

MOVE

Das Aktivmagazin des Fitnessclubs P15



Fitnessstipps

Trends

Interviews

Genießen

Wellness

Exklusiv:

Gewinnen Sie ein
Wochenende im exklusiven
Wellnesshotel *Seite 35*



Wir finden für jeden das richtige Zuhause.



**Tentschert Immobilien
GmbH & Co. KG**

Griesbadgasse 16 | 89073 Ulm

Telefon: 0731.6021166

Telefax: 0731.6021379

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

E-mail: info@tentschert.de

Internet: www.tentschert.de

Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Das gilt es zu pflegen, und vielen Krankheiten, die leider immer mehr zunehmen, kann man durch regelmäßiges Training vorbeugen. Deswegen raten auch immer mehr Ärzte ihren Patienten, einen Fitnessclub aufzusuchen, um mit den Widrigkeiten des Alltags besser umzugehen. Schon wer nur zwei Mal in zehn Tagen eine Stunde investiert, wird spürbar fitter sein. So zeigen bereits die ersten Ergebnisse einer Studie am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg, dass Training gegen Krebs hilft. In der Studie zeigt sich, dass es auch bei bereits erkrankten Menschen helfen kann. Tumorbedingte Abmagerung und Erschöpfung werden verlangsamt oder sogar ganz gestoppt. Auch wurde festgestellt, dass trainierende Patienten aktivere Abwehrzellen gegen Tumore haben. Schieben Sie Ihren persönlichen Trainingsstart nicht länger auf, sorgen Sie vor! Training mit den Geräten im geprüften P 15 ist ein Leichtes, sie stellen sich selbst ein, und mit ausschließlich ausgebildeten Trainern werden in kurzen Intervallen sinnvolle Ziele gesteckt: bestimmte Muskelgruppen stärken, Schmerzen lindern, das Wunschgewicht erreichen oder einfach die Kondition verbessern. Bei allem hilft übrigens auch die richtige Ernährung. Mit metabolic balance® haben wir genau das Richtige – drehen Sie doch einfach mal dieses Heft um.

Raffen Sie sich auf, bleiben Sie uns gesund – Get up and MOVE!

Ihr

Alexander Brender



Alexander Brender

Inhalt

In Bewegung

Fit-Box und Body-Art.	4
Die »schlaue« Sonnenbank. . .	5
Erstklassige Ausbildung von Trainern und Therapeuten . . .	6
Die P 15-Chipkarte.	7
Gutschein.	8
P 15-Zusatzangebote	9
Das P 15-Team.	10

In Form

Therapeutin Roswitha Birk-Becht	12
»Nur Bewegung reicht nicht!« – Interview mit Alexander Brender	14
Feng Shui-Expertin Karin B. Stein	15
Chrysler trainiert im P 15 . . .	16
Der Cardioscan Checkpoint . .	17
Service für Polar-Uhren . . .	18
Mitgliederstimmen	22

Lebensart

Verlosung	24
Wellnessparadies im Salzburger Land.	26
Im Profil: Rola El-Halabi . . .	28
Gute Geräte, eine kompetente Umfrage	30

Doppelheft – bitte wenden!

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

Kathrin Hauff
Dr. Axel Gottlob

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

Titelfotos

Fotolia

Druck

Geiselmann Printkommunikation, Laupheim

Kundenmagazin

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





Fit-Box und Body-Art

Effektives Powertraining und entspannendes Ganzkörperprogramm im P 15

Fit-Box

Fit-Box ist seit April 2009 neu im P 15-Kursprogramm und hat sich schon nach kurzer Zeit zu einer der meistbesuchten Stunden im Club entwickelt. Der Kurs, der keineswegs nur für geübte Boxer geeignet ist, besticht durch seinen sehr hohen Fitness- und Spaßfaktor. Wer sein Fett loswerden und gleichzeitig Stress abbauen möchte oder einfach nur jede Menge Spaß haben will, ist hier genau richtig, denn es gibt kaum eine andere Sportart, die ein derart effektives und kompaktes

Training bietet wie Boxen. Während der einstündigen Einheit werden die Teilnehmer ordentlich zum Schwitzen gebracht und so besonders die Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination perfekt trainiert. Der Unterschied zum »normalen« Boxen ist, dass bei Fit-Box auf Sparrings verzichtet wird, um ein unnötiges Verletzungsrisiko auszuschließen. So muss bei einer Fit-Box-Einheit außer dem Sandsack keiner harte Schläge einstecken!

Body-Art

Body-Art ist ein ganzheitliches Trainings- und Entspannungsprogramm, das Körper und Geist als eine Einheit beansprucht. Im Mittelpunkt stehen ruhige Bewegungsabläufe, harmonische Übergänge, eine bewusste und korrekte Atmung, das aus der Feng Shui-Philosophie bekannte Prinzip von Yin und Yang und vor allem der eigene Körper. Bei den Übungen werden nicht nur einzelne Muskeln, sondern der Körper in seiner Ganzheit beansprucht. Das Training wird bewusst langsam und mit hoher Konzentration durchgeführt, um Entspannung und Stressabbau zu erreichen. Bei Body-Art sind alle Übungen miteinander verbunden. In dem Übungs-Kreislauf gibt es keinen Anfang und kein Ende, alle Elemente passen wie ein Puzzle zusammen. Das Training wird an einem Punkt des Kreislaufs begonnen und hört am Ende der Übungseinheit an demselben Punkt wieder auf. Durch ein regelmäßiges Body-Art-Training können neue Bewegungsmuster verinnerlicht, alte aufgebrochen und so Fehlhaltungen korrigiert werden.

kh

Interesse?

Fragen Sie einfach im P 15 nach Fit-Box und Body-Art.



Die »schlaue« Sonnenbank im P 15

Ein Sensor erkennt Ihren Hauttyp, und die Sonnenbank stellt sich auf Sie ein

Eine gebräunte Haut wird mit Gesundheit, Vitalität und Schönheit gleichgesetzt. Außerdem hat die künstliche Sonnenstrahlung in vielen Fällen sogar Auswirkungen auf die Psyche und kann stimmungsaufhellend wirken. Mit der modernen Sonnenbank im P 15 wird das Bräunen nun einfacher und ungefährlicher, denn sie »fühlt«, wie viel UV-Power die Haut braucht. Mit dem integrierten IQ-Sensor wird die individuelle UV-Empfindlichkeit der Haut durch Messung an Gesicht und Körper direkt am Gerät ermittelt – und in Sekundenschnelle ein individuelles Bräunungs-Programm gefunden. Während des Bräunungs-Vorgangs sorgt das IQ-System dafür, dass nur die exakt definierte UV-Power für das Gesicht und für den Körper abgegeben wird. Der Pigmentierungs-Fortschritt wird durch das IQ-System beim nächsten Besuch im Sonnenstudio berücksichtigt, und die Bräunungsleistung kann entsprechend gesteigert werden – ohne Gefahr eines Sonnenbrands.

dmg

www.psychotherapie-birk-becht.de

für meine
ballance
für mich
für uns beide



IN BALANCE KOMMEN
Stressmanagement
Autogenes Training

Progressive Muskelrelaxation
u.a. Entspannungstechniken



PAAR- UND FAMILIENTHERAPIE
Hilfe bei Krisensituationen

WIR2-PAARSEMINAR
Neue Impulse für ein
liebevolles Miteinander

Roswitha Birk-Becht

Telefon 073 05 933 89 56

Erstklassige Ausbildung vom Experten

Dr. Axel Gottlob bildet in
seinem Institut Trainer und Therapeuten aus

Der Sportwissenschaftler und Biomechaniker Dr. phil. Dipl.-Ing. Axel Gottlob, der 1982 Deutscher Meister im Bodybuilding war, ist der führende Krafttrainingsexperte in Deutschland und Entwickler des differenzierten Krafttrainings. Im Dr. Gottlob Institut in Stuttgart bildet er Trainer und Therapeuten aus, berät Firmen, Fitnessanlagen, Vereine sowie therapeutische Einrichtungen und betreut Leistungssportler und Reha-Gruppen. In MOVE schreibt er über die Ausbildung von Trainern:



