finden Sie im P 15 die Lösung: das P 15 Spatzennest. Hier sind die Kids gut aufgehoben; die staatlich geprüfte Kinderpflegerin Karin Kuschel macht ihrem Namen alle Ehre und kümmert sich liebevoll um die Kinder im P 15. Ob zum Spielen, Vorlesen oder Malen – hier kann man die Kleinen getrost abgeben. Im P 15 Spatzennest gibt man sich alle Mühe, dass sich die Kinder wohl und geborgen fühlen. Und nach dem Training können viele Kinder es gar nicht erwarten,



Anzeige

DANKE FÜR IHR VERTRAUEN !

Über 96% unserer Kunden würden die Volksbank Neu-Ulm eG weiterempfehlen. Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen in allen Finanzangelegenheiten gerne zur Verfügung.

Ihre Finanzen

Wir freuen uns, Sie in unserer Hauptstelle in Neu-Ulm und in allen Geschäftsstellen begrüßen zu dürfen.

Kompetenz ist, wo wir sind

**Volksbank
Neu-Ulm eG**



Ludwigstr. 1, 89231 Neu-Ulm, Tel. 0731/9763-0

Gal unter uns

liebe Gute-Vorsätze-Jammerer,

ich kann es nicht mehr hören. Ich bin zu dick, ich rauche zu viel, ich höre auf mit dem Alkohol. Ja, Herrgott nochmal. Silvester ist doch nicht erst seit gestern um die Ecke, und bislang habt ihr es nicht auf die Reihe bekommen, euren Hintern hochzuheben und etwas zu tun. Statt dessen hockt ihr wie verwachsen mit dem Plüsch auf dem Sofa, spült euch die Chipsreste mit einem Cuba Libre aus den Zähnen und sprecht Silbe für Silbe qualvoll langsam durch den Kippenqualm: »So kann es nicht weiter gehen!« Aber über Jahrzehnte ist es doch gegangen, also wird es auch das nächste Millennium so weitergehen, ihr Jammerlappen! Am liebsten sind mir ja die Ab-morgen-gehe-ich-ins-Fitnessstudio-weil-ich-mehr-Bewegung-brauche-Gestalten. Das weiß doch gleich jeder Depp, dass euch am Fitnessstudio vorbeizuschlendern schon zu anstrengend ist.



Also, Schnauze halten und entweder zu eurem Dasein als Couch-Potato und zu entsprechender Agilität und Aussehen stehen – oder endlich mal anfangen!

Höchst verständnisvoll, euer

Daniel Grafberger

Daniel M. Grafberger

Die Mitgliedermeinung ist gefragt – Tolle Preise zu gewinnen!



Was gefällt euch im P 15, was ist verbesserungswürdig? Wie ist eure Meinung zu MOVE, welche Themen sind besonders gut, welche verzichtbar und was würdet ihr als Leserinnen und Leser euch wünschen?

Wir laden alle Mitglieder ein, bis Ende März an unserer Aktion teilzunehmen. Dazu steht im Eingangsbereich des Studios eine Box mit kleinen Zetteln bereit. Schreibt hierauf kurz und knapp eure Idee, Anregung oder Kritik. Die drei interessantesten Beiträge werden von uns prämiert: Platz eins mit einem Gratis-Wasserabo für ein Jahr, Platz zwei für 6 Monate und Platz drei für drei Monate.

Zwei engagierte Trainerinnen

Evelyn Slawopas und Tabea Hillebrand halten die P 15-Mitglieder auf Trab



Name: Evelyn Slawopas

Alter: 23

Wohnort: Ulm

Familienstand: ledig (aber liiert)

Hobbys: Snowboarden, Lesen (Schundromane, Thriller), Kochen und zwar querebeet alles.

Beruf: Fitnessökonomin

Im P 15 seit September 2005

Wieso wurdest du Trainerin?

Insgesamt war ich schon immer sportlich und wollte schon immer was mit Sport machen. Dann hatte ich einen Kreuzbandriss und war dann lange in der Reha. Dabei habe ich die Möglichkeiten von Fitness – und Gerätetraining kennen gelernt und so entstand die Idee...

Was macht am meisten Spaß im Studio?

Meine Bodybalance-Stunde am Freitag und die Trainingseinweisungen, bei denen man immer ins Gespräch kommt.

Und was am wenigsten?

Das frühe Aufstehen am Freitag, da hab ich nämlich immer Frühschicht von 6 bis 1.

Bestes Erlebnis im Studio?

Positives Feedback nach meiner Stunde.



Name: Tabea Hillebrand

Alter: 29

Wohnort: Ulm

Familienstand: ledig

Hobbys: Tanzen (frei, aber auch Standard und Latein)

Beruf: Physiotherapeutin im Rehapro

Wieso wurdest du Trainerin?

Ich wollte etwas körperliche Kraft sparen, habe also in der Praxis die Stunden gekürzt, um den Rest im P 15 als Trainerin / Physiotherapeutin mit gesunden, motivierten Sportlern zu arbeiten.

Was macht am meisten Spaß im Studio und was am wenigsten?

Es gibt ehrlich gesagt nichts, was ich nicht gerne mache, aber bevorzugt erstelle ich schon Trainingspläne. Vor allem dann, wenn sich beim ein oder anderen Schmerzen gebessert haben oder gar überwunden sind.

Trainingsziele besser erreichen

Ernährung spielt beim Trainieren eine wichtige Rolle. Nahrungsergänzungsmittel können Mangelerscheinungen ausgleichen.

Für Sportler gibt es deshalb zahllose Nahrungsergänzungsmittel. Über diese kann man sich im P 15 eingehend beraten lassen; die sinnvollen kann man dort auch kaufen.

Eiweiß:

Eiweiß ist der wichtigste Baustein für unseren Körper. Er sorgt für schöne Haut, Haare und Nägel. Eiweiß ist auch für die Regeneration im Körper zuständig. Bindegewebe und Muskeln werden dank Eiweiß nach einer Anstrengung wieder regeneriert. Im P 15 gibt es Eiweiß als Pulver aus dem man sich einen leckeren Shake mixen kann. Optimal ist ein Eiweißshake nach dem Training; wenn man abends einen trinkt anstatt etwas »Fettes« zu essen, schläft man besser und unterstützt die Fettverbrennung.

L-Carnitin:

Das Wundermittel schlechthin. L-Carnitin wird im Körper produziert, ist also ein natürlicher Stoff. Man sollte es zwei Stunden vor dem Training nehmen; es beschleunigt den Stoffwechsel, man schwitzt mehr und verbrennt besser und schneller Fett. Allerdings ist es nur in Kombination mit einem Training sinnvoll. Das Ganze als Kur über vier bis sechs Wochen eingenommen, wirkt Wunder!

