

MOVE

Das Aktivmagazin des Fitnessclubs P15

15

15 JAHRE P 15



Fitnesstipps
Trends
Interviews
Genießen
Wellness

Exklusiv:

Gewinnen Sie eine Nacht im
Wellnesshotel *Seite 35*

CHRYSLER



FÜR ALLE, DIE AUSSER STIL
NICHTS MEHR BEWEISEN MÜSSEN.



DCL1105

DER NEUE CHRYSLER 300C TOURING: MEHR STIL. MEHR LUXUS. MEHR INDIVIDUALITÄT.

Mit dem neuen Chrysler 300C Touring¹ treten Sie immer stilsicher auf. Denn mit seinem attraktiven Design, dem jetzt noch komfortableren Innenraum und dem kraftvollen 3.0 I-CRD-Motor¹ beweist er in jeder Hinsicht seine Klasse. Wenn auch Sie Stil beweisen wollen, brauchen Sie nur bei uns vorbeizuschauen. Gern arrangieren wir alles für eine Probefahrt.

¹ Kraftstoffverbrauch des genannten Fahrzeugs (innerorts/außerorts/kombiniert): 10,9 / 6,8 / 8,3 l / 100 km, CO₂-Emission (kombiniert): 220 g/km.²

² Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen verschiedenen Fahrzeugtypen. Chrysler ist eine eingetragene Marke der Chrysler LLC.

* 2 Jahre Herstellergarantie gemäß den Bedingungen der Chrysler Deutschland GmbH und 4 Jahre Anschlussgarantie bis 100.000 km Gesamtlauflistung ab Erstzulassung gemäß den Bedingungen der Real Garant Versicherung AG bei allen teilnehmenden Händlern.



Chrysler & Jeep Vertriebsgesellschaft mbH

Lilienthalstraße 2
89231 Neu-Ulm

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

www.ulm.chrysler.de



Alexander Brender

Liebe Leserinnen und Leser,

schon die alten Römer wussten: »Mens sana in corpore sano« – ein gesunder Geist in einem gesundem Körper. Seit der Römerzeit gibt es den Fitness Club P 15 zwar noch nicht, aber immerhin seit stolzen 15 Jahren. Ein Jubiläum, das wir mit Ihnen, den Mitgliedern des Clubs und den Leserinnen und Lesern unseres Magazins feiern möchten. 15 Jahre P 15 – da hat sich viel getan. Längst vorbei sind die Zeiten, in denen Fitnessstudios mit skeptischen Augen betrachtet und oftmals als Muckibuden abgetan wurden. Ganzheitliche Gesundheit und Fitness stehen auf dem Programm. Herz-Kreislauf-Training gehört da genauso dazu wie beispielsweise ein Aerobicprogramm, Ernährungsberatung und ein wohl dosiertes Krafttraining. So kann sich jeder sein Ziel stecken und es in Begleitung unserer erfahrenen und gut ausgebildeten Trainer erreichen. Und wer die Ziellinie überquert, weiß, dass der gesunde Geist im gesunden Körper dann einen weiteren Motivationsschub erhält, das Ziel wieder ein wenig weiter zu stecken. Und das mit modernsten, kinderleicht zu bedienenden chipkartengesteuerten Geräten in einem familiären Club mit 15 Jahren Erfahrung und Prae-Fit-Gütesiegel.

Bleiben Sie mit uns fit und gesund – Get up and MOVE!

Ihr

Alexander Brender

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

Chef vom Dienst

Daniel M. Grafberger
(dmg)

Redaktion

Antje S. Blüm
Stefanie Müller

Fotografie

Daniel M. Grafberger

Layout

Michael Stegmaier

Lektorat

Dr. Wolfgang Trips

Auflage 25.000

Erscheinungsweise

2 x jährlich

Titelphoto

www.photos.com

Druck

Geiselman Printkommunikation, Laupheim

Inhalt

In Bewegung

Hoch die Beine!	6
Perfekt auf Sie eingestellt... 7	
Mitgliederstimmen... 4 12 24	
15 Jahre P 15	8
P 15-Mitarbeiterinnen	10
T-Bow & Metabolic Balance 11	

Lecker

Diätenwahn	14
------------------	----

In Form

Die Quelle der Gesundheit ..	16
Aufgerafft und lostrainiert!..	17
Rund ums Training	18
Krafttraining – muss das sein?	22
Pulsuhren von Polar	26
Bewegen ist nicht gleich Trainieren	28
Wasser, Sonne und Spiele... 29	
»Ich möchte keine dünne Läuferfigur!«	30
Fit: Autovermietung Stein ..	31

Lebensart

Generationen im P 15	32
Wellness-Traum im Zillertal 34	
Meinungen zu Fitnessclubs.. 36	
Porträt: Dr. Ulrich März	38



15 Jahre P 15

Was Mitglieder zu ihrem Fitnessclub sagen Teil 1



Stefanie Mack
30 Jahre

Ich habe einen Ausgleich zu meinem Beruf gesucht und wollte meine Fitness verbessern, weshalb ich vor drei Jahren mit dem Training im P 15 begonnen habe. In dieser Zeit ist mir gelungen, meine

Ausdauer zu steigern und nebenbei mein Gewicht zu reduzieren. Sport im P15 ist zu einem festen Bestandteil meines Lebens geworden. Nach dem Training fühle ich mich einfach fit und zufrieden. Ich finde die Atmosphäre im P 15 Klasse und habe hier viele nette Sportfreunde kennengelernt. Es gibt keinen besseren Ort, um in angenehmer Atmosphäre zu trainieren. Erwähnenswert finde ich auch die modernen Geräte und die freundlichen Mitarbeiter.



Andrea Fenske
41 Jahre

Bereits seit sechs Jahren bin ich Mitglied im P 15. Nach einem Probetraining habe ich mich entschieden, weil ich die Chipkarten-Technik der Geräte Klasse finde, das Ambiente toll ist und

die Trainer und Trainerinnen durchweg nett, kompetent und jederzeit hilfsbereit sind. Durch das regelmäßige Training schaffe ich es, meine Rückenschmerzen, die durch blockierte Wirbel bedingt sind, auf ein Minimum zu reduzieren. Auch meine Waage nimmt mir kleine Schlemereien nicht mehr so übel. Das wirkt sich überaus positiv auf mein Lebensgefühl aus. Ich empfehle das P 15, weil ich mich hier rundum wohl fühle, viel Spaß habe und daher immer wieder gerne trainiere.

Geräte Klasse finde, das Ambiente toll ist und



Yevgeni Schuster-mann
21 Jahre

Da ich schon länger vorhatte, mich sportlich zu betätigen, war mir bereits nach dem

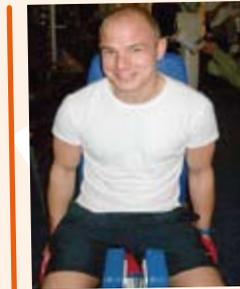
Probetraining klar, dass mir der Sport hier Spaß machen würde. Nun bin ich schon seit rund drei Monaten im P 15. In dieser Zeit habe ich schon vier Kilo verloren und meine Ausdauer hat sich deutlich verbessert. Mir gefällt besonders, dass die Mitarbeiter stets sehr nett und hilfsbereit sind. Auch wegen seiner familiären Atmosphäre würde ich das P 15 empfehlen.



Andreas Renner
38 Jahre

Als ich vor gut einem Jahr im P 15 zu trainieren angefangen habe, war ich von dem Gesamtpaket gleich begeistert. Nicht nur die zusätzlichen Kurse, sondern auch das gut ausgebildete Personal, die

modernen chipkartengesteuerten Geräte sowie die anderen Mitglieder haben mich bestärkt, das richtige Studio gewählt zu haben! Die ersten Monate fand ich sehr anstrengend. Falsche Ernährung und das jahrelange Rauchen machten sich bei mir deutlich bemerkbar. Doch durch die Ernährungstipps und das an meine Bedürfnisse angepasste Training erzielte ich schon nach kurzer Zeit gute Ergebnisse. Alles in allem kann ich das P 15 und sein Team jedem, der für sich und seine Gesundheit etwas tun möchte, nur empfehlen.



Daniel Janko
28 Jahre

Ich bin nun auch schon seit über zwei Jahren P 15-Mitglied. Ein wichtiger Grund für meine Entscheidung für das P 15 war, dass es enorm nah bei meinem

und den Chipkartengeräten, die absolut genial sind. An meinem Körper konnte ich seit diesen zwei Jahren einen deutlichen Muskelzuwachs feststellen, sowie die Freude, fast tagtäglich meinen Sport ausüben zu können. Besonders gefällt mir im P 15 auch das gute Verhältnis zwischen Jung und Alt. Ich habe hier immer das Gefühl, unter Freunden zu sein. Empfehlen kann ich das P 15, weil man sich hier stets wohl fühlt, ganz nach Wunsch zu beinahe jeder Zeit erscheinen kann und einem in einer super-netten Atmosphäre in jedem Fall weitergeholfen wird.

Zuhause liegt, aber natürlich auch die herzliche Atmosphäre. Spitze finde ich auch das ausgewogene Verhältnis zwischen Freihandbereich



Denise Duckeck
26 Jahre

Mitglied im P 15 bin ich seit über einem Jahr. Besonders gut gefallen mir die chipkartengesteuerten Geräte. Früher hat mich Krafttraining

sich insofern geändert, als ich mittlerweile Spaß am Krafttraining habe und nun weiß, wie ich gesund trainieren kann. Die Geräte sind einfach zu bedienen, das Trainingsklima immer angenehm.

nie interessiert, aber seit ich im P 15 trainiere, mache ich dieses regelmäßig. Auch die Theoriekurse haben mir gut gefallen. Ich habe dabei viel über gesunde Ernährung und effektives Training gelernt. Mein Leben hat

Im P 15 ist es nie langweilig! Das Training wird regelmäßig umgestellt. Ich fühle mich sehr gut betreut und beraten. Die Betreuung ist hervorragend und supernett. Angeregt durch das P 15-Team habe ich angefangen, mit meiner Polar-Pulsuhr zu trainieren. Zusätzliche Motivation gibt mir der wöchentliche Pokal. Der Newsletter und die gut aufgebaute Homepage halten mich immer auf dem Laufenden.

Hoch die Beine!

Der Beinstrecker im Check



Der Beinstrecker eignet sich besonders gut zur isolierten Belastung der Oberschenkelstreckmuskulatur. Die trainierte Muskulatur ist der Quadrizeps (lateinisch: M. quadriceps femoris – auf deutsch: vierköpfiger Schenkelmuskel).