Krafttrainingsexperte: Dr. Axel Gottlob

Trainer und Therapeuten sind die Schaltstelle zu den Kunden und Patienten. Deshalb ist mir der Kenntnisstand der Trainer ein großes Anliegen. Das Ziel muss sein, dass der Kunde sich dauerhaft gut betreut fühlt, ihm die Atmosphäre gefällt und er vor allem zum Erfolg gebracht wird. Was Trainer bei ihren Ausbildern lernen, hängt immer von deren Fachkompetenz und Fähigkeit, Lehrinhalte strukturiert und motiviert vermitteln zu können, ab. Deshalb war und ist es mir sehr wichtig, werdende Fitness- und Personaltrainer oder sich fortbildende Physiotherapeuten immer selbst auszubilden und nicht andere Studierende zu verpflichten. Mein ganzes Leben beschäftige ich mich aus allen Blickwinkeln heraus mit dem Training des Körpers.

Diese Erfahrungen will ich den Trainern direkt weitergeben. Dabei hat natürlich jeder Seminarteilnehmer ein Anrecht auf die Beantwortung auch schwieriger Fragen.



www.dr-gottlob-institut.de

Unsere Master Fitness Trainer und Master Personal Trainer des Dr. Gottlob Instituts erhalten einen Kenntnisstand, mit dem sie nicht nur außerordentlich kompetent arbeiten können, sondern mit dem sie bei ihren Kunden oder Patienten schnellere Erfolge und eine höhere Compliance erreichen. Es öffnen sich ihnen Türen, die anderen oft verschlossen bleiben. Einer der Absolventen der Master Fitness Trainer Ausbildung war 2009 der Inhaber der exzellent geführten Anlage P 15 in Neu-Ulm, Herr Alexander Brender, der vom ersten bis zum letzten Ausbildungstag intensiv mitarbeitete und mit guten Fragen den Unterricht zu bereichern wusste.



Chipkarte stecken und schon geht's los!

Die intelligenten Geräte im P 15 stellen sich auf Sie ein



1 Einfacher kann es nicht sein: Dank Ihrer persönlichen Chipkarte weiß das Gerät sofort Bescheid: Sitz- und Hebeleinstellung sowie das Gewicht nimmt das Gerät ganz von allein vor. Die Karte merkt sich jeden Trainingsstand und stellt die letzten Trainingswerte wieder ein.



3 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.



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



2 Aber natürlich sagen Sie, wo es lang geht: Die Änderungen aller Werte ist jederzeit schnell und einfach möglich. Die veränderte Einstellung merkt sich Ihre Karte für das nächste Training.

Von der Chipkarte profitieren Sie in vielfacher Hinsicht: Durch die automatische Einstellung der Geräte werden Fehler vermieden, es kommt nicht zu Verletzungen. Zudem geht den Trainern keine Zeit durch Geräteeinstellen verloren, sondern die komplette Zeit bleibt für die Betreuung der Mitglieder. Mit den modernen Geräten wird zudem effektiver trainiert: Nicht nur beim Anheben der Gewichte werden die Muskeln belastet, sondern auch beim Ablassen gibt es einen zuvor definierten zusätzlichen Widerstand. Die Trainerinnen und Trainer im P 15 beraten Sie gerne zu Geräten und Chipkarte.

dmg

Gutschein • Gutschein • Gutschein • Gutschein • Gutschein • Gutschein

Aufgerafft und lostrainiert!

Das P 15 lädt Sie zum Gasttraining ein.

Gegen Vorlage dieses Gutscheins wird ein Fitness-Check inkl. Fettmessung erstellt. Anschließend dürfen Sie die Annehmlichkeiten des Fitnessclubs kennen lernen und genießen: Training, Solarium und Sauna. (Bitte vorab Termine vereinbaren)

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

Vor- und Zuname:

Straße:

Ort:

Telefon:

E-Mail:

Anzeige

Vitale Räume
Wohlbefinden
Gesundheit **Glück**
Erfolg ♥



- Ganzheitliche Raum- und Farbkonzepte für Unternehmen und Privat
- Energetische Raum- und Schlafplatzanalyse mit E-Smog- Messung
- Feng Shui Gartenplanung und energiegeladene Außenanlagen
- Feng Shui Seminare
- Geomantie- Seminare: Rutenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene



Feng Shui Institut Stein
Bergstraße 21, 89171 Illerkirchberg
www.feng-shui-stein.de

Tel. 07346-9205889
www.vielenergie.de

Was gegen den Durst, wohl behütete Kinder und top betreute Mitglieder

Das P 15 bietet weit mehr als nur Training

Wasserabo – die Flatrate gegen den Durst

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.

Immer gut aufgehoben – zum Ersten: Die Mitgliederbetreuung

Im P 15 wird man nicht alleingelassen. Auch nach der umfangreichen Einführung, die alle Fragen beantwortet, stehen die Mitarbeiter stets bereit, zu helfen. Es wird ein Trainingsplan erstellt, der die persönlichen Ziele definiert und in vernünftige Zwischenziele aufteilt. Der eigene Körper wird analysiert, zu Ernährungsfragen gibt es Beratung und alle acht Trainingseinheiten Kontakt zu einem Trainer. Das Erreichte wird besprochen, der Trainingsplan gegebenenfalls angepasst. Im P 15 arbeiten ausschließlich ausgebildete Fachkräfte, und stets sind mehrer Mitarbeiter greifbar und stehen für individuelle Fragen gerne zur Verfügung.



Immer gut aufgehoben – zum Zweiten: Die Kinderbetreuung

Die Kinderbetreuung gehört im P 15 zum Service. 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. Bringen Sie also Ihre kleinen Racker beim nächsten Fitnessbesuch ruhig mit.

Kinderbetreuungszeiten

Mo, Di	17.00 – 19.00 Uhr
Mi, Fr	10.00 – 12.00 Uhr und 17.00 – 19.00 Uhr



Wir freuen uns auf Sie!

Das Team des P 15 steht Ihnen jederzeit gerne zur Seite

Hintere Reihe von links:

Melanie Vogel | Waltraud Görlach | Konny Langner | Lilo Feik | Petra Grüger | Regine Lindner |
Jutta Botzenhardt | Michaela Fritz | Kerstin Hiller | Ruta Sternberga | Birgit Konzelmann |
Carolin Schneider | Verena Fassner | Denise Duckeck | Verena Kreutle

Vordere Reihe von links:

Lilia Koch | Achim Lindner | Steffen Reppin | Alexander Brender | Erik Benz | Marco Janitschek

Fitness für die Seele

Roswitha Birk-Becht verhilft Stressgeplagten zu Gelassenheit im Alltag



Bietet Paar- und Familientherapie sowie Analytische Gestalttherapie an: Psychotherapeutin EAP Roswitha Birk-Becht

Wer kennt das nicht: Hektik, Zeitdruck, Ärger und Stress im Alltag. All das führt oft zu Schlafstörungen, schmerzhaften Muskelverspannungen, Verdauungsproblemen und Bluthochdruck. In solchen Fällen kann Roswitha Birk-Becht helfen. In ihrer Praxis in Erbach bietet sie Kurse und Einzelstunden an, in denen Sie als Teilnehmer auf Sie persönlich zugeschnittene Stressbewältigungsstrategien erwerben, durch die Sie belastende Situationen leichter meistern können.