Magnesium:

Wirkt krampflösend. Magnesium sollte sehr hochwertig sein, um seine Wirkung voll zu entfalten. Dabei sollte man am Anfang eine höhere Dosis nehmen, damit die Magnesiumspeicher aufgefüllt sind. Magnesium wirkt sich auch positiv auf Bluthochdruck aus. Und wenn man es abends nimmt, schläft man auch besser. Magnesium wird im P 15 flüssig angeboten.

Multivitamin:

Multivitamine zusätzlich braucht man nur, wenn man wenig oder kaum Obst und Gemüse zu sich nimmt oder sehr viel Sport macht.

Wichtig:

Nahrungsergänzungsmittel gibt es in vielen verschiedenen Qualitäten und damit Wirkungsgraden. Es gilt: Gute Qualität hat ihren Preis.

Gesunde Ernährung, die Spaß macht

Der Ernährungsclub im P15

Was tun, wenn man den inneren Schweinehund nicht alleine bezwingt? Klar, man bezwingt ihn gemeinsam. Und dafür gibt's den Ernährungsclub im P 15.

In der Gruppe werden verschiedene Ernährungsthemen erklärt, welche Strategien aufgehen und welche nicht. Viele Wunderdiäten versprechen den Wahnsinnsenerfolg oft in nur wenigen Tagen oder Wochen. Warum diese Radikalkuren nur zum Jojo-Effekt führen, wird im Ernährungsclub genau erklärt, vor allem aber, wie man zu einer gesunden, vollwertigen Ernährung zurückfindet. Ein wichtiger Bestandteil des Ernährungsclubs ist zudem regelmäßiges Training. Zum Gewichtsverlust gehört auch die richtige Bewegung. Eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining bringt jeden schneller an sein Ziel. Ein gut trainierter Körper verbraucht mehr Kalorien auch im Ruhezustand. Dabei ist die Gruppenmotivation ein wichtiger Faktor. »Zusammen sind wir stark« lautet der Slogan. Bei jeder Clubveranstaltung können sich die Teilnehmer wiegen, um in der Gruppe ihre Erfolge zu feiern oder sich von den anderen anspornen zu lassen, wenn der Zeiger mal nicht in die gewünschte Richtung zeigt. Einsteigen kann man jederzeit, und man kann auch mal Kurse auslassen – jeder wie er will.



Jutta Botzenhart:
Ernährungsexpertin im P 15

Trainerin Jutta Botzenhart ist die Expertin auf dem Gebiet Ernährung und leitet die Ernährungsclubs. Die Termine der Clubtreffs werden am schwarzen Brett bekannt gegeben. Die Gruppen umfassen im allgemeinen 6 – 10 Mitglieder; wenn's mal mehr sind, klappt das aber auch. Und das Tolle ist: Der Ernährungsclub kostet nichts extra, sondern ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. smü

Mehr Informationen zum Ernährungsclub, Tipps und Tricks rund um die Wohlfühlfigur sowie Rezepte finden Sie auf der P 15-Homepage www.p15.de im Mitgliederbereich. Gleich anmelden!

Auf den Trainingsmix kommt es an

P 15-Inhaber Alexander Brender im Gespräch



Mal kurz um den Block laufen, mit hängender Zunge nach Hause kommen und sich wundern, warum der Hüftspeck so gar nicht verschwinden will.

Also, wenn man die Trainingsprinzipien berücksichtigt und auf seine Ernährung achtet, kann jeder fit werden?

» Auf jeden Fall! Und wenn's mal nicht so klappt, wie es sollte, stehen wir unseren Mitgliedern mit Rat und Tat zur Seite, ob mit einer Trainingsplanänderung oder mit Ernährungstipps. smü

Es gibt ja Menschen, die joggen, walken oder schwimmen gehen, trotzdem aber keine echten Trainingserfolge erleben. Woran liegt das?

» Bewegung ist nicht gleich Training, sonst könnte ein Postbote, der täglich mit dem Rad fährt, an der Tour de France teilnehmen, das ist aber nicht so! Wichtig ist, dass die Trainingsprinzipien berücksichtigt werden. Außerdem: Der Mix macht's; man sollte nicht nur Ausdauersport machen, sondern auch Kraft- und Beweglichkeitstraining. Denn nach Ausdauersport ist der Stoffwechsel noch etwa 12 Stunden erhöht. Bei einem Mix aus Ausdauer und Krafttraining bis zu 48 Stunden, das ist also viel effektiver.

Welche Rolle spielt denn die Ernährung?

» Ernährung ist eine ganz wichtige Säule. Mit den richtigen Nährstoffen kann man seine Resultate noch deutlich verbessern. Dabei ist wichtig, nicht zu wenig zu essen – gerade Frauen haben oft dieses Problem. Mindestens 1500 Kalorien täglich sind nötig, damit der Körper nicht auf Sparflamme schaltet. Und ab und zu darf man auch mal sündigen, denn sonst gibt es Heißhungerattacken. Mit ein paar Tricks lassen sich auch viele versteckte Fette einsparen.

Zum Beispiel?

» Bei Süßem lieber den trockenen Kuchen als die Torte, bei Fleisch lieber Pute statt Schwein nehmen oder statt Weißbrot einfach zu Vollkornbrot greifen.

Trainingsprinzipien

Das **Prinzip der Superkompensation** besagt, dass der Körper nach einer Trainingseinheit nicht nur die Bereitschaft zur Erbringung des gleichen Leistungsniveaus wiederherstellt, sondern im Verlaufe der Erholung die Leistungsfähigkeit über das ursprüngliche Niveau hinaus steigert und über einen bestimmten Zeitraum auf diesem Niveau hält. Deshalb sollte man Belastung und Erholung gut timen. Die Abstände zwischen den Trainingseinheiten sollten weder zu kurz noch zu lang sein.

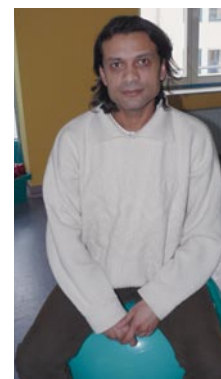
Das **Prinzip der steigenden Belastung** meint, nicht tagaus, tagein mit der selben Belastung zu trainieren, sondern zu steigern. Das heißt aber nicht zwingend, mehr Gewicht zu nehmen. Eine Steigerung der Trainingseinheiten, der Sätze, der Gewichte, der Wiederholungszahl, oder eine Verkürzung der Pausen sind Möglichkeiten, einen höheren Trainingsreiz zu erzielen.