Dazu gehören:

- » Gerader Anteil (Musculus rectus femoris)
- » Innerer Schenkelmuskel (Musculus vastus medialis)
- » Äußerer Schenkelmuskel (Musculus vastus lateralis)
- » Mittlerer Schenkelmuskel (Musculus vastus intermedius)

Um die Bewegung optimal ausführen zu können, ist eine richtige Einstellung des Gerätes Voraussetzung. Das Kniegelenk muss mit dem Drehgelenk des Beinstreckers übereinstimmen, damit eine achsiale Ausführung gewährleistet werden kann. Die Sitzposition wird so gewählt, dass die Gesäßmuskulatur Kontakt mit der Rückenlehne hält. Die Füße werden in einer natürlichen Bewegung mitgeführt. Das Trainingsgewicht und die Wiederholungszahl sind vom Trainingsziel abhängig.

Damit die sonst üblichen Fehler wie falsche Einstellung des Gerätes, zu hohes Gewicht und zu schnelle Bewegung vermieden werden, sind unsere Geräte chipkartengesteuert. Einmal durch den Trainer für Sie eingestellt, heißt es zukünftig nur noch, Karte rein, und das Gerät stellt sich von alleine ein.



Perfekt auf Sie eingestellt

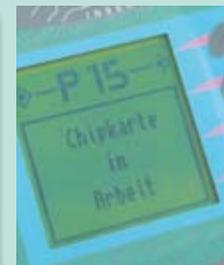
Die modernen Geräte im P 15 wissen, was Sie wollen



1 Und das dank Ihrer persönlichen Chipkarte. Sitz- und Hebeleinstellung sowie das Gewicht regelt das Gerät ganz von allein, sobald Sie Ihre Chipkarte eingegeben haben. Denn die Karte merkt sich jeden Trainingsstand und stellt die letzten Trainingswerte wieder ein.



2 Die getätigte (linke Zahl) und die empfohlene Anzahl (rechte Zahl) sowie den Bewegungsradius (Zeiger im Diagramm) sehen Sie unten links auf dem Display des Gerätes.



3 Machen Sie die Übung öfter als beim letzten Mal (im Beispiel sieben statt der letzten sechs Mal), weiß auch dies Ihr Chip beim nächsten Training.



4 Aber natürlich beherrscht die Maschine nicht Sie, sondern Sie die Maschine: Änderungen aller Werte sind schnell und einfach möglich. Die veränderte Einstellung merkt sich Ihre Karte für das nächste Training.

Dank der Chipkarten sparen Sie Zeit, vermeiden Fehler, und die Trainer können ihre gesamte Zeit der Mitglieder-Betreuung widmen, anstatt Geräte einstellen zu müssen. Mit den modernen Geräten wird zudem effektiver trainiert: Nicht nur beim Anheben der Gewichte (im Beispielbild 24 kg) werden die Muskeln belastet, sondern auch beim Ablassen gibt es einen zuvor definierten zusätzlichen Widerstand (im Beispielbild 05 = 5 kg).

Das P 15 wird 15

Bereit, weiter zu begeistern

Mit 15 Jahren ist das P 15 ein knackiger Teenager. Doch anders als sonst üblich in diesem Alter ist es inzwischen vollauf gereift und »erwachsen«. Es ist einen langen Weg gegangen: Alexander Brender machte aus dem einstmals einfachsten Fitness-Studio einen Trainingsort für höchste Ansprüche. Eine Erfolgsstory, die sich sehen lassen kann. Die Adresse am Petrusplatz 15 und auch der räumliche Umfang von zwei Etagen sind dieselben geblieben, drinnen hat sich jedoch alles verändert.

1994 wurde im P 15 noch Bodybuilding im eigentlichen Sinne betrieben. Alexander Brender, gelernter Kaufmann, erinnert sich: »Seit 1996 war ich Trainer im P 15. 2003 gab ich meinen ‚sicheren‘ Job im öffentlichen Dienst auf, um mein Hobby zum Beruf zu machen. Seit 2003 bin ich Inhaber des P 15.«

Kleine Zeittafel

1994	Gründung des P 15 am Petrusplatz
1996	Alexander Brender wird Trainer
2000	erste chipkartengesteuerte Geräte
2003	Alexander Brender wird Inhaber
2003	Zertifikat »Prae-Fit-Gesundheits-Studio«
2005	Unternehmensphilosophie
2008	Umbau
2009	15-jähriges Jubiläum

Schönes Aussehen, spektakuläre Muskeln – das waren in den 80er Jahren noch oberste Ziele vieler Fitness-Studio-Gäste. Im Laufe der 90er Jahre entwickelte sich jedoch der bis heute anhaltende Trend, die eigene Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Das folgt aus der höheren Lebenserwartung: Jeder wünscht sich, gesund zu altern.

Brender setzte somit bewusst auf das Konzept intensiver Betreuung jedes Gastes nach seinen individuellen Zielen und gesundheitlichen Bedürfnissen. Im P 15 wird das Training permanent begleitet und je nach Bedarf angepasst und erweitert. »Am Anfang bestand das P 15-Team aus vier oder fünf Mitarbeitern, inzwischen sind es um die 30. Je gesundheitsorientierter ein Studio ist, desto höhere Anforderungen stellt es an die Qualifikation der Mitarbeiter. Inzwischen arbeiten ausgebildete Physiotherapeuten und Sportlehrer bei uns.«

Es lasse sich feststellen, dass peu à peu das Durchschnittsalter der Kunden steige, resümiert Brender. »Doch selbstverständlich kommen auch weiterhin viele junge Leute ins Studio. Es gibt keine Altersgrenze, weder nach oben noch nach unten.«

Immer gesundheitsorientierter wurde auch das Kursangebot, das von ehemals 40 auf jetzt 170 Monatsstunden anstieg: Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Tai Chi und andere Angebote zielen auf gesunde Alltagsbewältigung und Prävention.

Begeisterte Mitglieder

Ich empfehle das P 15 weiter	1,09
Im P 15 ist meine Meinung gefragt	1,38
Freundlichkeit	1,40
Atmosphäre	1,44
Kinderbetreuung	1,51
Kraft-Ausdauer-Zirkel	1,52
Kursangebot	1,53
Betreuung	1,56

(nach Schulnoten; Mitglieder-Telefonbefragung 2005)

Die Öffnungszeiten wurden angepasst, damit die Kunden das regelmäßige Training leichter in ihr tägliches Leben integrieren können: »1996 hatten wir von 10 bis 20 Uhr mit kleiner Mittagspause geöffnet, jetzt von 6 bis 23 Uhr. Auch an Wochenenden und Feiertagen sind wir für unsere Gäste da.« 1999 öffnete das »Spatzennest«, die regelmäßige Kinderbetreuung. In den Jahren 1999 bis 2000 wurde die Ausstattung des Studios »runderneuert«. Brender scheute keine Investition, um das Angebot des P 15 von dem der Mitbewerber deutlich abzusetzen. »Chipkartengesteuerte Trainingsgeräte, so wie wir sie auch heute verwenden, bieten auf jeden Trainingsgast speziell abgestimmte Programme«, erklärt der Inhaber. Die individuelle Chipkarte speichert wichtige Daten wie Trainingsstand und Gewicht. Der Gast steckt die Karte am Gerät ein, worauf es sich augenblicklich auf seine persönlichen Anforderungen einstellt.

Die Mühe lohnte sich: Am 19. Juli 2003 wurde das P 15 mit dem »Prae-Fit«-Gütesiegel ausgezeichnet und ist seither »Prae-Fit-Gesundheitsstudio«. Die Arbeitsgemeinschaft Prae-Fit, eine gemeinsame Einrichtung des Deutschen Sportstudios Verbands (DSSV), des Deutschen



Das P 15 vor 15 Jahren

Fitness und Aerobic Verbands (DFAV) und der Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung (dfvl), vergibt das Siegel nach strengster Prüfung. Ausdrücklich empfiehlt beispielsweise die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg in ihrer Broschüre »Fitness-Studios – Auswahl & Vertrag« Prae-Fit-zertifizierte Studios. Denn wer das Siegel führt, garantiert ein anspruchsvolles Gesundheits- und Fitnessstraining für alle.

Als das P 15 den 13. Geburtstag erreichte, war es reif für eine eigene Philosophie. Diese erarbeitete das Team zusammen mit der Unternehmensberatung Würtenberger. Seit 2005 ist das Motto: »Zufriedenheit ist uns zu wenig – wir möchten Sie begeistern!« Und dafür sorgen alle P 15-Mitarbeiter täglich nach besten Kräften.

Geselligkeit und das Entdecken gemeinsamer Interessen motivieren auch heute viele zum Besuch im Fitness Club. Alexander Brender kennt persönlich drei Paare, die sich im P 15 kennenlernten und die inzwischen im Hafen der Ehe gelandet sind. »Das sind aber nur die, die ich kenne – sicher sind und werden es noch mehr«, freut er sich.

Nachdem das P 15 2006 eine neue professionelle Website mit geschlossenem Mitgliederbereich erhalten hatte, folgte 2008 eine Komplettrenovierung inklusive neuer Sauna. So präsentiert sich das Studio jetzt, zum 15. Geburtstag, alten wie neuen Mitgliedern im neuen, brandaktuellen Look.

Zwei engagierte Mitarbeiterinnen

Michaela Fritz und
Waltraud Görlach



Name: Waltraud Görlach

Alter: 69

Wohnort: Neu-Ulm

Familienstand: geschieden

Hobbys: Fitness, Wandern mit Freunden, Laufen und Handarbeiten

Beruf: gelernte Kindergärtnerin, jetzt Rentnerin

Im P 15 seit: 1999

Wieso arbeitest Du im P 15? Weil es mir sehr viel Freude bereitet und ich auch so anderen älteren Menschen die Angst nehmen kann, in einen Fitnessclub zu gehen. Über Aussagen wie »Was, in Deinem Alter in einen Fitnessclub« kann ich nur lächeln.

Was macht am meisten Spaß im Studio?

Für die Mitglieder da zu sein, dazu beizutragen, dass sie sich wohlfühlen, das macht mir viel Spaß.

Und was am wenigsten? Da gibt es nichts.

Bestes Erlebnis im Studio: Als ich einmal eine Operation an der Hüfte hatte, konnte ich eine Weile nicht mehr im P 15 arbeiten. Dort wurde ich dann richtig vermisst. Viele haben angerufen und mich besucht, das hat mich wirklich sehr aufgebaut.



Name: Michaela Fritz

Alter: 20

Wohnort: Ulm-Wiblingen

Familienstand: ledig

Hobbys: ins Kino gehen, Extremsportarten wie Klettern oder Downhillfahren

Beruf: Azubi Bachelor of Arts Fitnessökonomie

Im P 15 seit: September 2008

Wieso arbeitest Du im P 15? Weil ich immer schon sehr viel Sport gemacht habe und das sehr gerne mache. Auch mit den Menschen hier im P 15 zu arbeiten ist toll, und einen Bürojob könnte ich mir gar nicht vorstellen.

Was macht am meisten Spaß im Studio?

Dass es immer etwas Neues gibt, neue Mitglieder, neue Trainingspläne, es ist sehr abwechslungsreich, das gefällt mir.

Und was am wenigsten? Da fällt mir gar nichts ein.