Begleitend dazu erlernen Sie mit Autogenem Training und anderen Entspannungsmethoden, Körper und Seele zu entspannen. Belastungsreaktionen können Sie damit entgegensteuern, Einschlafschwierigkeiten und Konzentrationsprobleme werden gemeistert, die Schmerzempfindlichkeit gesenkt und die Leistungsfähigkeit wird erhöht – eine perfekte Ergänzung zum Fitnessprogramm im P 15!

Stressbewältigungsstrategien und Kommunikation ist auch das A und O einer Partnerschaft. Wenn Sie alleine nicht weiterkommen, können Sie auf professionelle Hilfe zurückgreifen. *kh*



www.psychotherapie-birk-becht.de
www.wir2-paarseminare.de

Anzeige

Deko-/ Fest- & Geschenkartikel

- Riesenauswahl
- Fest-/ Tischdeko
- 28 Musterschauenster
- ständig wechselndes Sortiment

Direkt am Autobahnkreuz Ulm West

e+n Deko
 89160 Dornstadt
 Zeppelinstraße 4
 Tel. 0 73 48/98 63-0
 Internet: www.dekoartikel.de

SIEH MAL AN! Täglich ab 18.00 Uhr im Kabel, Internet und via Satellit **WWW.REGIO-TV.DE**

Morgens Fax Mittags Lachs

So schmeckt die Arbeit richtig gut.

Gewinnen Sie für sich und Ihre Kollegen ein Lachsbuffet vom Feinsten. Teilnahmeformular auf:

www.regio-tv.de/lachs



Fernsehen für die Region

REGIO TV
SCHWABEN

»Nur Bewegung reicht nicht!«

Training, mit sinnvoller Steigerung der Belastung, und Regelmäßigkeit sind der Schlüssel zum Erfolg



Alexander Brender:
Hat Antworten auf alle Fragen rund ums Training

Wenn jemand sagt, er ist in seinem Beruf viel zu Fuß unterwegs – reicht das?

Nur Bewegung, auch viel davon, reicht natürlich nicht aus. Dann wären jede Hausfrau oder der Mann vom Paketdienst zugleich auch Leistungssportler. Für eine gute Kondition braucht es natürlich mehr. Training ist es ein geplanter Prozess – mit klar gesteckten Zielen und der richtigen Betreuung

Was bedeutet das genau?

Sie sollten sich ein Ziel setzen und dieses mit ihrem Trainer besprechen. Hier ist es nun die Aufgabe – ich sage, das ist sogar seine Pflicht – des Trainers, sich darum zu kümmern, dass Sie auch dieses Ziel erreichen. Und da genügt nicht, ein Mal eine Einweisung zu machen und dann »viel Spaß« zu wünschen. Nein, es muss in regelmäßigen Abständen der Fortschritt überprüft und das Trainingsprogramm entsprechend angepasst/variiert werden. Aber auch mal zu motivieren, das ist die Aufgabe eines guten Trainers.

Wann überschreite ich die Grenze von Bewegung zum Training?

Egal welches Ziel Sie anstreben, unabhängig da-

von, ob Sie ihre Muskulatur kräftigen möchten, ihr Idealgewicht erreichen oder ihre Konditionen steigern wollen, Sie müssen Ihrer Muskulatur einen Trainingsreiz geben. Spätestens bei der letzten Wiederholung sollten Sie sich anstrengen müssen, frei nach dem Motto »Trainieren Sie schon oder bewegen Sie sich nur?«. Die Belastung muss nach und nach gesteigert werden. Auf das richtige Maß, je nach Trainingsziel, kommt es dabei an.

Wie wird im P 15 auf dieses Maß geachtet?

Unser Mitarbeiter, alles ausgebildete Trainer, sind immer in Sichtweite, stehen jederzeit für Fragen oder zur Lösung von Problemen zur Verfügung. Individuell werden Trainingspläne erarbeitet, mit denen man sein persönliches Ziel erreicht. Diese werden dann in kurzen Abständen stetig überprüft und angepasst. Unser Chipkartensystem hilft uns dabei. Die Geräte wissen beim Stecken der Karte sofort alle wichtigen Daten und stellen sich entsprechend ein. Eine Überbelastung oder Verletzung wird dadurch vermieden.

dmg



Feng Shui-Expertin:
Karin B. Stein

Fernöstliche Energie und Gesundheit

Wohlbefinden und Glück durch die über 4000 Jahre alte chinesische Wissenschaft Feng Shui

Das zentrale Feng Shui-Element ist die positive Lebensenergie »Qi«. Der Mensch kann diese Kraft durch die Beachtung der Feng Shui-Regeln harmonisieren, steigern, leiten, sie frei fließen lassen und sich diese so zu Nutzen machen. Fehlt oder stagniert diese Energie in einer Wohnung oder in Geschäftsräumen, fühlen sich die Bewohner und die dort Arbeitenden oft müde und unkonzentriert. Das kann durch eine Vitalisierung der Räume mittels Feng Shui-Maßnahmen vermieden werden. Ein Leben in Harmonie bedeutet nach Feng Shui Gesundheit, Wohlbefinden, beruflichen Erfolg und persönliches Glück. Die gute Platzierung der Möbel, eine individuelle Farbgestaltung und harmonische Materialien können zur Regulation der Lebensenergie Qi in Wohn- und Büroräumen beitragen.

Das Institut Stein in Illerkirchberg bietet Feng Shui-Beratung und -Seminare an. In Ulm und Umgebung wird Feng Shui vom Institut Stein angeboten. Die Spezialisten bieten eine Analyse und Beratung im Privatbereich an, helfen bei

der Planung sowie bei der Einrichtung der eigenen vier Wände und von Geschäftsräumen, bei der Personalauswahl und beim Garten-Design. Außerdem können Interessierte vom Institut Stein organisierte Vorträge sowie Feng Shui- und Ruten-Seminare besuchen.

Fühlt sich jemand in einem Raum nicht richtig wohl oder leidet zum Beispiel an Schlafstörungen, hilft es oft schon, einige Details zu verändern oder ein neues Farbelement einzusetzen, weiß die Expertin Karin B. Stein. Auch ein frischer Blumenstrauß anstelle von Trockenblumen und das richtige Licht können Wunder bewirken. Durch die Minderung von Elektro-Smog können oft Schlafstörungen, Kopfschmerzen und andere Leiden gelindert werden. Sowohl von Familien, deren Wohnräume sie umgestaltet hat, als auch von Firmen bekommt die Feng Shui-Expertin sehr positive Rückmeldungen.

kh



Feng Shui Institut Stein
www.feng-shui-stein.de
Tel. 07346 9205889

Das P 15 sorgt für den Ausgleich

**Die Mitarbeiter von
Chrysler Neu-Ulm halten
sich im P 15 fit**

Den Anfang machte Ralph Schmidt, der Niederlassungsleiter der Chrysler, Jeep & Dodge Vertriebsgesellschaft mbH im Herbst 2008, und mittlerweile trainieren auch drei seiner Mitarbeiterinnen im P 15: Sonja Fritsch, Sabrina Lechner und Anja Wahl. Und alle vier sind begeistert. »Wir haben uns unfit und ungesund gefühlt, deswegen haben wir auch angefangen«, lachen die drei Damen. Da man sich bei der Arbeit gut versteht, ist es auch kein Problem, zusammen zu trainieren. Die Atmosphäre im P 15 sei so locker, Alt und Jung gleichermaßen da, und man könne nach dem Training mit anderen an der Bar plauschen. »Man kommt sich nicht vor wie auf einer Modenschau, es ist nicht wichtig, welche Turnschuhe man trägt«, ergänzt Sabrina Lechner. Auch die Betreuung wird ausdrücklich gelobt. »Das Personal ist cool und versieht meinen Trainingsplan immer wieder mit motivierenden kleinen Botschaften«, erzählt Anja Wahl. »Ich mag die tollen Kurse und finde die langen Öffnungszeiten toll«, ergänzt Sonja Fritsch. Dass das Training im P 15 ein wichtiger Ausgleich zu ihrem Arbeitsalltag geworden ist, darin sind sich alle einig.