Das **SAID-Prinzip** (Specific Adaption to Imposed Demands). Dieses Prinzip baut auf verschiedenen Trainingszielen auf. Frauen wollen keine Muskelberge und Männer wollen nicht gegen ihre Cellulite angehen. Trotzdem trainieren alle auf den gleichen Geräten. Je nach Ziel sollte man mit höheren Gewichten oder vielen Wiederholungen arbeiten.

Dazu die Buchempfehlung:
Trainieren macht Spaß, ISBN 3-928148-42-7

Mehr als ein Fitnessclub

Im P 15 gibt es spannende Zusatzangebote



Ergün Taksirat

Shiatsu-Massage

Shiatsu ist eine japanische Druckpunktmassage, die vor allem für Menschen, die viel sitzen, geeignet ist. Denn durch falsches Sitzen bekommt man schnell Verkrampfungen in den Schultern. Außerdem werden die Bandscheiben oft nur einseitig belastet; das führt zu Blockaden, so

Ergün Taksirat, der im P 15 massiert und auch Yogakurse gibt. Der im Allgäu geborene Trainer sieht aus wie ein indischer Yogameister – »eigentlich habe ich aber türkische Wurzeln«, verrät er. Dass Ergün ein rundum positiver Mensch ist, sieht man ihm schon von weitem an. Seine Energie setzt er auch bei der Shiatsu-Massage ein: »Ich habe eine positive Lebenseinstellung und versuche, diese weiterzugeben.« Durch Aktivierung lösen sich die Verkrampfungen, und man lernt, sich zu entspannen. Der Energiefluss wird angeregt, das fördert die körperliche und geistige Ausgeglichenheit. Während der Massage plaudert Ergün gerne mit seinen Kunden; wer aber lieber in Ruhe die Massage genießen will, kann sich einfach wortlos massieren lassen. Man kann sich auch zur Massage Entspannungsmusik wünschen. Mittwochs und freitags ist Ergün im P 15 zur Shiatsu-Massage, er ist aber auch flexibel buchbar. P 15-Mitglieder bekommen die Massage zum Sonderpreis.



Gaby Mahler

Fußpflege

Gaby Mahler ist die Frau, die für die Füße zuständig ist. Eigentlich ist sie Krankenschwester, hat sich aber auf medizinische Fußpflege spezialisiert. Ob eingewachsene Nägel, Hornhaut oder Hühneraugen – Gaby Mahler kriegt alles wieder hin. Sie hat außerdem eine Zusatzausbildung zur Diabetikerbehandlung. Wer aber einfach sommerfette Füße haben will, für den hat sie eine French-Pediküre im Angebot, dann kann man sich barfuß wieder an jedem Baggersee sehen lassen. Wer seinen Füßen mal was ganz besonderes gönnen will, kann sich von Gaby Mahler mit Fuß-Wellnessangeboten verwöhnen lassen. Ob mit indischem Sprudelbad oder einer energetischen Massage: »Hier widme ich mich den 'Ich-fühl-mich-super-Punkten'«, sagt Gaby Mahler und strahlt. »Nach der Behandlung schweben die meisten die Treppen runter und haben eine seliges Lächeln auf den Lippen«, so Gaby Mahler. Wer sich die Füße von Gaby machen lassen will, kann sich am schwarzen Brett im P 15 eintragen. P 15-Mitglieder bekommen einen Sonderpreis auf die Behandlung. smü

Kursplan

Montag

10.00 – 10.45 Fit in die Woche
 11.00 – 11.45 Indoor Cycling
 16.00 – 17.00 Funktionsgymnastik & Relax
 17.15 – 18.30 Body-Pump
 18.30 – 19.15 Indoor Cycling
 18.30 – 19.30 Step Fatburner
 19.30 – 20.15 Indoor Cycling
 19.30 – 20.15 Bodyworkout
 20.15 – 20.45 Bauchkiller

Dienstag

17.00 – 18.00 Body-Art
 18.00 – 19.00 Aerobic-Dance
 18.30 – 19.30 Indoor Cycling
 19.00 – 19.45 Rückengymnastik
 19.45 – 21.00 Body-Pump

Mittwoch

09.00 – 09.45 Wirbelsäulengymnastik
 10.00 – 10.45 Wirbelsäulengymnastik
 11.00 – 11.45 Indoor Cycling
 14.00 – 15.00 Yoga
 17.30 – 18.30 Step Fatburner
 18.30 – 19.30 Indoor Cycling
 18.30 – 19.30 Bauch-Beine-Po
 19.30 – 20.15 i.p. Tae-Bo
 19.45 – 20.30 Indoor Cycling
 20.15 – 21.15 Yoga

Donnerstag

17.15 – 18.00 Rückengymnastik
 18.00 – 18.45 Indoor Cycling
 18.00 – 19.00 Step
 19.00 – 20.15 Body-Pump
 20.15 – 21.00 Body-Art

Freitag

09.00 – 09.45 Wirbelsäulengymnastik
 10.00 – 10.45 Wirbelsäulengymnastik
 10.50 – 11.35 Fit ab 50
 17.30 – 18.30 Indoor Cycling
 17.30 – 18.45 Step & Workout
 18.45 – 19.30 Body Balance
 19.30 – 20.30 Tai-Chi

Sonntag

10.30 – 11.30 Step & Workout
 11.30 – 12.00 Bauchkiller
 12.15 – 13.15 Tai-Chi

Öffnungszeiten P 15

Mo – Do 06.00 – 23.00
 Fr 06.00 – 22.00
 Sa – So 10.00 – 19.00
 Feiertags 10.00 – 14.00

Kinderbetreuung

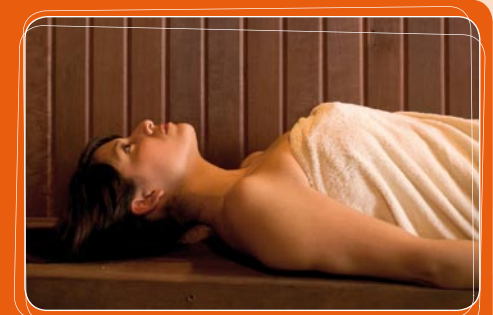
Mo 17.00 – 19.00
 Mi 10.00 – 12.00
 17.00 – 19.00
 Do 17.00 – 19.00
 Fr 10.00 – 12.00
 17.00 – 19.00

www.p15.de

Sauna

Mo – Di 17.00 – 22.00
 Mittwoch 09.30 – 22.00
 Donnerstag 17.00 – 22.00
 Freitag 16.00 – 21.00
 Sa – So 11.00 – 18.00

Dienstag Damensauna
 Feiertag geschlossen





Spielend leicht zu bedienen

Die Geräte im P 15 werden über gespeicherte Daten auf der Chipkarte eingerichtet

Chipkarte rein und das Gerät stellt sich automatisch ein – genau wie bei ihrem letzten Training. Komfortabler geht's nicht. Die Geräte im P 15 machen es jedem einfach. Kein lästiges Einstellen oder Stecken von Gewichten mehr. Die richtigen Einstellungen der Geräte sind sehr wichtig, denn durch falsche Einstellungen erhöht sich die Verletzungsgefahr.