Bestes Erlebnis im Studio: Ein Mitglied hat mal zu mir gesagt, toll, dass Du da bist, man merkt Dir den Spaß an der Arbeit richtig an. Das fand ich sehr schön.

T-Bow und Metabolic Balance

Ein multifunktionelles Trainingsgerät
und eine perfekt abgestimmte Ernährung

Metabolic Balance

Metabolic Balance ist ein Stoffwechselprogramm zur Gewichtsregulation – entwickelt von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern. Mit seiner Hilfe stellen Sie Ihre bisherige Ernährung auf ein gesundes, vollkommen ausgewogenes und individuell auf Sie zugeschnittenes Nahrungsprofil um. Die Grundlage dazu bildet Ihr persönlicher Ernährungsplan, der auf Basis Ihrer aktuellen Labordaten und Angaben zu Ihrer Gesundheit erstellt wird. Er führt Sie in vier Phasen zum Erfolg und lässt Sie Ihre persönlichen Gewichtsprobleme dauerhaft lösen und Ihre Gesundheit präventiv und ganzheitlich fördern. Ihr individueller Ernährungsplan bringt Ihre persönliche »Körperchemie« mit der zu Ihnen passenden »Nahrungsmittelchemie« in eine neue, metabolische Balance. Der Fitness Club P 15 ist hierbei der perfekte Berater und Begleiter, denn seit Februar 2007 gibt es das Konzept speziell für den Fitnessbereich, um noch gezielter an Ihrer Gesundheit mitwirken zu können.

www.metabolic-balance.de

T-Bow

Vom englischen Bow für Bogen leitet sich der Name »T-Bow« ab. Der T-Bow ist ein multifunktioneller Trainings- und Therapiebogen. Er ist ein beidseitig nutzbares Trainingsgerät aus robustem Holz oder Kunststoff. Seine geniale und einfache Form ermöglicht es, alle konditionellen Faktoren in derselben Lektion zu vereinen: Herz-Kreislauf und Balance-Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Der T-Bow ist flexibel – beispielsweise hat er Öffnungen zum Einspannen von Widerstandsbändern – und für alle Altersgruppen gedacht. Er begeistert Kinder ebenso wie Senioren durch seine einfache Handhabung und Leichtigkeit. Ein typisches Training besteht aus fünf Punkten: Nach einem Warm Up mit Step-Übungen werden die Gelenke mobilisiert und alle beugenden Muskeln kurz aktiv dynamisch gedehnt. Nummer drei ist das Balancetraining mit Schaukelübungen. Sechs Basisübungen aus dem Bereich Krafttraining und schließlich das Ausdehnen runden das Training ab.

www.t-bow.de

dmg

Interesse?

Fragen Sie einfach im P 15 nach T-Bow und Metabolic Balance.



15 Jahre P 15

Was Mitglieder zu ihrem Fitnessclub sagen Teil 2



Oliver Hoessle
36 Jahre

Mir gefällt es hier super – sonst wäre ich ja auch nicht seit über zehn Jahren P 15-Mitglied. Neben den Krafttrainingsgeräten nutze ich das gute Kursange-

bot sehr gerne, am liebsten Spinning. Meine Ziele liegen in den Bereichen Kraft- und Muskelaufbau und Herz-Kreislauf-Training.

Vor einigen Jahren habe ich wegen einer schweren Infektion einen großen gesundheitlichen Rückschlag erlitten. Das Training hier im P 15 hat entscheidend dazu beigetragen, dass ich mich wieder vollständig erholt habe. Ich möchte sogar behaupten, dass ich heute in einer besseren körperlichen Verfassung bin als je zuvor!



Anne Bock
67 Jahre

So lange, wie ich Rentnerin bin, bin ich auch schon im P 15 – fünf Jahre! »Gekapert« wurde ich 2003 bei einer Werbeaktion in der Ulmer Hirschstraße. Aber

das Training hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich heute noch ganz und gar freiwillig zwei bis drei Mal in der Woche ins P 15 radele. Mein Körper hat sich durch das Training leider nicht so sehr zum Positiven hin verändert – ich esse einfach zu gern! –, aber mein Wohlbefinden hat sich gesteigert. Bewegung tut gut, Muskeltraining macht warm, und am besten tut mir und meinem Rücken die Gymnastik am Freitag bei Lilo. Die ist einfach Super-Spitzenklasse!



Ute Zeller
42 Jahre

Eine Freundin und mein schlechtes Gewissen haben mich motiviert, sportlich aktiv zu werden: Ich bin seit einigen Wochen Mitglied im P 15. Schon jetzt macht

so müde und fühle mich ausgeglichener. Besonders gefallen mir die Chipkartengeräte. Man hat daran immer die Kontrolle, und die Bewegung wird geführt, sodass eine falsche Ausführung vermieden wird. Auf der Chipkarte ist alles gespeichert, ich muss also nichts weiter selbst einstellen. Hier steht man ständig in Kontakt mit den Trainern, die einem in regelmäßigen Abständen neue Trainingspläne erstellen, sodass ständig neue Muskeln beansprucht werden.

sich das Training bemerkbar, ich bin nicht mehr



Carolin Rathgeber
25 Jahre

Mittlerweile bin ich seit fast sechs Jahren im P 15. Grund meines Eintrittes waren meine Gesundheit und körperliche Fitness. Ich bin Polizeibeamtin

und arbeite im Schichtdienst zu sehr unterschiedlichen Zeiten. Da muss man schon ein

bisschen auf sich schauen! Gerade wegen meiner unregelmäßigen Arbeitszeiten gefallen mir die großzügigen Öffnungszeiten des P 15 sehr gut. Außerdem genieße ich das chipkartengesteuerte Training und die hier gebotene Möglichkeit, in jedem anderen DSSV-Studio trainieren zu können, was ich auch schon genutzt habe. Ich würde das P 15 jederzeit weiterempfehlen, denn das vielfältige Kursangebot, die genialen Öffnungszeiten und das nette Personal sprechen für sich!



Axel Budin
33 Jahre

Vor vier Jahren hörte ich mit dem Rauchen auf und nahm daraufhin in sehr kurzer Zeit 15 Kilo zu. Nur durch ein bisschen Verzicht auf Essen bin ich das

Gewicht nicht mehr losgeworden. Im Dezember 2007 reichte es mir dann endgültig! Ich

beschloss, die Sache konsequenter anzugehen und zusätzlich Sport zu treiben. Was die sportliche Seite anbelangt, haben mich die Fitnesstrainer, allen voran Alex, jederzeit unterstützt. Bei der Ernährungsumstellung hat mir besonders Jutta mit diversen Ernährungskursen und einem allzeit offenen Ohr für meine Fragen und einem allzeit offenen Ohr für meine Fragen geholfen. Die Quintessenz des Ganzen: 20 Kilo weniger, ein besseres Allgemeinbefinden und super Blutwerte. Ich möchte die Gelegenheit nutzen, mich beim ganzen P 15-Team zu bedanken. Macht weiter so!



Sandra Sautter
38 Jahre

Ich leite ein kleines Familienunternehmen – sprich: Ich bin Hausfrau und Mutter zweier Jungen. Im P 15 trainiere ich schon seit 2000. Ausschlaggebend für

meinen Beitritt war damals die Umstellung der

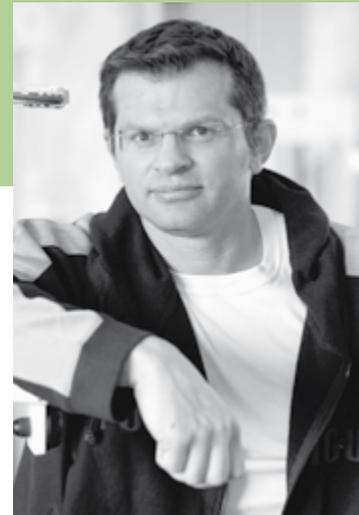
Geräte auf die Chipkarte, mit der wirklich »idiotensicher« trainiert werden kann. Durch das regelmäßige Training bin ich viel zufriedener und ausgeglichener geworden – und das Gewicht will man natürlich auch halten. Super finde ich im P 15 das Zusammentreffen von Alt und Jung. Vor dem »inneren Schweinehund« sind wir eben alle gleich! Zurzeit nutze ich auch wieder die Kinderbetreuung, die hier mit Lilia besonders gut besetzt ist. Mit diesem Fitnessstudio bin ich rundum zufrieden!

Diätenwahn

Wichtiger als eine Diät ist die richtige Ernährung

Wer kennt das nicht, die Hosen kneifen, der Rock ist zu eng und die Waage zeigt unschöne Ziffern an. Der Speck muss wieder weg, also wird eine Diät gemacht. Ananaskiät, die Brigittediät, die Kohlsuppendiät oder gar die Null-Diät-Diäten gibt es unendlich viele.

Zeitschriften, die eben noch opulente Weihnachtsmenüs aufzählten, weisen jetzt tausend Wege zum Idealgewicht, in der Buchhandlung türmen sich die Ratgeber. Wer jetzt nicht abnimmt, den bestraft der Frühling. Doch mit den Diäten ist das so eine Sache: kaum jemand, der damit dauerhaft überflüssige Pfunde los wird, im Gegenteil. Ernährungswissenschaftler sind sich mittlerweile einig. Diäten sind nicht sinnvoll; werden dem Körper zu wenig Kalorien zugeführt, schaltet er auf Sparflamme und verbraucht weniger Energie, man nimmt nur kurzfristig ab. Nach erfolgreicher Diät wird wieder normal gegessen, und alle guten Vorsätze sind vergessen. Der Körper speichert jetzt mehr Fett, für den Fall, dass wieder eine »Hungersnot« ausbricht. Der sogenannte »Jojo-Effekt« tritt ein. Move im Interview mit dem Präsidenten der Gesellschaft für Ernährungsforschung Andreas Scholz.



Ernährungsexperte: Andreas Scholz

einem Ernährungsexperten beraten, ob Sie vom Stoffwechsel her eher ein so genannter »Ackerbauer« oder »Jäger und Sammler« sind, dann wird es einfacher, die richtige Ernährungsweise zu finden.

Was halten Sie als Experte vom Schlankheitsideal der heutigen Zeit?

Gibt es das Schlankheitsideal? Wenn Sie sich eine Frauenzeitschrift durchblättern, dann finden Sie extrem dünne Frauen mit einer eher knabenhaften Figur. Schauen Sie sich eine Männerzeitschrift an, dann sind die weiblichen Fotomodels viel knackiger. Das ist vielleicht der springende Punkt. **Männer wollen gar nicht so dünne Frauen**, wie sie die Modedesigner präsentieren. Das soll angeblich an den sexuellen Vorlieben der männlichen Modedesigner liegen. Wir von der GfE haben daher die Initiative »Knackig statt klapprig« gegründet. Wir empfehlen, fünf Mal täglich eiweißreich zu essen und drei Mal wöchentlich im Fitnessstudio zu trainieren. Nicht hungern und nicht auf die Waage schauen. Viel wichtiger ist es, eine gesunde Körperzusammensetzung zu erlangen.