dmg



**Trainieren gerne im P 15:
Sonja Fritsch, Sabrina Lechner und Anja Wahl.**



Der **Cardioscan** Checkpoint

Die Weltneuheit in Kürze auch im P 15

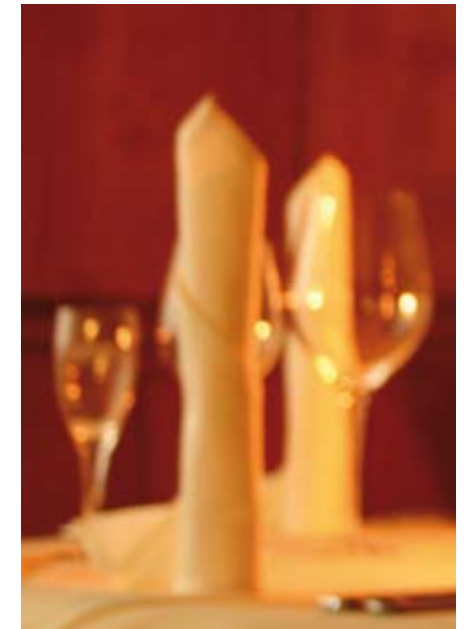
Schnelle und einfache Ermittlung des Gesundheits- und Stoffwechselprofils ermöglicht der

sollte, bevor wir gemeinsam ein individuelles Programm aus Bewegung und Entspannung zusammenstellen«, erläutert Brender.

dmg

Anzeige

Cardioscan Checkpoint – so sind medizinische Daten die Grundlage für ein optimales Fitness- und Ernährungsprogramm. »Innerhalb relativ kurzer Zeit werden die wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren ermittelt. Die Stoffwechselmessung über die Atmung zeigt, was wirklich verstoffwechselt wird: Zucker oder Fett. Die Futrex Fettmessung über Infrarot ist viel genauer als die Körperfettwagen und nicht mehr durch den Flüssigkeitshaushalt beeinflussbar. Ein tolles Gerät!«, berichtet P 15-Inhaber Alexander Brender stolz. Der Gesundheits-Check in kurzen Worten: Zunächst benötigt man einige persönliche, gesundheitsrelevante Informationen zum Lebensstil, wie z. B. Bewegungsverhalten, Alkohol- oder Nikotinkonsum. Dann werden Blutdruck, Körperumfänge und Cholesterinwerte bestimmt. Abschließend zeichnen wir, im wahrsten Sinne das Herzstück des Systems, ein EKG auf, werten dieses aus und ermitteln so den individuellen Stresswert des Herzens. Aus all diesen Werten entsteht dann, im Vergleich mit international definierten Normwerten, das sogenannte Gesundheitsprofil. »Damit können wir ggf. auch sicher und frühzeitig erkennen, ob jemand sich zunächst noch die Zustimmung und Einstellung seines Arztes einholen



Pflugmerzler
Restaurant

Pfluggasse 6 · 89073 Ulm
Fon: 0731 6027044 · www.pflugmerzler.de

Batteriewechsel leicht gemacht!

Polar-Uhren werden jetzt direkt im P 15 mit neuer Energie versorgt

Ging einer Polar-Uhr der Saft aus, war das Prozedere recht aufwendig und kostspielig. Die Uhr musste eingesandt werden, die Batterie wurde getauscht und die Uhr wieder auf den Weg zurück gebracht. Unnötig zeitraubend – deswegen macht der Fitnessclub P 15 nun damit Schluss. Zwei Mitarbeiter wurden direkt bei Polar zum Polar-Servicetechniker ausgebildet und können nun die Polaruhren ab FT 40 direkt im Club wieder beleben – schnell und unkompliziert.

dmg

Das neueste Modell ...

... ist die Polar FT 7

- » Für alle, die wissen möchten, ob sie ihre Fitness verbessern oder Fett verbrennen.
- » Der EnergyPointer teilt dir mit, ob der Haupteffekt deines Trainings in der Fitnessverbesserung oder der Fettverbrennung liegt.
- » Anzeige des Kalorienverbrauchs mit Polar OwnCal.
- » Inklusive des bequemen Textil-Senders und codierter Herzfrequenz-Übertragung zur Vermeidung von Störungen.

Im P 15 für sparsame 99,90 Euro zu erwerben. Inklusive ein Batteriewechsel!



Galunte uns



Liebe Leber-Trainierende und lieber Leber-Trainierender,

der Winter neigt sich dem Ende zu, da wollen wir es nicht versäumen, euch »Einmal-im-Jahre-eine-Woche-Skifahren« unsere Meinung mit auf den Weg zu geben. Vorzugsweise in Büros, in denen man sich bei Kolleginnen

profilieren kann und – gefühlt – muss, ist diese Spezies zu finden: »Wir gehen nächste Woche Skifahren, so ne richtig harte Woche mit vielen schwarzen Pisten, bei Wind und Wetter, von morgens bis abends! Boah, wird das krass!« Als Beweis gilt der Sechs-Tages-Skipass für knapp 200 Euro. Jeder Tag der »richtig harten Woche« beginnt um 8 Uhr mit dem Herausstrecken des großen Zehs aus der Bettdecke – definitiv zu kalt! Um 10 Uhr wird das Wetter erforscht. Das Matterhorn ist vom Fenster des Kitzbüheler Hotels nicht klar auszumachen – folglich ist es zu neblig, ärgerlich, aber Skifahren wäre zu gefährlich! Gegen 13 Uhr hat man es in die Schlange des Tellerlifts mitten im Ort geschafft, von wo aus man zur Stärkung zum Aprèsski-Pilz abfährt. Gegen 21

Uhr will man die verschwitzten Ski-Klamotten auch mal ausziehen und begibt sich vom Pilz aus – irgendwie ist man nach dem »kleinen Willi mit Birne« hängen geblieben – auf den Heimweg. Im Hotel gibt es noch schnell einen Germknödel oder wahlweise »Schbageddi Polonäse«, um dann in einen karussell-artigen Schlaf zu fallen, der damit endet, dass man den großen Zeh ins Freie reckt. Leute, das einzige, was dabei Sport treibt, ist eure Leber. Und Überlebenskampf ist eigentlich auch nicht wirklich Sport!

Das nächste Mal vorher trainieren und kein Alkohol!

Euer

Daniel Grafberger

Daniel M. Grafberger

Anzeige



Geld sparen Stein fahren !