Bei herkömmlichen Geräten musste man sich sehr viele verschiedene Einstellungen merken, und außerdem, mit welchem Gewicht man trainiert hat. Und wenn man drei Mal gefragt hat, wie man das Gerät einstellt, traut man sich nicht mehr, den Trainer anzusprechen. Doch im Training kommen dann, wenn überhaupt, Aussagen der Trainer wie: »Du hast Dein Gerät falsch eingestellt«, »das ist aber nicht richtig« usw. Im P 15 sind die Trainer keine »Geräteeinsteller« mehr, sondern sie können sich auf das konzentrieren, was wichtig ist: Die Trainingsbetreuung und Motivation der P 15-Mitglieder. Außerdem ist das Ganze auch eine Frage der Zeit, da man sich jedes Mal ins Gedächtnis rufen muss, wie die Einstellung das letzte Mal war, dies auf Zetteln nachlesen und dann Runde für Runde die Geräte von Hand wieder einstellen muss.

Mit den TrainTec-Geräten im P 15 kann man also zeitsparender und viel effektiver trainieren. Im P 15 hat jeder seinen kleinen persönlichen Blitzmarker: die Chipkarte. Auf ihr werden Daten

wie Gewicht und Höheneinstellung der Geräte abgespeichert. Sie werden beim ersten Training vom P 15-Trainer sorgfältig und individuell eingestellt.

Es ist aber trotzdem nicht so, dass der Sportler nun vom Gerät »beherrscht« wird, man kann jedes Gerät flexibel und individuell einstellen. Eine solche Änderung speichert die Chipkarte natürlich auch gleich ab. Die richtige Sitz- und Hebelposition, sowie die zuletzt gemachten Wiederholungen und das verwendete Gewicht sind sofort auf der persönlichen Chipkarte gespeichert. Und sollte man mal nicht so gut »drauf« sein, hört man einfach auf.

Außerdem trainiert man mit den Geräten im P 15 effizienter, weil man hier nicht wie bei herkömmlichen Geräten nur beim Anheben der Gewichte die Muskeln belastet, sondern auch beim Ablassen der Gewichte mit einem zuvor ausgewählten, zusätzlichen Widerstand. Fazit: P 15-Mitglieder trainieren 30 Prozent effektiver. Sie brauchen nur 60 Minuten für das Training, das bei herkömmlichen Geräten 90 Minuten dauern würde. Und falls doch mal etwas unklar sein sollte, ist das Trainerteam von Clubinhaber Alexander Brender ständig unterwegs, um alle Fragen zu beantworten. smü

Alle Informationen rund um die TrainTec-Geräte im P 15 gibt es auch im Internet unter www.p15.de

Mitgliedervorteil!

Im Abo ist es günstiger

Wasser Marsch!

Die richtige Wasserversorgung ist beim Trainieren das A und O. Wasserflaschen Schleppen ist aber immer eine lästige Sache. Deshalb gibt es im P 15 das Wasserabo. 4,90 Euro kostet es und bedeutet Wasser ohne Ende, den ganzen Monat lang. Zum Wasserabo gibt es einen Becher und die Qual der Wahl: Wasser mit oder ohne Kohlendensäure und mit oder ohne Zitrone.

Mit einem Wasserabo gibt's auch Vergünstigungen auf Mineraldrinks – einfach mal nachfragen an der P 15-Theke.

Lass die Sonne rein!

Für die Bleichgesichter gibt's im P 15 das Sonnen- Abo! Das heißt, für 9,99 Euro im Monat so

Noch mehr Informationen rund um den Service im P 15 gibt's auf der Homepage des Studios unter www.p15.de. Gleich mal reinschauen!



viel sonnen wie man möchte. Natürlich bekommt man vorher einen Mini-Einführungskurs: Wer wie lange bräunen sollte und Solarienregeln werden genau erklärt. Maximal 16 Minuten pro Woche ist übrigens die Empfehlung im Club, dann ist es auch gesunde Bräune ohne Reue. Die neuen Ergoline-Geräte werden im P 15 ständig gewartet, und vom Personal kann man sich jederzeit weitere Tipps zum gesunden Bräunen holen. smü

Anzeige

individuelle Gestaltung von Garten & Landschaft

Schirmer
Garten & Landschaft

Gartengestaltung

Naturstein

Pflasterbau

Terrassen

Treppen

Mauern

Zäune

Pflanzungen

Teichbau

Gartenpflege

Rückschnitt

Fällungen

Wurzelstöcke

Rasenpflege

Pflanzerde

Rindenmulch

Am Hägele 6
89610 Oberdischingen

Telefon 07305 / 928766
Telefax 07305 / 928767

www.schirmer-garten.de
info@schirmer-garten.de

Training nach Maß und Plan

Mit dem System Fit 100 vom P 15 zum Erfolg

Betreuung wird in vielen Studios groß geschrieben. Allerdings bekommt man bei vielen eine einmalige Einweisung und hört dann den Satz: »Meldest Dich halt, wenn was ist.« Doch in den seltensten Fällen macht man das wirklich. Wenn sich der Trainingserfolg nicht einstellt, verliert man die Motivation und hört irgendwann ganz mit dem Training auf.

Nicht so im P 15 – hier erhält jedes Mitglied eine ganz persönliche Punktekarte mit 100 Feldern. Das funktioniert ähnlich wie bei einem Adventskalender: Jedes Mal, wenn man im Studio trainiert hat, kann man ein Feld abhaken. Jedes achte Mal macht man dann entweder einen Fitnesscheck oder eine Trainingsplanbesprechung mit einem der P 15-Trainer. Der Fitnesscheck besteht aus Wiegen, Körperfettmessung und Ausdauerstest am Fahrrad. Davor wird eine Blutdruck- und Ruhepulsmessung durchgeführt. Anschließend werden alle Ergebnisse besprochen und der Trainingsplan dementsprechend geändert. Man bekommt außerdem Tipps, wie Trainingserfolge noch gesteigert werden können oder woran es liegt, wenn der Erfolg mal stagniert. So hat man ständige Kontrolle über seinen persönlichen Trainingsplan, und jeder Erfolg motiviert wieder für die nächsten Trainingseinheiten.