Gibt es zur Gewichtsreduktion Ihrer Meinung nach Alternativen zu einer Diät?

Häufig wird von der so genannten Ernährungsumstellung gesprochen. Jedoch dauert es meistens zu lange, bis ein Effekt eintritt, so dass dies für mich der zweite Schritt ist. Um schnelle Erfolge zu haben und motiviert zu bleiben, empfehle ich **anfangs immer eine zwei- bis sechswöchige Diät**. Danach wird nach dem gleichen Prinzip weiter gegessen, jedoch mit weniger Vorgaben. Wenn Sie wollen, dann gibt es anfangs klare »Ansagen«, um zu lernen, wie man sein Gewicht reduziert. Später geht es darum, es zu halten.

Move: Die Deutschen machen statistisch gesehen ein gutes halbes Dutzend Diäten in ihrem Leben und kommen dennoch ihrem Wunschgewicht nicht näher. Was machen diese Menschen eigentlich falsch?

Andreas Scholz: Wer langfristig abnehmen möchte, kann dies nur, wenn er auch die so genannten »Fettverbrennungsöfen« aufbaut. Die meisten Diäten haben nur das Ziel, den Zeiger auf der Waage nach links zu bewegen. Häufig werden neben dem Körperfett auch Muskeln abgebaut. Diese bestehen aus Eiweiß. **Nur mit ausreichend Eiweiß bleibt der Grundumsatz hoch.** Wichtig ist also die Körperzusammensetzung; je höher der Anteil der Muskulatur ist, desto höher der Kalorienverbrauch. Wer langfristig abnehmen möchte, muss daher **mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate** essen. Damit die Figur immer knackiger wird, sollte zudem zwei bis drei Mal wöchentlich ein Körperstraffungstraining im Fitnessstudio durchgeführt werden.

Bei Diäten gibt es alle Varianten, und jeder behauptet etwas anderes. Die Ratschläge der Experten in Sachen Ernährung ändern sich ebenfalls von Jahr zu Jahr. Was kann man denn eigentlich wirklich noch glauben?

Eine Diät für alle kann es nicht geben. Jedoch gilt immer: Wer weniger Kalorien zuführt, als er verbraucht, nimmt ab. Lassen Sie sich von

P 15 - die Quelle der Gesundheit

Ein regelmäßiges und gezieltes Training in einem guten Fitnessclub ist wohl der sicherste Weg, gesund zu bleiben.



Alexander Brender:
Hat Antworten auf alle Fragen rund ums Training

Gibt es einen Unterschied zwischen Fitness-training und Sport?

Ja, sogar einen ganz großen. Sport setzt einen gesunden leistungsfähigen Körper voraus. Durch gezieltes Körpertraining kann man diese Voraussetzungen schaffen. Ein Beispiel: Heutzutage führt die bewegungsarme Lebensführung zu Krankheiten wie zum Beispiel Rheuma, Arthrose, Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Beschwerden. Fragt man jemanden um Rat, lautet dessen Tipp oft »mehr Bewegung«. Gesagt, getan, der Übergewichtige geht also joggen. Nach kurzer Zeit hat er zu seinem Übergewicht auch noch Schmerzen im Kreuz, in den Knien und in den Fußgelenken – kein Wunder ohne Grundlage.

Wie sieht dann die richtige Kombination aus Fitnesstraining und Sport aus?

Die richtige Reihenfolge ist die: zuerst den Körper durch gezieltes Krafttraining stärken und dann Sport wie Fußball, Tennis, Joggen usw. treiben. Gezieltes Fitnesstraining schafft die notwendige, körperliche Leistungsfähigkeit, die beim Sport eingesetzt und benötigt wird.

Ist das Fitnesscenter also die Quelle der Gesundheit ?

Ja, das kann man so sehen. Es bietet ideale Voraussetzungen für eine gezielte Gesundheitsvorsorge. Man putzt sich ja auch jeden Tag die Zähne, und so wie tägliches Zähneputzen vor Karies schützt, schützt Fitnesstraining vor den häufigsten Zivilisationskrankheiten. Gezieltes Fitnesstraining ist somit eine Notwendigkeit und nicht wie Sport eine Freizeitbeschäftigung.

Sollte man auch im Sommer regelmäßig zum Studiotraining ?

Ja, Regelmäßigkeit ist sehr wichtig, weil man mit Sport und Fitnesstraining nicht dasselbe erreicht. Fitnesstraining ist eine gezielte und umfassende Maßnahme zur Gesunderhaltung des gesamten Körpers. Man putzt ja auch das ganze Jahr seine Zähne. Wissenschaftliche Studien belegen, dass man mit nur einem gezielten Krafttraining pro Woche seine aufgebaute Muskulatur halten kann. Ohne dieses Training befindet man sich schnell wieder an der Ausgangssituation - schade um die Zeit und die Mühen für das Training.

smü

Gutschein • Gutschein • Gutschein • Gutschein • Gutschein • Gutschein

Aufgerafft und lostrainiert!

Vor- und Zuname:

Straße:

Ort:

Telefon:

E-Mail:

Das P 15 lädt Sie zum Gasttraining ein.

Gegen Vorlage dieses Gutscheins dürfen Sie ein Training lang die Annehmlichkeiten des Fitness Clubs kennenlernen und genießen.

Einzulösen bis 31. Mai 2009 im

Fitness Club P 15
Petrusplatz 15, 89231 Neu-Ulm
www.p15.de

Anzeige

Dipl.-Kfm. Gert Doleschel & Partner

Steuerberatungsgesellschaft

- Gesetzliche u. freiwillige Abschlussprüfungen
- Jahresabschlüsse mit und ohne Plausibilitätsprüfungen
- Finanz- und Lohnbuchhaltung
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Steuerliche Beratung bei Unternehmens- und Gesellschaftsgründungen
- Unternehmensnachfolge/Erbregelungen
- Private Einkommensteuererklärungen

Gerstmayrstraße 6 · 89233 Neu-Ulm · Tel. 07 31 / 97 99 80
Fax 07 31 / 9 79 98 20 · www.Steuerkanzlei-Doleschel.de
Email: info@steuerkanzlei-doleschel.de



Dipl.-Kfm.
Gert Doleschel
vereidigter Buchprüfer
Steuerberater

Dipl.-BW (FH)
Marko Doleschel
Steuerberater

Dipl.-BW (FH)
Mischa Doleschel
Steuerberater



Fragen & Antworten rund ums Training

Ob Anfänger oder Profi – irgendwann kommen bei jedem Training Fragen auf. Lesen Sie hier die häufigsten Fragen und Antworten rund ums Thema Training.

Wie oft sollte man trainieren?

Zunächst sollte man sich fragen: »Was will ich erreichen?«. Allgemein fitter werden, abnehmen, zunehmen oder so bleiben wie ich bin? Wenn letzteres der Fall sein sollte, reicht es, ein Mal pro Woche ein Ganzkörpertraining zu absolvieren, wenn Sie aber etwas verändern möchten, dann sollten Sie besser 2 bis 3 Mal pro Woche trainieren. Zwischen den Trainingseinheiten muss eine Pause eingelegt werden, damit sich die Körperzellen regenerieren und entsprechend entwickeln können. Kontinuität ist das Zauberwort, denn nur wer regelmäßig trainiert hat auch Erfolg.

Sollte man während des Trainings trinken?

Trinken vor dem Sport galt in den 70er Jahren noch als gefährlich, weil es den Magen zu sehr belasten würde. Diese Annahme ist längst

überholt. Wer vor und während dem Sport treiben ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, verbessert seine Flüssigkeitsbilanz und bleibt länger leistungsfähig. Wenn man sich aber nach seinem Training schlapp und ausgelaugt fühlt, ist oft eine schlechte Flüssigkeitsbilanz daran schuld.

Wie überwinde ich eine Trainingsstagnation?

Der Körper ist eine wahre Anpassungs-Maschine. Er passt sich den jeweiligen Bedingungen seiner Umwelt an und reagiert entsprechend auf Reize, die er aus dieser Umwelt bekommt. Das Training stellt also die äußere Bedingung dar, und der Körper passt sich an das Training an, indem er die Kraft erhöht, ausdauernder wird oder die Muskelmasse erhöht. Die Stagnation tritt bei jedem Training früher oder später ein, da ein gleichbleibendes Training zu keinem Fort-

schritt mehr führt. Damit ein Muskel wächst, benötigt er stets größere oder neuartige Reize. Diese können durch Variationen erreicht werden. Variationen können aus höheren Belastungsintensitäten während des Trainings oder neuen Intensivitätstechniken bestehen. Fragen Sie am besten die P 15 Trainer, sie helfen Ihnen gerne weiter.

Ich gehe regelmäßig laufen, brauche ich überhaupt noch ein Muskeltraining?

Eine sehr gute Frage, die aber leicht zu beantworten ist: selbstverständlich. Mit einem Lauftraining verbessern Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem. Das hat aber nichts mit der gezielten Kräftigung Ihrer Muskulatur zu tun. Deshalb macht jeder Athlet, egal welche Sportart er betreibt, immer parallel dazu ein Krafttraining. Durch das Krafttraining entlasten Sie ihre Ge-

lenke und bekommen mehr Kraft. So werden Sie später keine Läuferkrankheiten wie Knie- oder Rückenprobleme bekommen.

Wie sollte ich mich nach dem Training ernähren?

Das kommt darauf an. Wenn Ihr Trainingsziel Fettverbrennung heißt, dann sollten Sie unbedingt die Zufuhr von Kohlenhydraten nach dem Training meiden, denn sonst ist der Fettverbrennungseffekt des Trainings sofort vorbei und Ihr Körper nimmt sich die einfacher zu verarbeitenden Kohlenhydrate zur Energiegewinnung. Aber egal welches Ziel Sie verfolgen, achten Sie auf jeden Fall auf eine ausreichende Eiweißzufuhr, damit Ihr Körper nicht seinen eigenen Eiweißlieferanten – Ihre Muskulatur – verstoffwechselt.

smü

Anzeige



Gutes Essen ist ein Stück Lebensqualität! Wenn Ralf und Petra Gnamm 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-Gnamm zu einem besonderen Feinkostmetzger macht.

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

Kochfertige Spezialitäten Das vielseitige Spektrum an saisonal wechselnden

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

den küchenfertigen Kreationen (stets mit Zubereitungsanleitung) begeistert die Kunden immer wieder auf's Neue.

Feiern mit Geydan-Gnamm – 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.