Telefon: 0731 974 770
Telefax: 0731 747 80

Stein GmbH • Autovermietung
Zeppelinstraße 33 • 89231 Neu-Ulm

Wir vermieten:

PKW aller führender Hersteller, Kleinbusse, Transporter, Citylaster, Umzugswagen, Anhänger für Pkw, Unfallersatzservice

Profi-LKW
von 2,8 bis 40 t
Anhänger für Lkw

**Sprechen Sie mit uns,
es lohnt sich immer!**

Classic-Cars:
Herbie and Friends

PERSÖNLICHER SERVICE • LEISTUNGSSTARKE ANGEBOTE • WIRTSCHAFTLICHE VORTEILE
info@autovermietung-stein.de • www.autovermietung-stein.de

Kursplan

KURSRAUM I MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG	ÖFFNUNGSZEITEN
		9:00 – 9:45 Wirbelsäulen- gymnastik		9:00 – 9:45 Wirbelsäulen- gymnastik		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 – 17:00 So 09:00 – 17:00 Feiert. 09:00 – 13:00
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 Funktionsgym- nastik & Relax						
17:15 – 18:30 Body-Pump	17:00 – 18:00 Body-Art	17:45 – 18:30 T-Bow	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 Step	18:30 – 19:30 Pilates		
19:30 – 20:15 Bodyworkout	19:00 – 19:45 Rückengymnastik	19:15 – 20:15 Fit-Box	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						SAUNAZEITEN
11:00 – 11:45 Indoor Cycling		11:00 – 11:45 Indoor Cycling				Mo 17:00 – 22:00 Di Damensauna 17:00 – 22:00 Mi 09:30 – 22:00 Do 17:00 – 22:00 Fr 16:00 – 21:00 Sa 10:00 – 16:00 So 10:00 – 16:00 Feiert. keine Sauna
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				

Weitere
Informationen und
Termine sowie
Änderungen des
Kursplans
finden Sie im
Internet unter:

www.p15.de

»Ich finde das P 15 super!«

Was die Mitglieder des P 15 über ihren Fitness-Club sagen



Konstantin Loulis
31 Jahre alt,
im P 15
seit Juli 1999

Was war der Grund, ins P 15 zu gehen?
Ich wollte etwas Abwechslung in den Alltag bringen. Außerdem hatte ich vor,

meinen Körper durch intensives Training in Form zu bringen und dadurch meinem Ziel Muskelaufbau und Fettabbau näher zu kommen.

Deine Meinung übers P 15?

Es gibt ein sehr gute Einführung der Geräte durch die Trainer, die Geräte sind auf neuestem Stand und die Auswahl ist sehr groß. Zudem gibt es viele Alternativen im Ausdauerbereich (vor allem Spinning und Body Pump). Ich hätte am Anfang niemals gedacht, solange durchzuhalten. Obwohl es schon über zehn Jahre sind, macht es immer noch enormen Spaß.



Pierre Couturier
33 Jahre alt,
im P 15 seit
November 2009

Was war der Grund, ins P 15 zu gehen?
Regelmäßig was für die Fitness zu tun, das Wohlbefinden zu steigern und in netter

Atmosphäre trainieren und entspannen.

Deine Meinung übers P 15?

»Das ist mein Laden!« – das Servicepersonal und die Trainer sind freundlich und hilfsbereit, er herrscht eine angenehme Stimmung und Atmosphäre und es gibt ein großes Angebot an Kursen und Geräten.



Hannah Köster
15 Jahre alt,
im P 15
seit April 2009

Was war der Grund, ins P 15 zu gehen?
Dass ich zu viel auf den Hüften hatte und es unbedingt weg haben wollte. Ich hab

es auch geschafft!

Deine Meinung übers P 15?

Ich finde das P 15 super, das Training macht mir viel Spaß. Die Atmosphäre ist richtig toll, man kann sich super mit den Menschen unterhalten. Was richtig hammer ist, sind die Kurse. Am meisten Spaß macht das Boxen, da man sich richtig auspowern kann.



Nicole Donnert
40 Jahre alt,
im P 15
seit Mai 2009

Was war der Grund, ins P 15 zu gehen?
Rückenbeschwerden

Deine Meinung übers P 15?

Seit ich regelmäßig im P 15 trainiere, habe ich eine bessere Körperhaltung erreicht und meine Rückenschmerzen bin ich jetzt los! Ich fühle mich fitter und aktiver im Alltag. Ich habe mehr Spaß an Sport und Bewegung gewonnen. Das P 15 ist meine beste Entscheidung, hier fühle ich mich rundum wohl und bestens aufgehoben in Sachen Sport und Fitness. Ich bin begeistert!



Lothar Öfele
52 Jahre alt,
im P 15
seit September 2008

Was war der Grund, ins P 15 zu gehen?
Ich habe mit dem Rauchen aufgehört und wollte nicht zunehmen. Ich wollte auch was für die Figur tun.

Deine Meinung übers P 15?

Ein super Studio, tolles Personal, moderne Geräte – alles sauber und gepflegt.

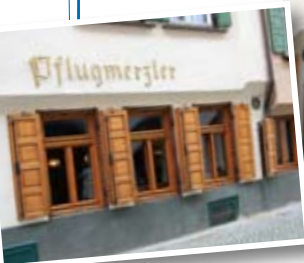


Jürgen Goldbach
49 Jahre alt,
im P 15
seit 2001

Was war der Grund, ins P 15 zu gehen?
Als Anschluss an eine Reha-Maßnahme, zum Muskelaufbau. Und für meine körperliche Fitness, mein Wohlbefinden.

Deine Meinung übers P 15?

Er herrscht eine angenehme Trainingsatmosphäre, die Trainer als Ansprechpartner sind freundlich und kompetent. Ich mag die individuelle Betreuung und die vielfachen Trainingsmöglichkeiten.



Seit nunmehr
150 Jahren schreibt der
Pflugmerzler Geschichte

in der Ulmer Gastronomie. Ercan Bilke, Küchen-
chef und Geschäftsführer, und sein Restaurantlei-
ter, Michael Bade, haben es sich mit ihrem Team
zur Aufgabe und Leidenschaft gemacht, diese
Tradition zu bewahren und fortzuführen.

Hier kann man moderne schwäbische Küche, kombiniert
mit feinsten Steakspezialitäten in einer der ältesten
Gaststätten Ulms genießen.

Wellness für die Geschmacksnerven!

Der **Pflugmerzler und Move** verlosen exklusiv für
die Leserinnen und Leser von Move ein

Drei-Gänge-Menü (ohne Getränke).

Sie wollen gewinnen? Dann schicken Sie uns **bis 31.
März 2010** eine E-Mail (an verlosung@ksm-verlag.de) oder eine Postkarte (an den **KSM Verlag, Schaff-
nerstraße 5, 89073 Ulm**).

Das Stichwort **»Pflugmerzler«** und Ihre Anschrift
bitte nicht vergessen!
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Anzeige

Anspruchsvolles Training - Anspruchsvolle Erholung!

Relaxen Sie in einem
Film Ihrer Wahl...



... oder lassen Sie Ihre Seele über
den Dächern Ulms bei einem
Cocktail baumeln.

Kinoerlebnis im Herzen Ulms

XINEDOME
Am Lederhof 1 • 89073 Ulm

VERSCHWENDERISCH BEI DEN IDEEN. SPARSAM IM PREIS.



DER NEUE CHRYSLER GRAND VOYAGER.

Ein Design, das mit einer aufregenden Linienführung die Blicke auf sich zieht. Ein Innenraum, der viel Platz bietet. Motoren, die mit Fahrkomfort und Effizienz überzeugen. Und das alles zu besonders günstigen Konditionen. Erleben Sie den neuen Chrysler Grand Voyager. Wir freuen uns schon, Sie zu einer Probefahrt begrüßen zu können.

¹ Kraftstoffverbrauch des genannten Fahrzeugs (innerorts/außerorts/kombiniert): 11,8 / 7,1 / 8,8 l / 100 km, CO₂-Emission (kombiniert): 223 g/km.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 Group LLC.