Um einen zusätzlichen Anreiz zu bekommen, gibt es zwischendurch kleine Geschenke, wie zum Beispiel einen Fitnessriegel, ein Getränk oder einen Besuch im Solarium. Und wer es bis zur 100 geschafft hat, der darf sich zum Sieg über den inneren Schweinehund gratulieren. Das System 100 wurde übrigens im P 15 entwickelt und wird ständig verbessert.

smü

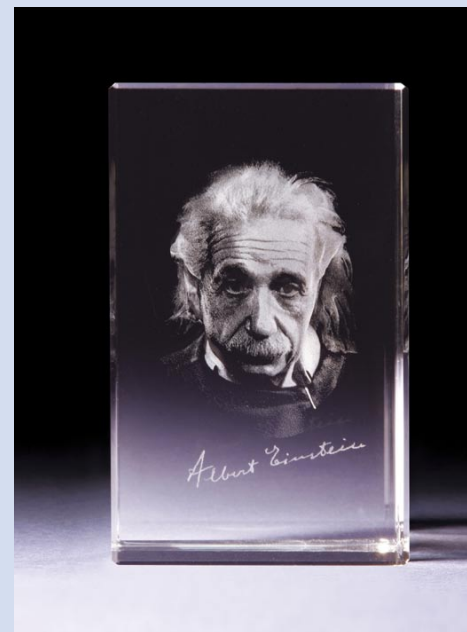
Die neue Schönheit verewigen

MOVE und »Dreams in glass« verlosen drei Glasporträts

Wer sein Fitness-Ziel erreicht hat, strahlt von innen heraus und sieht blendend aus! Der schöne Zustand neuen Selbstbewusstseins sollte unbedingt verewigt werden – am besten in einem 3-D-Glasporträt. Andreas Renner und Sabine Hartwig von »Dreams in glass« sind perfekt ausgerüstet: Wie im Fotostudio nimmt der Kandidat vor einer Digitalkamera Platz; ein spezielles Computerprogramm berechnet aus der Aufnahme die Maße seines Gesichts und gibt die Daten an einen geheimnisvollen, rot leuchtenden Kasten weiter. Darin steckt ein Lasergerät für Glas-Innengravur.



In wenigen Minuten zaubert es mit viel Gefunkel in einem jungfräulichen Glasblock ein prächtiges Porträt in drei Dimensionen, rätselhaft schimmernd und ein absoluter Hingucker. asb



»Dreams in glass« verlost zusammen mit »MOVE« drei Porträts:

1. Preis: Porträt im 50 x 50 x 80 mm-Quader.
2. Preis: Porträt im 50 x 50 x 50 mm-Würfel.
3. Preis: Porträt im beleuchteten Schlüsselanhänger.

Beantworten Sie bis 31. Mai per E-Mail, an info@dreams-in-glass.de, mit Angabe Ihres Namens, Ihrer Adresse und Telefonnummer, folgende Preisfrage:

Mit welcher Maschine werden die Motive ins Glas gebracht?

Die Antwort finden Sie auf der »Dreams in glass«-Homepage: www.dreams-in-glass.de



Die Königin der Traumhotels

Das 5-Sterne-Luxushotel »...liebes Rot-Flüh« im Tannheimer Tal

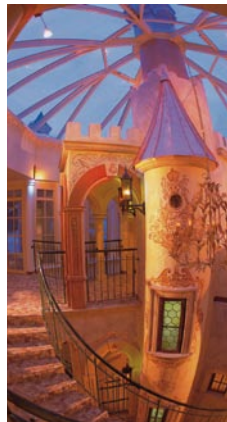
Auch in dieser Ausgabe hat sich Move wieder auf den Weg gemacht, ein Wellness-Hotel für Sie unter die Lupe zu nehmen. Und gefunden haben wir einen wahren Traum. Im ruhigen Tannheimer Tal, im kleinen Örtchen Haldensee, liegt das Hotel »...liebes Rot-Flüh«. Das familiär geführte Hotel mit rund 100 Zimmern lädt zu Wellness auf über 3.500 qm Fläche ein. Das Shiva-Spa bietet alle Anwendungen, die das Herz begehrt: Von Schönheitsbehandlungen und klassischen Massagen bis hin zu ayurvedischen Therapien. Der Pool und das Saunadorf sind im Cinderella Castle zusammengefasst – der Name ist Programm.



Entspannen in einer der stilvollen Saunen

Ein ganzjährig beheizter Außenpool mit Energiewasser – und somit auch für Chlorallergiker nutzbar –, Whirlpools und ein 38 Grad warmes Multimedia-Bad bringen Badespaß, und verschieden temperierte Saunen und Dampfbäder runden die Erholung ab.

So brachte uns bereits ein Day-Spa-Arrangement Erholung pur, denn dazu durften wir, neben dem gesamten Wellness-Bereich, den Wellness-Brunch und reichlich Kaffee, Kuchen und erlesene Tees genießen. Wer darüber hinaus noch länger bleiben möchte, wird ein wunderbares Zimmer vorfinden und kann sich an noch mehr Gaumenfreuden laben. Zu jeder Übernachtung gehört die Gourmetpension Lukullus, die ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und ein



Das märchenhafte »Cinderella Castle«



mehrgängiges Abendmenü in einem der drei verschiedenen Restaurants im Haus zusätzlich zu Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen am Nachmittag enthält.

Wer einmal im »...liebes Rot-Flüh« zu Gast war, den wird es dort mit Sicherheit wieder hinziehen. Der traditionelle Familienbetrieb verbindet moderne Wellness-Angebote mit Charme in wunderbarem Ambiente. Das mehr als 130-köpfige Personal begegnet einem stets mit umwerfender Freundlichkeit und liest einem jeden Wunsch von den Lippen ab. Uns würde es nicht verwundern, wenn es Ihnen nicht anders ginge als uns: Wir hätten unser Zimmer und das Hotel am liebsten gar nicht mehr verlassen. dmg

Traumhotel »...liebes Rot-Flüh«
Seestraße 26, A-6673 Haldensee
www.rotflueh.com, Tel. +43 5675 | 64310

Gewinnspiel

Gewinnen Sie mit MOVE ein Day-Spa-Arrangement für zwei Personen im Hotel »...liebes Rot-Flüh«.

Einen Tag lang stehen Ihnen alle Annehmlichkeiten des Cinderella Castle zur Verfügung. Dazu gibt es von 12 bis 14.30 Uhr das Wellnessbuffet und von 15.30 bis 17 Uhr den „Wiener Kaffee“. Bademantel, Hand- und Saunatücher stellt Ihnen das Hotel natürlich auch leihweise zur Verfügung.