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

Geydan-Gnamm GmbH
Ludwigstr. 25
89231 Neu-Ulm
Tel. 0731 97073-0
Fax 0731 97073-99
www.heydan-gnamm.de
info@heydan-gnamm.de



Kursplan

KURSRAUM I MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
		9:00 – 9:45 Wirbelsäulen- gymnastik		9:00 – 9:45 Wirbelsäulen- gymnastik	
10:00 – 10:45 Fit in die Woche		10:00 – 10:45 Wirbelsäulen- gymnastik		10:00 – 10:45 Wirbelsäulen- gymnastik	10:30 – 11:30 Step & Workout
				10:50 – 11:35 Fit ab 50	11:30 – 12:00 Bauchkiller
		14:00 – 15:00 Yoga			12:15 – 13:15 Tai-Chi
16:00 – 17:00 Funktionsgymna- stik & Relax					
17:15 – 18:30 Body-Pump	17:00 – 18:00 Body-Art	17:45 – 18:30 Step Fatburner	17:15 – 18:00 Rückengymnastik	17:30 – 18:30 Step & Workout	
18:30 – 19:30 Step Fatburner	18:00 – 19:00 Aerobic-Dance	18:30 – 19:15 Bauch-Beine-Po	18:00 – 19:00 Einsteiger-Kurs <small>Monatlich, siehe Aushang</small>	18:30 – 19:30 Pilates	
19:30 – 20:15 Bodyworkout	19:00 – 19:45 Rückengymnastik	19:15 – 20:15 Fitness-Boxen	19:00 – 20:15 Body-Pump	19:30 – 20:30 Tai-Chi	
20:15 – 20:45 Bauchkiller	19:45 – 21:00 Body-Pump	20:15 – 21:15 Yoga	20:15 – 21:00 Body-Art		
KURSRAUM II					
11:00 – 11:45 Indoor Cycling		11:00 – 11:45 Indoor Cycling			
18:30 – 19:15 Indoor Cycling	18:30 – 19:30 Indoor Cycling	18:30 – 20:00 Indoor Cycling 90 Minuten	18:00 – 18:45 Indoor Cycling	17:30 – 18:30 Indoor Cycling	
19:30 – 20:15 Indoor Cycling		20:00 – 20:30 Indoor Cycling Einsteiger			

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo	06:00 – 23:00
Di	06:00 – 23:00
Mi	06:00 – 23:00
Do	06:00 – 23:00
Fr	06:00 – 22:00
Sa	09:00 – 18:00
So	09:00 – 18:00
Feiert.	09:00 – 13:00

KINDERBETREUUNG

Mo	17:00 – 19:00
Di	17:00 – 19:00
Mi	10:00 – 12:00 und 17:00 – 19:00
Fr	10:00 – 12:00 und 17:00 – 19:00

SAUNAZEITEN

Mo	17:00 – 22:00
Di	Damensauna 17:00 – 22:00
Mi	09:30 – 22:00
Do	17:00 – 22:00
Fr	15:00 – 21:00
Sa	10:00 – 17:00
So	10:00 – 17:00
Feiert.	keine Sauna

Weitere Informationen und Termine sowie Änderungen des Kursplans finden Sie im Internet unter:
www.p15.de

Krafttraining – muss das sein?

In der richtigen Dosierung sehr wohl



Zu alt, zu jung, zu schwach - mit solchen Ausreden kann sich niemand mehr um Krafttraining drücken, ohne als Gesundheits-Faulpelz oder Sportmuffel zu gelten. Aktuelle Forschungen zeigen, dass jeder vom Umgang mit Hantel & Co profitieren kann.

Krafttraining: Das Ergebnis muss nicht so aussehen

Kraft kann man als die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems definieren, Widerstände zu überwinden, ihnen standzuhalten oder ihnen kontrolliert nachzugeben. Im Alltag werden oft nur wenige Muskelgruppen angesprochen. Bürojobs verursachen beispielsweise oft Rückenprobleme. Eine Stärkung der Muskulatur, insbesondere der Haltungsmuskulatur, beugt solchen Problemen vor oder hilft, diese zu beseitigen. Durch eine starke Muskulatur werden außerdem die Gelenke geschont, was das Wohlbefinden langfristig steigert. Kraftsportler hatten lange Zeit einen zweifelhaften Ruf: »Hirnlose Kraftpakete, die sich mit Anabolika voll stopfen«, so oder ähnlich lauteten offen ausgesprochene Vorurteile. Schwarze Schafe gibt es natürlich überall, das Krafttraining als solches aber hat eine weiße Weste. Vorausgesetzt, dass das »Eisensternen« wohldosiert und maßvoll betrieben wird, gilt es mittlerweile als eine wichtige gesundheitliche Prävention. Nach Ansicht von Experten sind etwa Senioren mit kräftigen Muskeln

unter anderem in puncto Herz-Kreislauf, Knochenbau, Gelenke und Blutzuckerwerte klar im Vorteil. Außerdem kommt das Krafttraining älteren Menschen bei Stürzen zugute, zeigt eine Freiburger Studie - sie können sich dann besser abfangen. Und Jugendliche, die bereits vor der Pubertät ihre Muskeln trainieren, werden dafür mit besseren »Haltungsnoten« belohnt, wie sportwissenschaftliche Studien der Uni Bayreuth belegen. Auch die Koordinationsfähigkeit wird durch gezieltes Krafttraining verbessert. Diesen Effekt bemerken Anfänger im Fitnessbereich meistens sehr schnell: Anfangs erfolgen die Bewegungen an den Trainingsgeräten noch unkontrolliert und zitterig. Doch schon nach wenigen Lektionen werden die Übungen gleichmäßig und ruhig ausgeführt. Die Ausdauer nimmt durch regelmäßiges Kraft-Ausdauertraining zu. Die bessere Versorgung aller Systeme führt zu einer erhöhten Widerstandskraft gegen alle erdenklichen Zivilisationskrankheiten. Das Gewebe wird straffer und die Konturen des Körpers schöner.

Muskeltraining ist nicht gleich dicke Muskelpakete

Krafttraining steht trotzdem für viele Frauen immer noch als ein Synonym für dicke Muskelpakete. Diese Angst ist jedoch völlig unbegründet, denn ein solches Aussehen ist nicht mit einem herkömmlichen Training zu erreichen. Die normale Anpassung der Frau an ein Training mit schweren Gewichten geschieht nicht durch ein Muskelwachstum, sondern durch eine verbesserte Koordination der Muskeln. Im Krafttraining liegt auch das Geheimnis für dauerhafte Reduktion von Körperfett. Denn Muskeln benötigen eine ständige Energiever-

sorgung, sowohl bei körperlicher Belastung als auch in Ruhe. Um so mehr Muskeln, umso höher liegt der Grundumsatz an Kalorien. Regelmäßige Kräftigung der Muskulatur trägt also indirekt auch dazu bei, das Körpergewicht zu kontrollieren. Krafttraining ist außerdem eine wichtige Präventivmaßnahme zur Verhinderung von Rückenschmerzen, Knochenschwund (Osteoporose) und altersbedingtem Muskelschwund. Trainierte Muskeln bieten einen höheren Schutz gegen Verletzungen.

Auch bei einer fortgeschrittenen Erkrankung ist durch ein gezieltes Krafttraining eine deutliche Besserung möglich. Denn ein Krafttraining wirkt bei Osteoporose auf zwei Wegen: Der Knochen lagert durch den Trainingsreiz vermehrt Kalk ein

und wird stabiler und die wiedergewonnene Kraft hilft Stürze, die äußere Ursache für Knochenbrüche, zu vermeiden. Dynamische Muskelarbeit steigert die Durchblutung im gesamten Körper. Damit kann sich auch die Gehirndurchblutung um bis zu 50% erhöhen. Bewegung generell und speziell das Krafttraining wirken sich deshalb positiv auf die Psyche und die Stimmung aus. Krafttraining kann auch sportartbegleitend und sportartunterstützend betrieben werden. Einseitige, unausgewogene Belastungen, die aus vielen Freizeitsportarten, wie Fußball, Tennis, Joggen, Kegeln resultieren, können mit Krafttraining ausgeglichen werden.

smü

Anzeige



Ihre Kanzlei für:

Arbeitsrecht

Bau- u. Architektenrecht

Mietrecht

Familienrecht

allgemeines Zivilrecht

WEG Recht

Strafrecht

Verkehrsrecht

**Rechtsanwaltskanzlei
Seichter & Kollegen**

Ulmer Strasse 25
073 92/91 38 14

88471 Laupheim
www.kanzlei-seichter.de

15 Jahre P 15

Was Mitglieder zu ihrem Fitnessclub sagen Teil 3



Ingrid Schmid-Omoruan
43 Jahre

Vor etwa anderthalb Jahren habe ich mich entschlossen, gegen meine immer stärker werdenden Rückenschmerzen etwas zu

unternehmen. Außerdem wollte ich ganz allgemein etwas für meine körperliche Fitness tun. So kam ich ins P 15. Heute habe ich kaum noch Rückenprobleme und fühle mich rundum gesünder, ausgeglichener und belastbarer. Es macht einfach Spaß, in einer solch entspannten Atmosphäre und mit so guter Betreuung, wie sie das P 15-Team leistet, mit netten Leuten zusammen zu trainieren.



Elisabeth Zimmermann
59 Jahre

Mit Unterbrechungen gehe ich seit rund sechs Jahren ins P 15, seit zwei Jahren sogar regelmäßig. Begonnen habe ich mit

dem Training, weil ich merkte, dass meine Kondition mehr und mehr nachließ und dass mein Mann mir bei gemeinsamen Radtouren immer davonfuhr. Seit ich regelmäßig trainiere, fühle ich mich körperlich wohler, und meine Ausdauer hat sich deutlich verbessert. Die Betreuung im P 15 erlebe ich als freundlich und kompetent, weshalb ich das Studio auch gerne weiterempfehle!



Markus Mayer
23 Jahre

Ich bin seit zwei Jahren im P 15. Mir sind Umfeld und Betreuung sehr wichtig. Das waren die hauptsächlichen Gründe, warum

ich hier eingetreten bin. Mein Leben hat sich auf jeden Fall in diesen zwei Jahren sehr positiv verändert. Mein Körper ist seither nicht mehr so schnell ausgelaugt und müde. Was mir gut in meinem Studio gefällt, sind die Betreuung und die Art der Trainer, mit Menschen umzugehen. Ich empfehle das P 15 weiter, weil das Trainingsprogramm auf jeden persönlich abgestimmt wird.



Benjamin Paßenheim
24 Jahre

Ich habe lange nach einem geeigneten Studio gesucht. Vor einem Jahr haben mich Freunde aufs P 15 aufmerksam gemacht, seither bin ich Mitglied. Ich bin sehr gut aufgenommen und beraten worden und hab' mich auf Anhieb wohl gefühlt.

Ich wollte einen Ausgleich zu meinem Alltag finden, und mit dem gezielten Training ist mir das gut gelungen. Ich fühl' mich fitter und besser als davor. Fitnesstraining ist die ideale Ergänzung zur Ausdauer, die ich durchs Fußballspielen gewonnen habe. Im P 15 gefällt mir besonders, dass ich echte Freunde gefunden habe, die Trainer sehr aufmerksam sind und dass es einfach Spaß macht, in einem modernen Studio zu trainieren. Ich empfehle das P 15 definitiv jedem weiter, der Spaß am Sport hat und nette, offene Leute kennenlernen möchte.