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

6 JAHRE
SORGLOS
GARANTIE*

Chrysler, Jeep und Dodge Vertriebsgesellschaft mbH

Autorisierter Chrysler, Jeep und Dodge Verkauf & Service

Lilienthalstraße 2
89231 Neu-Ulm

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

www.ulm.chrysler.de



Vom Himalaya zu den Alpen

Das 4-Sterne Superior Hotel Tannenhof im Salzburger Land

Behagliche Wohlfühlsuiten, abwechslungsreiche Gourmet-Menüs, ein luxuriöser Beautybereich mit zahlreichen Anwendungen für Körper und Seele, Wellness und Spa, Panoramahallenbad und sogar ein »unterirdischer Dorfplatz mit Bar« für einen geselligen Abend sowie Weindegustationen im exklusiven Weinkeller bieten Urlaubsgenuss pur mit vier Sternen Superior. Aktiv-Urlauber schätzen die exponierte Lage des Hotels inmitten des Ferienparadieses Alpendorf bei St. Johann im Pongau im Salzburger Land. Nur zehn Schritte und schon stehen Sie direkt vor der Gondelstation zum Einstieg in Österreichs Top-Winterdestination, der Ski amadé mit 276 Liften und 865 Pistenkilometern. Skifahren, Schneeschuhwandern, Pferdeschlittenfahrten – ein Eldorado für Wintersportfans finden Sie hier direkt vor der Hoteltüre.

Das tägliche Aktiv-Programm des Hotels kennt keine Grenzen. Die 5 Tibeter weisen den Weg zur »Quelle der Jugend«, beim Yoga-Sonnengebet wird der Körper gestreckt und gelockert und bei der Nordic-Walking-Winterwanderung wird das Muskeltraining mit einer romantischen Aussicht auf die Alpen verbunden. »Weil ich es mir wert bin« lautet das Motto im Beautybereich des Ho-

tels. Der Gast wird bei 1001 Schönheits- und Wellnessangeboten verwöhnt. »Zeit zu zweit genießen« ist das Motto der Partneranwendungen in der »Schlössl-Spa-Suite« wie beispielsweise bei der Anwendung »Sonnenaufgang«. Nach einer Fußwaschung, Kräuterstempelmassage und Heublumenbad in der Doppelwanne wird im Wasser-Himmeldoppelbett relaxt. »Einfach märchenhaft«!

Ein Schankerl gibt es neben dem tollen Preis für den Gewinner unserer Verlosung für alle Move-Leser: »2 für 1« – die zweite Person nächtigt kostenlos! Vom 11. bis 18. April 2010 bietet das Hotel unseren Lesern ein supergünstiges Angebot: Egal wie lange und welche Kategorie Sie buchen, die zweite Person nächtigt kostenlos. Der Aufpreis für die Halbpension beträgt 35 Euro. Buchbar mit dem Kennwort »2 für 1 + Move«.

dmg

Gewinnspiel

Gewinnen Sie mit MOVE einen fantastischen Aufenthalt im »Wohlfühlhotel Tannenhof«: zwei Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Halbpension!

Um zu gewinnen, 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 »Wohlfühlhotel Tannenhof«** und Ihre vollständige Adresse nicht!

Einsendeschluss ist der 15. April 2010. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Urlaub für jeden Geschmack: Von Entspannung bis Sport, von Sommer bis Winter



****Superior Hotel Tannenhof, A-5600 St. Johann im Pongau/Alpendorf, Tel. +43 6412 52310, E-Mail info@hotel-tannenhof.at, www.hotel-tannenhof.at



Mit allen Sinnen genießen

individuell – einfallsreich – kompetent – und natürlich:
Einfach köstlich!

Metzgerei – Catering & Partyservice
Geydan – Gnamm GmbH

Ludwigstrasse 25, Neu-Ulm
Tel. 0731 – 97073-0
www.geydan-gnamm.de



Trainieren wie die Weltmeisterin

Profiboxerin und Doppelweltmeisterin
Rola El-Halabi trainiert regelmäßig im P 15



**Prominenter Trainingsgast im
P 15: Doppelweltmeisterin
Rola El-Halabi**

gemeinsam, im Gegenzug unterstützte er sie bei ihrem ersten WM-Kampf als Sponsor. Seither ist die Boxerin regelmäßig im P 15. Am 20. März 2010 tritt Rola El-Halabi in der Ulmer Kuhberghalle gegen die 42-jährige Amerikanerin Mia St. John zu ihrer ersten Titelverteidigung an. »Sie ist eine Frauen-Box-Ikone in den USA und in einer absoluten Top-Verfassung«, weiß die Doppelweltmeisterin. Doch auch Rola El-Halabi ist bestens gerüstet für den großen Kampf im März, der weltweit live im Fernsehen übertragen wird. Zurzeit befindet sie sich in der heißen Phase der Vorbereitung. In diesen elf Wochen vor dem Kampf absolviert sie elf Trainingseinheiten pro Woche, drei bis vier davon finden im P 15 statt. Im Fitnessstudio am Petrusplatz trainiert die Weltmeisterin hauptsächlich Kraft und Ausdauer. Deshalb ist das Laufband auch das Gerät

Für die meisten, die im P 15 trainieren, ist Sport ein Hobby. Rola El-Halabi hingegen hat ihr Hobby zum Beruf gemacht. Die im Libanon geborene 24-jährige Deutsche ist Profiboxerin und amtierende Leichtgewichts-Weltmeisterin der Verbände WIBF und WIBA. 2010 wird sie diese beiden Titel zum ersten Mal verteidigen. Der Kontakt zwischen Rola El-Halabi und dem P 15 entstand 2008, als P 15-Inhaber Alexander Brender am Ulmer Promi-Boxen teilnahm. Rola und er trainierten in der Vorbereitungszeit



im P 15, mit dem Rola am engsten vertraut ist. Auf diesem macht sie neben dem normalen Training regelmäßig Lauftests, um ihren Fitnessstand zu überprüfen. Auch auf den Spinning-Bikes ist sie oft zu sehen. Die Boxeinheiten des Trainings für ihren großen Tag absolviert sie im Mekong-Box-Gym in Neu-Ulm.

Im P 15 trainiert die Boxerin so gerne, weil ihr hier die besten Geräte in der Umgebung zur Verfügung stehen und immer eine Ansprechperson in der Nähe ist, an die sie sich mit ihren Fragen wenden kann. »Außerdem

mag ich die familiäre Atmosphäre«, sagt die Doppelweltmeisterin. »Hier sind sowohl Freizeit-Sportler willkommen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, als auch Leistungssportler.«

kh

i Karten für den WM-Kampf in der Ulmer Kuhberghalle am 20. März 2010 gibt es auf www.el-halabi.com und bei allen bekannten Vorverkaufsstellen in Ulm.

Anzeige

Jakob Schneider GmbH

**Badsanierung aus einer Hand
mit Fliesenlegerservice**

**Memminger Straße 188 · 89231 Neu-Ulm
Telefon 0731/8 1088 · Fax 0731/8 7926**

Gute Geräte, eine kompetente Betreuung und faire Preise

MOVE fragte Passanten in Ulm und Neu-Ulm, worauf sie bei der Auswahl eines Fitnessstudios achten.



Galina Gorobec (19), Wiblingen:

Für mich ist nur wichtig, dass schöne Jungs da sind!



Carlotta Ulm und Regina Stöckle (15), Schülerinnen, Ulm:

Die Geräte sind natürlich wichtig und es soll in dem Fitnessstudio nicht ganz so düster aussehen, damit es Spaß macht. Außerdem sollte es spezielle Anfängerkurse geben, damit man nicht gleich mit den »Profis« mithalten muss. Duschen wären auch nicht schlecht!



Catrin Zimmermann (21), Vorbereitungsjahr im Kindergarten für Studium, Ulm:

Es muss neu sein, die vorhandenen Geräte sind wichtig und vor allem die Betreuung durch die Trainer, damit man keine Fehler macht.