Schreiben Sie einfach eine E-Mail an

verlosung@ksm-verlag.de

oder eine Postkarte an

KSM Verlag, Schaffnerstraße 5, 89073 Ulm.

Stichwort »...liebes Rot-Flüh«

und Ihre vollständige Adresse nicht vergessen!

Einsendeschluss ist der 30. April 2008. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

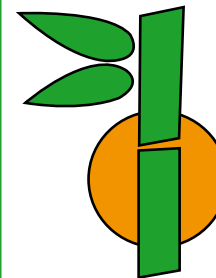
Anzeige

Praxisgemeinschaft

bei uns finden sie heilung, linderung und wellness unter einem dach

NATURHEILPRAXIS

Ilona Möschner
Karl-Hermann Lipp
Tel. 0731-92 138 033



bioresonanz-therapie
akupunktur
dorn-methode
chiropraktik
colon-hydro-therapie
magnetfeldtherapie

THAI-MASSAGE

Premrat Knoechel
Dr. Klaus G. Knoechel
Tel. 0731-35 887



klassische
massage-therapie
fuss-
reflexzonen-massage
aromaöl-massage
kräuter-
pressur-massage
migränebehandlung

Rasenschach im Muskelpanzer

American Football-Nationalspieler
Michael Rendsburg trainiert im P 15

Würde ein amerikanisches Teenagermädchen diesen jungen Mann interviewen, hätte es wahrscheinlich gewaltiges Herzklopfen: Michael Rendsburg spielt American Football bei den Stuttgart Scorpions – Spitzenreiter der GFL Süd, Zweiter in der German Football League. 2007 eroberte Rendsburg mit dem deutschen Nationalteam bei der Weltmeisterschaft in Japan den dritten Platz. Hauptberuflich arbeitet der 27-jährige Wendlinger als Entwicklungsingenieur im Forschungszentrum Ulm der Daimler AG. Im P 15 hält er sich für die kommende Saison fit.



Herr Rendsburg, wird American Football in Deutschland populärer?

» Ja, den Trend sehen wir in Stuttgart ganz deutlich. Die Scorpions bestehen seit 25 Jahren, aber in neuester Zeit melden sich immer mehr Jugendliche an. Im Oktober kamen 8000 Zuschauer zum GFL-Finale. Damit ist der German Bowl zwar noch nicht der Super Bowl, aber schon ziemlich beachtlich. Unser GAZI-Stadion ist meiner Meinung nach übrigens Deutschlands schönstes – bester Fußballrasen fast bis an die Tribünen.

Worauf kommt es beim American Football besonders an?

» Zuschauer ohne Vorkenntnisse sehen in dem Spiel hauptsächlich Kuddelmuddel und Remperei. Auf dem Platz ist das aber nicht das Wichtigste. Football ist ein Taktikspiel, sozusagen Rasen-Schach. Anders als beim Fußball kommt es dabei weniger auf Ausdauer, sondern auf Schnellkraft an. Die Belastungsphasen sind mit bis zu 20 Sekunden sehr kurz, aber heftig. Besonders der Nacken, der untere Rückenbereich und die Schultern werden beansprucht.

Welches Training empfiehlt sich dafür?

» Der Winter wird dem Kraftaufbau gewidmet. Während der Saison verliere ich um die fünf bis

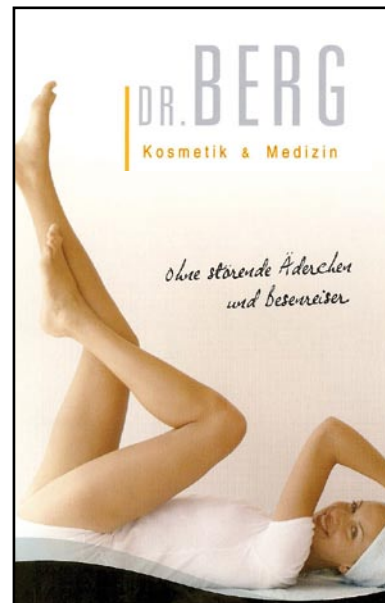
zehn Kilo. Muskeln dienen beim Football nicht dem Aufbringen von Körperkraft – zum Umwerfen des Gegners haben wir die Masse. Vor allem die Rumpfmuskeln dienen als Schutzpanzer gegen Verletzungen, bei Zusammenstößen und Stürzen im Spiel und vorbeugend gegen Belastungsschäden wie Bandscheibenvorfälle. Mein Trainingsplan im P 15 zielt genau auf meine speziellen Bedürfnisse, den Kraftaufbau von Oberkörper und Rücken. Dazu gehört auch der Kurs »Bauchkiller«. Zwei bis drei Mal pro Woche bin ich im P 15, dazu kommen noch Trainingslager und das Wintertraining in Stuttgart.

Wie ernährt sich ein Footballspieler optimal?

» Eiweißreich. Keine Mahlzeit ohne Fleisch, ist die Faustregel. Während des Wintertrainings ist ein fleischfreier Tag in der Woche jedoch gesünder.

Für 2008 haben Sie nicht nur sportliche, sondern auch berufliche Ziele.

» Ich promoviere nebenberuflich an der Uni Stuttgart im Themenbereich »Ökologische Prozesskettenbewertung«. In der Industrie gibt es noch keine Umweltnormen für den Produktionsprozess, der ja genau so Ressourcen verbraucht wie Gebrauch und Entsorgung. asb



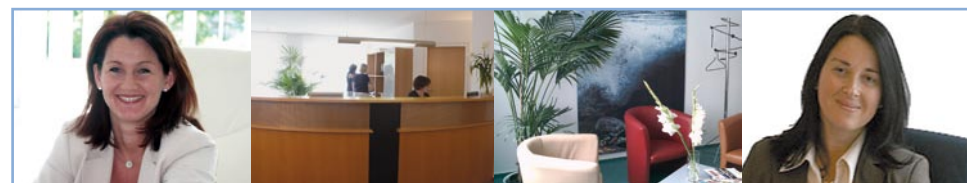
Mit dem gemeinsamen Fachwissen aus Kosmetik und Medizin geben wir Ihrer müden und strapazierten Haut erneut ihr gesundes und frisches Aussehen zurück. Wir erreichen dies von „außen“ durch die Behandlung mit kosmetischen Produkten von ausgesuchter und höchst zuverlässiger Qualität und von „innen“ durch Nahrungsergänzung aus der neuesten Medizinforschung.

Die dauerhafte Entfernung von unliebsamem Haarwuchs, fleckigen Hautveränderungen oder störenden Gefäßen im Gesicht und an den Beinen wird heute ermöglicht durch moderne und bedeutende Fortschritte in der Medizintechnik unter fachkundiger ärztlicher Leitung. All dies mit der erforderlichen Sicherheit zu erreichen, ist nur möglich durch die Vereinigung von solidem Fachwissen aus Kosmetik und Medizin.