Victor Rack
23 Jahre

Ich habe schon einmal, 2001, im P 15 angefangen, musste aber berufsbedingt aufhören. Seit etwa anderthalb Jahren bin ich jetzt wieder Mitglied. Während der Pause merkte ich: Mir fehlt etwas! Es war nicht nur die Lust auf Bewegung und aufs Krafttraining,

sondern ich vermisste auch das Studio selbst. Bei dieser gigantischen Atmosphäre und dem freundschaftlichen Umgang zwischen Personal und Mitgliedern fiel es mir nicht schwer, erneut beizutreten. Mit Geduld, regelmäßigem Training und gesunder Ernährung konnte ich etwa zehn Kilo abnehmen und meine Kraft und Ausdauer steigern. Das P 15 ist das sauberste und modernste Studio, das ich bisher gesehen habe. Vor allem die tollen Chipkartengeräte sind einzigartig. Deshalb könnte ich mir nicht mehr vorstellen, noch mal woanders zu trainieren.



Kai Sandmann
25 Jahre

Ich habe vor einem Jahr mit dem Training im P 15 angefangen, weil meine Kondition absolut im Keller war und ich mich nicht mehr wohl fühlte. Seit ich hier bin, habe ich fast 20 Kilo abgenommen und meine Kondition stark verbessert. Durch

das regelmäßige Training habe ich auch meine Rückenprobleme in den Griff bekommen. Im P 15 habe ich gelernt, dass man mit ein bisschen Fleiß und Disziplin im Leben alles erreichen kann. Am besten gefällt mir das Fitnessboxen, da kann man sich richtig austoben und Aggressionen abbauen. Ich empfehle das P 15 jedem weiter, wegen der sehr guten Rundum-Betreuung und auch wegen des tollen Kursangebotes. Last not least sind die Geräte in einem guten Zustand und die Duschen und Toiletten immer sauber!

Trainingswerte direkt am Handgelenk

Im P 15 sind die Sportuhren von Polar erhältlich

Nervt Sie das? Finger ans Handgelenk, Schläge zählen und Sekundenzeiger beobachten.

Dann folgt die Berechnung im Kopf, und alles nur, um den eigenen Pulsschlag herauszubekommen. Eine Sportuhr von Polar nimmt Ihnen das ab. Und noch vieles mehr. Die Uhr weiß zum Beispiel auch, wie viele Kalorien sie verbrannt haben. Das Flaggship von Polar im Bereich Fitness, die F80, trumpft noch mit ganz anderen Funktionen auf: So bestimmt sie über Ihre Erholungsherzfrequenz Ihre optimale Pausenlänge zwischen den Übungen. Das neue adaptive Polar »Star« Trainingsprogramm gibt Ihnen wöchentliche Trainingsziele vor, passt sich Ihren Trainingsgewohnheiten an und leitet Sie, ohne dabei allzu strenge Vorgaben zu machen. Der »OwnIndex Fitness-Test« bestimmt im Ruhezustand Ihre Fitness in nur fünf Minuten. Und die Auswertung der Herzfrequenz-Kurve ist mit beiliegendem Link zudem online möglich. Alle Modelle sind im P 15 erhältlich, auf das reine Verkaufen beschränkt man sich jedoch nicht: Sie profitieren vom Fachwissen der »OwnZone Guides«, die Sie beraten und betreuen sowie qualifizierten Service bieten. *dmg*



FAM bedeutet mehr als nur Friseur ...

... denn FAM ist ein Erlebnis der besonderen Art.

Wir haben uns ganz der Schönheit verschrieben und bieten Ihnen in unserem modern gestalteten Ambiente:

- 👤 Fachkundige Beratung
- 👤 Flexible Termine
- 👤 20 % Preisnachlass für Studenten und Schüler
- 👤 FAM-Familien-Tage: Dienstag und Mittwoch bekommen ihre Kinder einen Haarschnitt umsonst – näheres im FAM-Studio.
- 👤 VIP-Tag an jedem Montag – Ihr privates Friseur-Event!
- 👤 Wlan und Laptop zur freien Verfügung während des Studioaufenthalts
- 👤 Wii für Kids und solche, die es gerne sein wollen
- 👤 Kaffee-Bar
- 👤 Handmassage/Maniküre

Dabei werden alle elektrischen Geräte bei uns mit 100 % Naturstrom versorgt.

Wir kümmern uns nicht nur um Ihre gepflegte und attraktive Erscheinung, sondern bieten Ihnen Momente der Ruhe und Entspannung und das für die ganze Familie!

Um unser neues Studio und unser Team kennenzulernen, laden wir Sie herzlichst ein. Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen!



Haarstudio FAM
(Friseur And More)
in Neu-Ulm, Petrusplatz 11

Di – Fr 10:00 Uhr – 19:00 Uhr
Sa 10:00 Uhr – 15:00 Uhr
Tel. 0731/3782344



Macht sauber, aber noch lange keine Traumfigur: Putzen

Bewegen ist nicht gleich Trainieren

Oder glauben Sie auch noch, dass Bewegung alleine fit und gesund macht?

Wenn das so wäre, könnte jeder Postbote locker einen Marathon laufen, jeder Maurer hätte Muskeln wie Arnold und jede Hausfrau hätte bereits durch Moppen, Wischen und Fensterputzen ein Traumfigur!

Sich einfach nur zu bewegen ist eben noch kein Training. Training ist vielmehr ein geplanter Prozess, der medizinisch-biologischen Regeln unterliegt. Nur wer diese Trainingsregeln kennt und in seiner Trainingsplanung berücksichtigt, erreicht die gewünschten Anpassungen des Organismus, sei es die Straffung des Gewebes, die Kräftigung der Muskulatur, Muskelwachstum oder aber Ausdauerverbesserungen und Gewichtsabnahme. Auch wenn es heute schon Sportgeräte gibt, die etwas anderes versprechen. Von Vibrationen alleine oder durch gezielte Stromreizungen ist noch niemand fit geworden.

Das richtige Maß ist entscheidend

Ganz egal welches Trainingsziel Sie verfolgen, wenn Sie etwas an Ihrer Figur verändern möchten, müssen Sie Ihrer Muskulatur einen Trainingsreiz geben. Dabei reicht es eben nicht, nur auf dem Gerät zu sitzen und die entsprechende Wiederholungszahl zu absolvieren, sondern Sie sollten sich dabei spätestens bei der letzten Wiederholung auch anstrengen müssen – nur dann bekommt die Muskulatur ihren Reiz und wird sich anschließend in der Regenerationsphase entsprechend verändern. Stellen Sie sich mal die Frage »Trainiere ich schon oder bewege ich mir nur?« Gleichgültig also, ob Sie Fitness betreiben oder Mr. Olympia werden wollen, ob Ihre Muskeln aufgebaut oder nur straffer werden sollen, die Trainer im P 15 können Ihre Trainings- und Ernährungsfragen aus dem allgemeinen Fitnessbereich bis zum Leistungssport beantworten. *smü*

Wasser, Sonne und Spiele

Bei den Zusatzangeboten im P 15 wird auch der hartnäckigste innere Schweinehund schwach.

Wasserabo – es sprudelt ohne Ende

Wasser ist zum einen wichtiger Bestandteil und Transportmittel von Blut, Harn und Schweiß, zum anderen ist es Lösungsmittel für fast alle Stoffe in der Zelle. Für unsere Gesundheit ist das richtige und ausreichende Trinken mindestens ebenso wichtig wie die richtige Ernährung. Am besten ist Wasser pur, und das können Sie im P 15 mit dem Wasserabo in beliebiger Menge selber zapfen. Für 4,90 Euro heißt es also Wasser marsch! Mit einem Wasserabo gibt's übrigens auch Vergünstigungen auf alle anderen Produkte, einfach an der P 15 Theke nachfragen.

Bringen Sie also Ihre kleinen Racker beim nächsten Fitnessbesuch ruhig mit.

Sonne im Herzen

Ein Solariumbesuch wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und die Sauerstoffversorgung des Gewebes verbessert. Nach einer Trainingseinheit gibt es aus dem Solarium übrigens eine besonders schöne und gesunde Bräune. Der Grund dafür ist eine höhere Transpiration und Sauerstoffversorgung. Zeit also für das P 15 Sonnenabo! Das heißt, für 9,99 Euro im Monat so viel sonnen wie man möchte. Natürlich bekommt man vorher einen Mini-Einführungskurs in das korrekte Sonnen.



Mami, Mami!

Wann gehen wir wieder ins P 15?

Die Kinderbetreuung gehört im P 15 zum Serviceangebot. Hier können die Kleinen spielen, lachen und toben. Der kostenfreie Service ermöglicht Mitgliedern, auch mit Nachwuchs regelmäßig etwas für ihre Gesundheit zu tun und ein wenig Urlaub vom Alltag zu nehmen.



Kinderbetreuungszeiten

Montag	17.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	10.00 – 12.00 Uhr und 17.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	17.00 – 19.00 Uhr
Freitag	10.00 – 12.00 Uhr und 17.00 – 19.00 Uhr

Plus

Zum Service gehören außerdem die Shiatsu-Massagen von Ergün, eine Druckpunkt-Massage, die bei Blockaden und Verspannungen sehr schnell eine Linderung herbeiführt. Ein weiteres Serviceangebot ist auch die Fußpflege von Gabi Mahler, die sich mit um die »Ich-fühlmich-super-Punkte« an alltagsgeplagten Füßen kümmert. Termine und Informationen gibt es an der P 15 Theke, P 15 Mitglieder bekommen Sonderpreise. *smü*

»Ich möchte keine dünne Läuferfigur!«

Leichtathlet Cedric Nußbaumer trainiert P 15-Mitglieder für den Einstein-Marathon



Seit dem 1. Dezember laufen die Anmeldungen für den Einstein-Marathon, der große Tag ist am 19./20. September in Ulm und Neu-Ulm. P 15-Mitglieder, die teilnehmen möchten, können sich auf Besonderes freuen: Das P

15 hat Cedric Nußbaumer als Trainer für sie gewonnen. Die Marathon-Vorbereitung mit dem 20-jährigen Nachwuchs-Langstreckenläufer startet voraussichtlich im März.

Move: Herr Nußbaumer, trainieren Sie selbst auch im P 15?

Cedric Nußbaumer: Ja. Vor Weihnachten bin ich durch ein Probetraining darauf aufmerksam geworden. Meine Freundin hatte mir das geschenkt, nachdem sie selbst nach längerer Suche nach einem passenden Fitnessstudio beim P 15 gelandet ist.

Was ist der Unterschied zu anderen Studios?