Mia Braun (47), Hebamme, Dornstadt:

Ich achte darauf, dass kompetente Betreuer vor Ort sind, die mich nicht nur ein Mal in die Geräte einweisen, sondern mein Training immer wieder kontrollieren. Eine gute Ausstattung des Fitnessstudios ist auch

wichtig. Ich persönlich finde es außerdem toll, wenn es eine Sauna gibt. Was ich nicht mag, ist, wenn die Musikbeschallung zu laut und der Lärmpegel zu hoch ist.



Maxi Hildebrand (26), Rechtsanwältin, Ulm:

Ein Fitnessstudio sollte primär über neueste Geräte sowie ausgebildetes Fachpersonal verfügen. Wichtig ist mir hierbei vor allem die individuelle und kompetente Betreuung. Auch eine angenehme Trainingsatmosphäre (frische Luft etc.) sowie Sauberkeit der Räumlichkeiten und Geräte sollten in einem Studio vorherrschen. Der Club, in dem ich trainiere, sollte ferner einen ansprechenden Wellness-Bereich (Sauna) sowie aufgrund meiner längeren Arbeitszeiten lange Öffnungszeiten haben. Natürlich muss insgesamt auch immer das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmen.



Prince David (26), Schüler, Biberach:

Ich lege Wert auf eine kompetente Beratung und gute Geräte. Der Preis muss natürlich auch stimmen!



Francesco (23), Friseur, Ulm:

Ich möchte nicht Hunderte von Euros hinlegen und einen Ein- oder Zweijahresvertrag abschließen. Ich möchte ins

Fitnessstudio gehen, so oft ich will und solange ich Lust habe und nicht langfristig gebunden sein.



Alexandra Kunert (48), Hauswirtschafterin, Ulm:

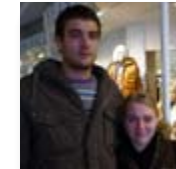
In dem Studio sollte es auf jeden Fall Spinning-Bikes und eine Sauna geben. Gute Trainer und ein nettes Team sind mir auch sehr wichtig.



Henrik Wilhelm (46), Redakteur, Neu-Ulm:

Das Fitnessstudio sollte eine gute Beratung und gut ausgebildete Trainer bieten. Ich möchte eine individuelle Betreuung bekommen, die meinen persönlichen Fähigkeiten entspricht. Ein freundliches Am-

biente und eine ungezwungene Atmosphäre sind mir sehr wichtig. Ich habe keine Lust auf Schickimicki-Gehabe und Glitzer-Typen; der Sport sollte immer im Vordergrund stehen. Natürlich achte ich auch auf gute Geräte und ein gutes Kursangebot mit zum Beispiel Yoga und Body-Art.

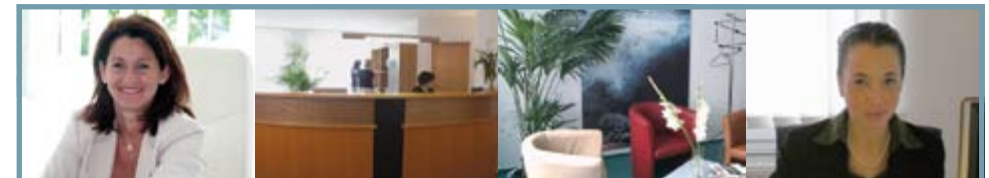


Martin (19), Schüler, Börslingen und Tamara (17), Auszubildende, Dornstadt:

Eine gute Beratung ist uns sehr wichtig. Wir möchten an modernen Geräten trainieren, die in großer Auswahl vorhanden sein sollten. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist auch ein entscheidender Faktor.

kh

Anzeige



Ihre Kanzlei für:

Arbeitsrecht

Familienrecht

Strafrecht

Bau- u. Architektenrecht

allgemeines Zivilrecht

Mietrecht

WEG Recht

Verkehrsrecht

Rechtsanwaltskanzlei Seichter & Kollegen

Ulmer Strasse 25
073 92/91 38 14

88471 Laupheim
www.kanzlei-seichter.de



metabolic balance

ganzheitliches Stoffwechselprogramm

powered by P 15



Das Ernährungskonzept,
das Spaß macht
und schnell Erfolg bringt

... einfach individuell



Charlotte

Ehinger-Schwarz 1876

WILLKOMMEN IN UNSERER SCHMUCKWELT IN ULM!
Münsterplatz · Stadthaus · Marktplatz · Blautalcenter

www.Charlotte.de

Inhalt

metabolic balance

**Gewichtsprobleme lösen
und Gesundheit fördern –**

so funktioniert
metabolic balance® 5

**»Für die gesunde Ernährung
sollte man sich immer Zeit**

nehmen« – im Gespräch mit
metabolic balance®-Erfinder
Dr. Wolf Funck 6

Es funktioniert wirklich! –
vier Erfahrungsberichte 7



Alexander Brender

Liebe Leserinnen und Leser,

längst wissen wir, Ernährung trägt elementar zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit bei. Einseitige oder falsche Ernährung führt zu Krankheiten, Mangelerscheinung und begünstigt das Wachstum von Krebsgeschwüren. Die Ernährung sollte ausgewogen sein, sie sollte im Gleichgewicht sein. Mit metabolic balance® erreichen Sie dies ohne Verzicht einfach und schnell. Auch Abnehmen ist mit metabolic balance® kein Problem. Das Stoffwechselprogramm wurde von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern entwickelt. Die Grundlage stellt ein persönlicher Ernährungsplan dar, der aufgrund Ihrer aktuellen Labordaten und Ihrer Angaben zu Ihrer Gesundheit erstellt wird. So lösen Sie dauerhaft Ihr persönliches Gewichtsproblem und fördern zu dem präventiv und ganzheitlich Ihre Gesundheit. Vieles Wissenswerte zu metabolic balance® haben wir Ihnen auf den nächsten Seiten zusammengestellt, gerne beraten wir Sie aber auch persönlich und unverbindlich bei uns im P 15. In unserem Fitness-Club haben Sie als Ergänzung zum Ernährungsprogramm die Möglichkeit, auch zu trainieren und so Ihre Gesundheit und Kondition in einem zu stärken.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr

Alexander Brender

Doppelheft – bitte wenden!

**Wir beraten
Sie gerne!**

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



Gewichtsprobleme lösen



Das erfolgreiche Stoffwechselprogramm metabolic balance® wird im P 15 mit Rundumbetreuung angeboten

Es gibt viele Diäten, die nicht bei jedem erfolgreich sind. Das liegt daran, dass jeder Mensch einen ganz individuellen Stoffwechsel hat und Diäten deshalb bei jedem anders wirken. Der Vorteil des Stoffwechselprogramms metabolic balance® gegenüber anderen Diäten ist der individuelle Aspekt: Jeder Teilnehmer erhält einen ganz persönlichen Ernährungsplan, der vom eigenen Stoffwechsel abhängig ist. Viele Teilnehmer haben es ausprobiert – auch im P 15 – und alle sind begeistert.

metabolic balance® ist ein Stoffwechselprogramm zur Gewichtsregulation, bei dem die Teilnehmer von zertifizierten Betreuern – speziell geschulten Ärzten, Heilpraktikern und Ernährungsberatern – begleitet werden. Geeignet ist es für Menschen aller Altersstufen, die Gewichts- und Gesundheitsprobleme dauerhaft lösen möchten, besonders jedoch für Personen, die aufgrund von Übergewicht oder Fehlernährung unter gesundheitlichen Problemen wie Diabetes II, Rheuma, chronischer Migräne, Fettstoffwechselstörungen oder Bluthochdruck leiden.