Hierfür bieten wir die besten Voraussetzungen.

Lassen Sie sich kostenlos beraten:

Kosmetik & Medizin Neu-Ulm im Donau-Center Tel.: 0731-1762 380



Ihre Kanzlei für:

Arbeitsrecht

Bau- u. Architektenrecht

Mietrecht

Familienrecht

allgemeines Zivilrecht

WEG Recht

Strafrecht

Verkehrsrecht

Rechtsanwaltskanzlei Seichter & Kollegen

Ulmer Strasse 25
07392/91 38 14

88471 Laupheim
www.kanzlei-seichter.de

Sieben populäre Fitnessirrtümer

Der Sport- und Fitnessbereich wird beherrscht von Halbwahrheiten, Missverständnissen und Fehlinterpretationen. Diese Irrtümer können Ihre Trainingsresultate schmälern oder aber auch Schaden anrichten. Wir haben einige Beispiele zusammengestellt.

Weh tun soll's nicht beim Gewichte stemmen. Regelmäßig und mit Pausen trainieren ist besser.



1. Wenn's nicht schmerzt, dann bringt es nichts.

Stimmt nicht! Schmerzen während oder nach dem Sport sind immer die Folge von Überanstrengung oder Falschbelastung.

Die Wahrheit: Muskelkater ist die Folge von Übersäuerung der Muskeln. Auch können in untrainierten Muskeln nach spontaner Überbelastung kleine Risse entstehen, was zu Entzündungen führt.

Tipp: Beim Sport niemals an die Schmerzgrenze gehen und keine »Hauruck-Aktionen« vollziehen. Besser regelmäßig trainieren und kleine Pausen einlegen. Wichtig: Vor dem Training professionell beraten lassen.

2. Viel Sport hilft auch viel.

Stimmt nicht! Fitnesswahn schadet oft mehr, als er nützt.

Wahrheit: Übermäßiges Training kann zu kaputten Gelenken, brüchigen Knochen und überlasteten Bandscheiben führen. Auch Muskelrisse, Verspannungen, ausgeleierte Bänder und Sehnen können die Folge sein.

Tipp: Auf die richtige Dosierung und das richtige Training achten.

3. Nur wenn man dünn ist, ist man gesund.

Stimmt nicht! Dünn heißt nicht gleich gesund. Im Gegenteil, Mangelernährung plus Fitnesswahn führen auf Dauer zu körperlichen Schäden und lassen Muskelgewebe schrumpfen.

Die Wahrheit: Zunächst verbrennt der Körper Kohlenhydrate. Ist diese Energiequelle verbraucht und wird dem Körper nicht durch die Nahrung wieder Energie zugeführt, dann geht es ans Körperfett. Ist auch das verbrannt, dann werden die Muskeln abgebaut.

Tipp: Alles in Maßen, das gilt sowohl für's Essen, für Genussmittel als auch für den Sport. Übertreibungen – egal in welche Richtung – sind generell schädlich.

4. Man kann gezielt dort abnehmen, wo man will.

Stimmt nicht!

Die Wahrheit: Man nimmt am gesamten Körper ab, meistens aber zuerst am Oberkörper, dann an den Hüften, Oberschenkeln und am Gesäß. Ohne richtige Ernährung wird daraus aber auch nichts. Sport allein bringt meistens nicht den gewünschten Erfolg.

Tipp: Die Kombination macht's, Interview mit Alexander Brender auf Seite 14 lesen.

5. Fett verbrennt man erst nach einer halben Stunde.

Stimmt nicht! Lange Zeit bekam man diesen Satz überall zu hören. Neue Erkenntnisse aber beweisen, dass unser Körper von der ersten Minute des Trainings an bereits Fett verbrennt.

Die Wahrheit: Fett verbrennt man schon ab der ersten Minute.

Tipp: Locker angehen lassen, das Training ist ab der ersten Minute effektiv!

6. Sex vor dem Sport mindert die Leistung.

Stimmt nicht! Lange hielt sich das Gerücht, dass Sportler vor dem Wettkampf ihre Frauen nicht mehr sehen sollen.

Die Wahrheit: Sex erhöht den Testosteronspiegel und wirkt daher positiv auf das Training oder den Wettkampf.

Tipp: Na ja, Fantasie anstrengen!

7. Stretchen ist unnötig.

Stimmt nicht! Keine Schikane, sondern wirklich wichtig.

Wahrheit: Durch Aufwärmen bzw. Stretchen wird Verletzungen vorgebeugt.

Tipp: Immer nach dem Aufwärmen kurz stretchen, das senkt das Verletzungsrisiko. smü

Anzeige

Dreams in glass

Logos, Schriftzüge und Bilder in Glas.



Ihr Portrait „dreidimensional“ in Glas in nur 15 Minuten. Sie suchen ein exklusives bzw. außergewöhnliches und individuelles Geschenk oder Andenken?





Wir fertigen es, ganz nach Ihren Wünschen in verschiedenen Glasformen, ein exklusives Geschenk der Extraklasse. Von Schlüsselanhänger bis Trophäe, von Brieföffner bis Tischuhr, vieles ist möglich.





Ihre Bilder eingerahmt in zeitloser Eleganz, für jeden Anlass das Richtige. „Werbemittel der besonderen Art, bei uns gibt es sie“

Bei uns finden Sie



ZWEIBRÜDER
OPTOELECTRONICS
Die Erfinder des LED-LENSER®

Herdbruckerstr. 18 89073 Ulm Tel. 0731-9340884 www.dreams-in-glass.de



Wer Erfolg haben möchte, sollte systematisch trainieren und Empfehlungen vom Profi beachten.

Die »Top Five« der Fitnessstipps

Jeder ist im Stande, seine Fitness zu verbessern. P 15-Chef Alex Brender verrät die besten Fitnessstipps.

1. Wie überwinde ich meinen »inneren Schweinehund«?

Der erste Schritt ist der schwierigste. Haben Sie es erst mal geschafft, vier Wochen regelmäßig zu trainieren, sind die positiven Veränderungen deutlich spürbar: Ihre Körperspannung ist besser, Sie fühlen sich fitter, vitaler, ausgeglichener – ein ganz neues Lebensgefühl, das Sie dann nicht mehr missen möchten.