Eigentlich bin ich kein Fitnessstudio-Fan. In vielen wird falsch trainiert, weil die angemessene Betreuung fehlt – hier ist es ganz anders und richtig gut. Ich habe Alex Brender selbst vorgeschlagen, den Sponsorenlauf für den Einstein-Marathon mit den Mitgliedern vorzubereiten.

Wie lange laufen Sie schon?

Seit ich 15 bin. Mein Verein, die LG Westallgäu, hat damals einen 1.000-m-Läufer für seine Mannschaft gebraucht, um sich für die Bayerische Meisterschaft zu qualifizieren. Das klappte ganz gut. Danach war ich mehrmals Schwäbischer und Allgäu-Meister. Mit 17 lief ich meinen ersten Halbmarathon in 1:20 h, allerdings ohne spezielles Training.

Wie bereiten Sie sich selbst auf das anstehende Training für den Einstein-Marathon vor?

Ich habe schon mehrere geeignete Strecken ausgesucht. Wichtig ist, dass alle Teilnehmer zusammenkommen. Wenn man das erste Mal gemeinsam draußen läuft, wird klar, auf welchem Level jeder Teilnehmer sich befindet und wo das weitere Training ansetzen muss.

Wie können sich die Läufer jetzt schon vorbereiten?

Die Grundausdauer zu steigern ist nie verkehrt, was man ja im P 15 an den Laufbändern und Ausdauergeräten sehr gut kann. Ein guter Ansatz wäre, wenn die Teilnehmer beim Start des Lauftrainings schon zwei Kilometer ohne Pausen durchlaufen können. Es ist jedoch keine zwingende Voraussetzung.

Was sind Ihre eigenen Lieblings-Fitnessgeräte und Tätigkeiten?

Ich mag gern Fitnessboxen, den Fitness-Zirkel, außerdem die Reckstange. Ich mache gerne Klimmzüge und alle Übungen, bei denen ich spüre, dass ich in der Lage bin, mein eigenes Körpergewicht in die Höhe zu ziehen. Das ist gut für die Körperdefinition und das Körperempfinden. Ich möchte nicht die typische dünne Läuferfigur haben. Mir ist es wichtig, eine athletische Figur zu entwickeln, aber ohne dicke Muskelpakete.

Cedric Nußbaumer (20)

- » stammt aus Heimkirch im Allgäu
- » studiert Betriebswirtschaft an der Hochschule Neu-Ulm
- » ist aktiv bei der LG Telis Finanz Regensburg

2002 erster Sieg bei der Schwäbischen und Allgäuer Meisterschaft (1.500 m)

2004 Bayerischer Jugendmeister

2005 Bayerische Jahresbestzeit (800 m; 1:57,60 min.)



Starke Autos, starkes Team

Immer wieder gern zu Gast im P 15: Familie Stein, Inhaber der Neu-Ulmer Autovermietung Stein.

Die Autovermietung Stein in Neu-Ulm ist ein echtes Familienunternehmen. 1961 gegründet, ist die Firma führender Anbieter von Miet-Nutzfahrzeugen in der Region Ulm und Neu-Ulm. Frank Stein, Geschäftsführer in zweiter Generation, seine Frau Margit, Prokuristin, und die beiden Kinder halten sich im P 15 fit. Max (15) und Svenja (16) gehen noch zur Schule, helfen den Eltern jedoch schon tatkräftig im Betrieb mit. Beim Spinning, auf den Ausdauer- und Kraftgeräten wachsen Stärke und Mobilität – passend zu Steins Fuhrpark, der vom City-Flitzer bis zum 40-Tonner alles bietet, was die Region bewegt.

blü



Starkes Rückgrat: Frank Stein (42) genießt die chipkartengesteuerten Krafttrainingsgeräte.



Lange Strecken ohne Schrecken: Max Stein (15) zeigt Ausdauer auf dem Laufband.



Starke Mädels: Margit Stein (41) und Tochter Svenja (16) treten kraftvoll in die Pedale.

Wie die Mutter, so die Tochter

Zwei Generationen trainieren gemeinsam im P 15



Simone Grathwohl und Tochter Sophie

Wenn Simone Grathwohl auf dem Indoor-Cycling-Rad in die Pedale tritt, lässt sie den Alltag weit hinter sich. Die Bezirksleiterin für den Vertrieb der Vorwerk-Thermomix-Küchenmaschine, zuständig für 80 Mitarbeiter, braucht diese Anstrengung zur Entspannung. »Seit elf Jahren trainiere ich nun schon im P 15«, erzählt die 43-Jährige. »Damals war ich neu in Neu-Ulm. Meine kleinen Töchter besuchten den Kindergarten, und ich wollte mal wieder etwas für mich tun.« Zufällig bemerkte sie die P 15-Fenster am Petrusplatz. »Ich bin einfach hineingegangen. Das Konzept und die innovativen Geräte haben mich sofort überzeugt.«

Simone Grathwohl startete ihr Training an den Kraft- und Ausdauergeräten. Heutzutage beginnt das Training für fast alle neuen P 15-Gäste mit dem Zirkel. Nach kurzer Zeit stieg sie voll Begeisterung ins Spinning, das Radfahren mit Musik, ein. »Ich war fast süchtig danach«, bekennt sie. »Sehr gut gefallen hat mir übrigens die Professionalität des Betriebes: Als

Erstes bekam ich einen Einführungskurs. Das Team erkundigt sich immer wieder, wie man vorankommt, und berät. Ich merkte bald, dass sich meine Leistungsfähigkeit enorm gesteigert hatte.«

In elf Jahren hat Simone Grathwohl viele Neuerungen in ihrer Trainingsstätte erlebt. »Die Indoor-Cycling-Räder, heute im zweiten Stock, standen anfangs da, wo jetzt der Zirkel aufgebaut ist.« Trotz gestiegener Mitgliederzahl erscheine ihr das P 15 allerdings noch genau so familiär und freundlich wie anfangs.

Oft begleitete die kleine Tochter Sophie die Mutter ins Studio. Seit 1999 gibt es im P 15 die Kinderbetreuung »Spatzennest«. Sophie, jetzt 16, erinnert sich noch gut: »Wo jetzt der Indoor-Cycling-Raum ist, kamen bis zu zehn Kinder zusammen. Beim Spielen, Malen und Musikhören fand ich dort schnell Freunde.« Sophie ist zu einem agilen Teenager herangewachsen. Die musikbegabte Schülerin des Ulmer Humboldt-Gymnasiums trainiert seit Oktober 2008 selbst regelmäßig im P 15. Anlass waren Anzeichen einer Skoliose, eines bei jungen Leuten häufigen Wirbelsäulenproblems. »In der Krankengymnastik wurde mir empfohlen, gesundheitsorientiertes Kraft- und Rückentraining zu starten, um die Muskulatur zu kräftigen.« So stieg Sophie ins Training ein. Mit Erfolg: »Ich habe nur noch ungefähr ein Mal in 14 Tagen Rückenschmerzen!«

Sowohl Mutter als auch Tochter finden es vorteilhaft, dass sich das Training im P 15 im Alltag jederzeit »einschieben« lässt. Beide besuchen das P 15 durchschnittlich zwei Mal in der Woche. Selten sind sie allerdings gemeinsam hier – dazu sind die Tagesabläufe der beiden zu unterschiedlich.

blü

Gal unter uns

Liebe Eiferinnen und Eiferer,

Menschen brauchen Vorbilder, zu denen sie aufschauen können und denen sie nacheifern können, ist ja klar. Bei Sportlern ist das auch umso wichtiger, denn Ergebnisse lassen sich hier einfach vergleichen, die Verbesserung der eigenen Werte ist klar ersichtlich, und das spornt an. Der volle Abtörner muss es da doch sein, wenn herauskommt, dass das eigene Vorbild sich die Kraft nur angespritzt und mit Hormonen angefressen hat.

Der Radsport erreicht hierbei zum Beispiel die Glaubhaftigkeitswerte von mancher zurückgetretenen hessischen Politikerin. Bedauerlich und in Sinnkrisen stürzend ist das für den »kleinen Sportler«, oder? Soll Sport doch gesund machen und die eigene Gesundheit durch unfaire Methoden nicht aufs Spiel gesetzt werden. Verirrte Hobbysportler eifern ja auch dann noch ihren Idolen nach, wenn diese schon verurteilt und gesperrt sind, und pumpen die eigenen Muskeln künstlich auf. Dabei ist es doch so einfach: 100-Meter-Olympiasieger Usain Bolt setzt auf Kartoffeln. Sein Vater hat der Presse verraten: Das Erfolgsgeheimnis seines Filius' liege im Genuss der jamaikanischen Trelawny-Süßkartoffel.

Also, ran ans Gemüse, euer

Daniel Grafberger
Daniel M. Grafberger

Anzeige

Achtung Stein-Schlag!

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

**Telefon:
0731-974770**

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



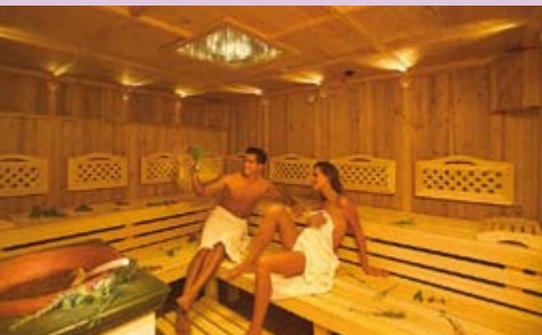
www.Autovermietung-Stein.de
info@Autovermietung-Stein.de

Stein GmbH Autovermietung | Zeppelinstraße 33 | 89231 Neu-Ulm



Ein Wellness-Traum im Zillertal

Das 4-Sterne »Bergland Romantikhotel & Spa« in Hintertux



Romantik pur: Die Bio-Kräutersauna (li.) und eine der liebevoll eingerichteten Suiten (oben)

Strahlender Sonnenschein wurde uns gegönnt, bei unserem Aufenthalt im Zillertal. Gutes Vorzeichen für unseren Besuch im »Bergland Romantikhotel & Spa« im Tiroler Ort Hintertux. Das 4-Sterne-Haus hat vom Deutschen Wellnessverband das Spitzenprädikat »Exzellent« bekommen, und schon beim Betreten des Hotels, der charmanten Begrüßung und einem kurzen Rundgang ist klar, weshalb. Die Familie Stock, die das Haus seit 1971 betreibt, erweitert, verbessert und mit Herzblut füllt, hat einen romantischen und bis ins Detail durchdachten Ort der Erholung erschaffen, an dem man sich augenblicklich wohl fühlt. Die gesamte Familie und das freundliche Team sind stets für einen

da, und sei es nur für einen kleinen Plausch. Großzügige Zimmer und unterschiedliche Suiten, zum Beispiel mit direktem Blick auf den Gletscher oder einer freistehenden Badewanne, stehen bereit.

Das Panorama-Hallenbad macht seinem Namen alle Ehre und bietet gemütliche Liegen zum Entspannen. Entspannen kann man aber auch in der hauseigenen Saunalandschaft: Eine 90°C-Sauna, eine Bio-Kräutersauna mit 55°C und eine Dampfgrotte sowie Erlebnisdusche, Eisbrunnen und Wasserbetten erwarteten uns. In verschiedenen, thematisch gestalteten Räumen sorgt das Wellness-Team mit allen bekannten Anwendungen für ein Wohlgefühl in

jedem Muskel: Ayurveda, Thalasso, Kosmetik, klassische Massagen oder romantische Paar-anwendungen sind nur ein kleiner Ausschnitt aus dem Angebot.

Im Hotel von Familie Stock von Halbpension zu sprechen, ist eine ziemliche Untertreibung. So schlemmten wir durch ein sehr reichhaltiges Frühstücksbuffet, eine Jause am Nachmittag – mit Kaffee und Kuchen ebenso wie Salaten und Suppen – und ein Abendmenü mit fünf Gängen, die man selbst bestimmt: aus einer Auswahl in der Karte oder am Buffet. Zudem stehen im Wellnessbereich Tee und im Wintergarten Saft bereit. Ein Kleinod ist der prächtig sortierte Weinkeller des Hauses.

Das Frühstück vor der Abreise ist am Ende etwas bedrückend, denn wir wissen, ein Haus mit soviel Charme und Persönlichkeit findet man nicht mehr oft, und hier könnten wir noch viele Tage länger bleiben.

dmg

Gewinnspiel

Gewinnen Sie mit MOVE eine Übernachtung für zwei Personen im »Bergland Romantikhotel & Spa«

Die Familie Stock lädt den Gewinner zu einem traumhaften Aufenthalt mit Halbpension in ihr Hotel im Zillertal ein. Die erste Nacht ist für Sie gratis, über eine Verlängerung des Aufenthalts sollten Sie jedoch unbedingt nachdenken.

Schreiben Sie einfach eine **E-Mail** an verlosung@ksm-verlag.de oder eine **Postkarte** an **KSM Verlag, Schaffnerstraße 5, 89073 Ulm.**

Vergessen Sie in beiden Fällen bitte das **Stichwort »Bergland Romantikhotel & Spa«** und Ihre vollständige Adresse nicht!

Einsendeschluss ist der 15. April 2009. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

Gesund! Teuer! Langweilig! Gesellig!

MOVE fragte Passanten in Ulm und Neu-Ulm nach ihrer Meinung zu Fitnessstudios.

Das Fitnessstudio – für die einen ist es Kult-Ort, andere wiederum können nichts damit anfangen.



**Carmen Hukle (21),
Kommissioniererin,
Schmiechen:** Ich finde, das Fitnessstudio ist eine ideale Möglichkeit zum Fithalten, gerade auch für Asthmatiker, wie ich aus eigener Erfahrung weiß.

Ein bestimmtes Lieblingsgerät oder -training habe ich nicht, mir gefällt alles gut. Ich habe nicht nur in einem Fitnessstudio trainiert, sondern auch schon in einem gearbeitet. Und ich kann es Alt und Jung empfehlen, es gibt auf jeden speziell abgestimmte Programme.



**Lara und Diego Alfonso (32 und 37),
Rechtsanwältin und
Ingenieur, Sao Paulo:** Wir gehen sehr gerne ins Fitnessstudio, und das schon seit vielen Jahren. Ich bin schon fast mein Leben lang sportlich aktiv und könnte mir nicht vorstellen, damit aufzuhören. Am liebsten nehme ich an Tanz- und Aerobic-Kursen teil. Diego trainiert gerne an Geräten und spielt außerdem Tennis.

Wir gehen sehr gerne ins Fitnessstudio, und das schon seit vielen Jahren. Ich bin schon fast mein Leben lang sportlich aktiv und könnte mir nicht vorstellen, damit aufzuhören. Am liebsten nehme ich an Tanz- und Aerobic-Kursen teil. Diego trainiert gerne an Geräten und spielt außerdem Tennis.



**Silvia Aranjó Gomes (13) und
Jessica DiMuni (14), Schülerinnen,
Neu-Ulm:** Wir gehen nicht ins Fitnessstudio, sondern in eine Tanzschule. Aber viele aus unserer Schule,

besonders die Jungs, gehen hin. Die wollen Muckis aufbauen und übertreiben es ziemlich mit Training und Powerdrinks. Das soll man ja eigentlich noch nicht machen, wenn man zu jung ist. Alles in allem halten wir Fitnessstudios für eine gute Einrichtung, denn dort kann man sich fit halten, Kilos abstrampeln, wenn's sein muss, und Leute kennenlernen.

besonders die Jungs, gehen hin. Die wollen Muckis aufbauen und übertreiben es ziemlich mit Training und Powerdrinks. Das soll man ja eigentlich noch nicht machen, wenn man zu jung ist. Alles in allem halten wir Fitnessstudios für eine gute Einrichtung, denn dort kann man sich fit halten, Kilos abstrampeln, wenn's sein muss, und Leute kennenlernen.



**Cornelia Rau (27),
Referendarin, Neu-Ulm:** Ich habe mit Fitnessstudios positive Erfahrungen gemacht. Dort kann ich völlig wetterunabhängig jederzeit ein volles Sportprogramm absolvieren, was gerade im Winter eine schöne Sache ist. Am liebsten sind mir die Ausdauergeräte wie Laufband und Crosstrainer. Wenn ich draußen trainiere, jogge ich am liebsten.

Dort kann ich völlig wetterunabhängig jederzeit ein volles Sportprogramm absolvieren, was gerade im Winter eine schöne Sache ist. Am liebsten sind mir die Ausdauergeräte wie Laufband und Crosstrainer. Wenn ich draußen trainiere, jogge ich am liebsten.



**Lena Klug und Lisa Krattenmacher (15), Schülerinnen,
Elchingen:** Fitnessstudios finden wir gut, sie sind nur sehr teuer. Deshalb gehen wir nicht besonders oft hin. Aber das Training mit Laufband, Stepper und auf dem Fahrrad gefällt uns schon sehr gut. Andere Sportarten, die wir mögen, sind Joggen und Tanzen.

Fitnessstudios finden wir gut, sie sind nur sehr teuer. Deshalb gehen wir nicht besonders oft hin. Aber das Training mit Laufband, Stepper und auf dem Fahrrad gefällt uns schon sehr gut. Andere Sportarten, die wir mögen, sind Joggen und Tanzen.

blü



Möbel - Licht - Textil - Accessoires

wer plant - wohnt schöner

- Wir planen und handeln mit exklusiven Einrichtungsgegenständen der Möbel-, Leuchten- und Textilbranche.
- Desweiteren bieten wir Kompetenz und Erfahrung für Projektleitung und Ausführungsarbeiten im Wohn- und Objektbereich.
- Wir realisieren Ihre Einrichtung: Vom Entwurf eines Einzelstücks bis zur Fertigstellung einer kompletten Wohnungs-, Büro-, Praxis oder Ladeneinrichtung.

Wir sind Ihr zuverlässiger Partner.

Wohndesign DIRR - Neu-Ulm - Donaucenter

Marienstraße 1, 89231 Neu-Ulm

Tel. 0731 / 1762339 - Info@wohndesign-dirr.de - www.wohndesign-dirr.de

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



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



Hält sich fit: Dr. Ulrich März

Die Energie in Fluss bringen

Dr. Ulrich März, Facharzt für Allgemeinmedizin, setzt auf Traditionelle Medizin (TCM) und Akupunktur sowie viel Bewegung

Dr. Ulrich März trainiert seit neun Jahren im P 15. Besonders gefallen dem naturheilkundlich bewanderten Arzt die ruhige Atmosphäre im Studio und die Tatsache, dass dort alle Altersgruppen gemeinsam trainieren. Auch mit der Geräte-Ausstattung ist er mehr als zufrieden. »Mein absolutes Lieblingsgerät ist die Kabelzugmaschine. Diese erlaubt sehr komplexe, freie Bewegungen, die natürlichen Bewegungsabläufen entsprechen. Das ergänzt auf ideale Weise die geführten Bewegungen an den Krafttrainingsgeräten, mit denen jeweils einzelne Muskeln aufgebaut werden. Die Kabelzugmaschine erlaubt es, ganze Muskelgruppen zu trainieren.«

Dr. März weiß, wovon er spricht: Seit 15 Jahren ist er in Ulm als Facharzt für Allgemeinmedizin niedergelassen, wo er sich mit der Zeit auf ganzheitlich orientierte Diagnostik und Therapie mit den Schwerpunkten Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Akupunktur spezialisiert hat. Wie Dr. März darlegt, sollte prinzipiell jede Krankheit, ob akut oder chronisch, stets im Gesamtzusammenhang mit allen Beschwerden auf körperlicher wie psychischer Ebene verstanden und dementsprechend ganzheitlich behandelt werden. Schwerpunkte seiner praktischen Tätigkeit sind daher Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Akupunktur. Westliche Naturheilkunde, manuelle Therapien, Interdisziplinäre Schmerztherapie, Psychosomatik und Neurolinguistische

Programmierung gehören gleichfalls zum Angebot seines »TCM Zentrum Ulm« in der Engelgasse: Außer in TCM und Akupunktur absolvierte Dr. März Weiterbildungen in Chirotherapie und Osteopathie und ist seit 2005 an der Universität Ulm als Lehrbeauftragter für Akupunktur und TCM tätig. Zugleich ist er Projekt- und Ausbildungsleiter der Weiterbildung Akupunktur und TCM der Akademie für Wissenschaft, Wirtschaft und Technik an der Uni Ulm. »Diese Fachgebiete werden immer wichtiger und auch von den Patienten immer mehr nachgefragt, weil die Schulmedizin auf zahlreiche chronische Erkrankungen keine Antworten hat«, ist Dr. März überzeugt. »Auch im Akutbereich wird die Akupunktur als nebenwirkungsarme Behandlung geschätzt.«

Der Autor und Mitautor mehrerer Fachbücher zum Thema weiß, dass sich Fitnessstraining und TCM optimal ergänzen: »Fitnessstraining steigert die körperliche Energie, und ein energetisch optimaler Zustand ist für sportlich Aktive und zur Erhaltung der Leistungskraft im Beruf eine wichtige Voraussetzung.« Eine Energiemessung, kombiniert mit einer Vitalstoffanalyse, könne wichtige Erkenntnisse darüber bringen, welche Unterstützung der Organismus brauche, um langfristig gesund und fit zu sein.

Außer beim Training im P 15 optimiert der gertenschlanke 56-Jährige seine Energie beim Tai Chi, Schwimmen und Tanzen.

blü



IHR RADIO exklusiv für Ulm und Umgebung.

Die besten Rock- und Pophits aller Zeiten

ULM 105,9 MHz • BIBERACH 104,6 MHz • RIEDLINGEN 106,2 MHz • GÜNZBURG 90,3 MHz

Yes, we can!*



* Wir finden für (fast) jeden das richtige Zuhause.



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