2. Wie oft und wie lange muss ich trainieren?

Schon wenn Sie zwei Mal 20 Minuten innerhalb von zehn Tagen trainieren, sind positive Veränderungen feststellbar. Das haben Wend-Uwe Boeckh-Behrens und Wolfgang Buskies, Sportwissenschaftler der Universität Bayreuth, 2007 in einer europaweiten Studie wissenschaftlich nachgewiesen, an der übrigens auch P 15-Mitglieder teilgenommen haben. Die Ausrede »Ich habe keine Zeit« gilt also nicht! Natürlich sollten Sie das Training Ihren Fortschritten anpassen. Als Fortgeschrittener dürfen Sie auch gerne zwei bis drei Mal pro Woche trainieren.

3. Wie sieht ein gutes Training aus?

Abwechslungsreich! Zu einem gesunden Training gehören Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining. Wer immer nur joggt, vernachlässigt seine Rumpfmuskulatur und wundert sich später vielleicht über Rückenschmerzen oder Gelenkarthrose. Wer nur Krafttraining betreibt, sorgt sich wenig um sein Herz-Kreislaufsystem, das allerdings den Körper und die Muskeln versorgen muss. Wer ausschließlich Gymnastikkurse besucht, vernachlässigt Ausdauer- und Krafttraining.

4. Wie intensiv sollte ich trainieren?

Wer sich nicht anstrengt, kommt nicht weiter. Wer zu viel macht, kann damit auch das Gegenteil erreichen. Denn Sie verbessern sich nicht während des Trainings, sondern in der Regeneration danach. Hier gilt das Prinzip »steigende Belastung«. Wer immer dasselbe Programm absolviert, gibt seinem

Körper keinen Trainingsreiz mehr. Ohne Steigerung braucht sich die Muskulatur nicht anzupassen, Sie stagnieren und verlieren die Motivation.

5. Wie wichtig ist die Ernährung vor und nach dem Training?

Sehr wichtig! So fleißig Sie auch trainieren, wenn Sie sich dazu falsch oder schlecht ernähren, wird es schwierig, die Ziele zu erreichen. Damit der Stoffwechsel in Gang kommt, ist Frühstück Pflicht. Nicht hungrig, aber auch nicht mit vollem Bauch zum Training kommen. Nach dem Training muss dem Körper Eiweiß für die Regeneration zugeführt werden. Wenn Sie Fett verbrennen wollen, sollten Sie nach dem Training keine Kohlehydrate zu sich nehmen – sonst ist es gleich vorbei mit der Fettverbrennung! Außerdem brauchen Sie ausreichend Wasser, zwei bis drei Liter am Tag sollten es sein. asb

Anzeige

Achtung Stein-Schlag!

Autovermietung
Stein
Geld sparen – Stein fahren

**Das richtige
Fahrzeug
zu Top-Preisen!**

Telefon:
0731-974770

Pkw, Lkw von 1-40 t,
Anhänger für Pkw + Lkw, ...



www.Autovermietung-Stein.de
info@Autovermietung-Stein.de

Stein GmbH Autovermietung | Zeppelinstraße 33 | 89231 Neu-Ulm

Allrounder mit Elan und Witz

Dem Zeitungsmacher Alf Geiger ist Finger-gymnastik viel zu wenig



Aktiver Zeitungsmacher: Alf Geiger

Ein zweiter Arnold Schwarzenegger will er nicht werden, aber sein Körpergefühl verbessern und »das Wachstum des mittleren Ringes begrenzen«: Seit November 2007 trainiert Alf Geiger, Redaktionsleiter der Neu-Ulmer Zeitung, im P 15.

»Das ist das erste Mal in meinem Leben, dass ich ins Fitnessstudio gehe«, sagt der 43-Jährige. »Den Vorsatz hatte ich zwar schon seit 25 Jahren, aber jetzt erst setze ich ihn in die Tat um.« Dabei ist der gebürtige Ichenhausener alles andere als ein Sportmuffel. »Ich habe schon alles versucht, mit Ausnahme von Stabhochsprung und American Football«, witzelt Geiger, »ich weiß, was ich kann – wobei ich mich immer im unteren bis mittleren Talentbereich gesehen habe.«

Letzteres klingt eher unglaubwürdig. Bereits in der Schule schätzte er die Mannschaftssportarten am meisten. In Burgau spielte er Eishockey, außerdem in Ichenhausen Handball. Seit seinem 15. Lebensjahr ist er auch dem »weißen Sport« zugetan und inzwischen beim TC Weißenhorn aktiv. »Beim Tennis gefällt mir die direkte Auseinandersetzung mit dem Gegner. Neben der Herausforderung, mag ich die Bewegung – und sogar die Erkenntnis, dass es viele gibt, die besser sind als ich.«

Ein Sieg ist zwar schön, doch für Geiger nicht das A und O. Geiger schlägt nicht nur mit Verve übers Netz, sondern puttet auch gerne ein. Sooft es der straffe berufliche Zeitplan erlaubt,

fährt er nach Ottobeuren zum »Allgäuer Golf & Landclub«. Dort findet sich meist spontan eine Gruppe Mitspieler, ein so genannter »Flight«, zusammen, mit der er den 18-Loch-Parcours erobert. Mit Handicap 24,5 kann sich Geiger, der seit den 90er Jahren in Weißenhorn lebt, zu den ernst zu nehmenden Golfern zählen. »Golf ist für mich der faszinierendste Sport. Im Sommer werde ich wieder sehr viel mehr im Freien aktiv sein als im Studio.«

Auf die Idee, Mitglied im P 15 zu werden, brachte Geiger eine Kollegin, die seit Jahren dort trainiert und erfolgreich ihre Rückenbeschwerden bekämpft. »Der Start war für mich etwas ungewohnt und schwierig. Doch die ‚schwäbische Motivation‘ hat gewirkt«, lacht der Medienmacher. »Wenn es etwas kostet, bin ich eher bereit mitzumachen. Jogging zum Beispiel kostet nichts. Prompt gewinnt mein innerer Schweinehund die Oberhand. Im Studio dagegen bin ich motiviert, habe auch schnell einen Erfolg gesehen, obwohl ich mich an die Trainingspläne nicht gerade streng halte und auch keinen missionarischen Eifer habe.«

Geiger trainiert zwei bis drei Mal wöchentlich im P 15 und nutzt dazu meist die Mittagspause. Das bietet sich an, denn das Studio liegt nur zwei Gehminuten vom Redaktionsgebäude entfernt.

asb

DIE DONAU 3 FM MORNING SHOW



täglich ab 5 Uhr
mit Hakan & Felix
auf 105,9 MHz



Einfach zu Hause fühlen!



Ihr Partner für alle
Themen rund um
die Immobilie – mieten,
kaufen und verkaufen.

Tentschert Immobilien IVD

Griesbadgasse 16 | 89073 Ulm

Telefon: 0731.6021166

Telefax: 0731.6021379

E-mail: info@tentschert.de

Internet: www.tentschert.de