Auf der Basis ihres persönlichen Ernährungsplans, der anhand von Labordaten (großes Blutbild) und Angaben zum eigenen gesundheitlichen Zustand

erstellt wird, können Interessierte dauerhaft und gesund abnehmen und dabei ihre Gesundheit präventiv und ganzheitlich fördern. Dieser individuelle Plan bringt den Stoffwechsel durch die Aufnahme der dem eigenen Körper fehlenden Nähr- und Mineralstoffe wieder ins Gleichgewicht. Durch das Beachten des individuellen Ernährungsplans steigt der Insulinspiegel des Körpers langsamer an, wodurch wiederum Heißhungerattacken vermieden werden und mehr Fett verbrannt wird. Außer dem Ernährungsplan müssen jedoch auch die Essenspausen von fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten streng eingehalten werden, um dem Körper die notwendige Zeit zur Verdauung zu gewähren. So wird neben dem Abbau von Körperfett das gesamte Energieniveau verbessert. Außerdem berichten Teilnehmer von einer gestiegenen Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, einem ruhigeren Schlaf, einem gesunden, frischen und vitalen Körpergefühl sowie straffer, glatter Haut.

metabolic balance® läuft in vier Stufen ab: Auf die zweitägige »Vorbereitungsphase«, in der der Darm schonend gereinigt wird, folgt die »strenge Umstellungsphase«. In dieser Zeit soll sich der Stoffwechsel des Teilnehmers

und Gesundheit fördern



umstellen. In der anschließenden »gelockerten Umstellungsphase«, die so lange dauert, bis das Wunschgewicht erreicht ist, wird die Ernährung um einige Nahrungsmittel erweitert, die in der vorherigen Phase nicht erlaubt waren. In der abschließenden »Erhaltungsphase« sind alle Nahrungsmittel wieder erlaubt, es müssen jedoch wenige einfache Regeln bei der täglichen Ernährung beachtet werden, um den gefürchteten Jo Jo-Effekt zu vermeiden.

metabolic balance® wird auch von Ärzten angeboten. Diese können jedoch aus Zeitgründen nach der Ausgabe des Ernährungsplans meist keine weitere umfassende Betreuung anbieten. Ganz anders ist das bei Alexander Brender und seinem Team: Das von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern entwickelte Programm wird im P 15 von den zertifizierten Betreuern Jutta Botzenhardt und Alexander Brender angeboten. Neben einer intensiven Betreuung und einer Erreichbarkeit von 6 bis 23 Uhr bieten sie parallel ein Bewegungspaket an. Sport ist bei einer Teilnahme an metabolic balance® zwar nicht zwingend erforderlich, unterstützt jedoch den Abnehmerfolg. Wer möchte, kann deshalb über einen Zeitraum von drei Monaten an einem

speziellen Stoffwechseltraining im P 15 teilnehmen – und das kostenlos, eine Mitgliedschaft ist dafür nicht notwendig!

Dabei sprechen die Erfolge für sich: In den ersten zweieinhalb Wochen nahmen Teilnehmer sieben bis zehn Kilo ab, so Alexander Brender. Er empfiehlt metabolic balance®, weil »es sich hierbei nicht nur um ein Abnehmprogramm handelt, sondern vielmehr um ein Stoffwechselprogramm, bei dem der Gewichtsverlust eine schöne Nebensache ist«.

kh



www.metabolic-balance.com
www.p15.de

»Für die gesunde Ernährung sollte man sich immer Zeit nehmen«

MOVE hat metabolic balance®-Erfinder Dr. Funck Fragen zu seinem erfolgreichen Stoffwechselprogramm gestellt:

MOVE: Gibt es bei metabolic balance® auch den gefürchteten Jo-Jo-Effekt?

Dr. Funck: Der körperliche Jo-Jo-Effekt tritt nur bei Diäten auf, bei denen Körpereweiß abgebaut wird. Der Teilnehmer hat nach der Diät solange übermäßigen Hunger, bis der alte Eiweißgehalt wieder erreicht wurde. Das betrifft insbesondere Diäten, die stark kalorien- oder kohlenhydratreduziert sind. metabolic balance® ist keine Diät im klassischen Sinne, sondern eine langfristige Ernährungsumstellung, bei dem der Teilnehmer lernt, auf seine inneren Signale zu hören. Wer seine Ernährung mit Hilfe von metabolic balance® nachhaltig verändert, umdenkt und nicht mehr in alte Ernährungsmuster zurückfällt, muss keinen Jo-Jo-Effekt fürchten.

Ist metabolic balance® auch für Allergiker geeignet?

metabolic balance® ist ideal für Allergiker. Man unterscheidet in der Medizin zwischen primären (Weizen- und Kuhmilchprodukte) und sekundären (alle übrigen) Allergien. Bei Allergikern werden im Ernährungsplan Weizen- und Kuhmilchprodukte weggelassen, wodurch sich Allergien schnell verbessern. Zusätzlich werden durch Senkung des Insulins im Blut die Hormone stimuliert, die wichtig für das Immunsystem sind, was zusätzlich eine Verbesserung der Allergien bringt. Viele Teilnehmer, die z. B. eine Apfelallergie haben, können nach ein bis zwei Wochen wieder beschwerdefrei Äpfel essen.



Präsentierte im Jahr 2001 das Stoffwechselprogramm metabolic balance®, das er in jahrelanger Arbeit entwickelte: Dr. med. Wolf Funck

Lässt sich der strenge Ernährungsplan mit einem Vollzeitjob vereinbaren?

Egal, welchen Beruf man ausübt: Für die gesunde Ernährung sollte man sich immer Zeit nehmen. Mit einer Digitalwaage, die in jede Tasche passt und überall mit hingenommen werden kann, stellt dies weder für den Manager noch für die Krankenschwester oder den Schichtarbeiter ein Problem dar. Zumal die Gerichte auch am Vortag schnell vorbereitet werden können. Und das ohne viel Aufwand, aber mit viel Kreativität. Es kostet am Anfang zwar etwas Organisationsgeschick, aber nach ein paar Tagen hat man den Dreh schnell raus.

Es funktioniert wirklich!

Vier Matabolic Balance-Nutzer berichten von ihren Erfahrungen

Christine Konrad, 29 Jahre

Gewichtsverlust 10 kg in 11 Wochen

Ich habe mich für Metabolic Balance entschieden, da ich schon viele Diäten mehr oder weniger erfolgreich ausprobiert habe. Als ich dann beim Infoabend war, hat mich das Konzept der Ernährungsumstellung neugierig gemacht. Es ist super, endlich eine Möglichkeit gefunden zu haben, mit Ernährungsumstellung gesund abzunehmen. Ich habe Lebensmittel kennengelernt, die ich noch nie probiert hatte. Mein Ernährungsplan ist abwechslungsreich und ich habe nur sehr selten Gelüste. Solange Pizza & Co. die Ausnahme bleiben, sind Erfolge trotzdem sichtbar. Was mir am schwersten fiel bei der Umstellung, war die Einhaltung der Fünf-Stunden-Pause zwischen den Mahlzeiten. Da ich im Schichtdienst arbeite und wir bei der Arbeit um 17 Uhr schon zu Abend essen, ist die Pause bis zum nächsten Frühstück sehr lange. Mittlerweile habe ich mich an die Zeiten gewöhnt und es klappt. Kleine Hungerattacken werden mit Wassertrinken abgewehrt. Die anderen Regeln einzuhalten, ist überhaupt kein Problem. Im Tagdienst lässt sich der Ernährungsplan gut integrieren. Schwerer einzufügen geht es an dem Tag, an dem mein erster Nachtdienst anfängt, weil die drei Mahlzeiten auf einen sehr langen Zeitraum verteilt werden müssen.



Während den Nachtdienst-Tagen frühstücke ich mittags, esse am Abend vor Dienstbeginn Mittag und so gegen 2 Uhr nachts esse ich mein Abendessen. Am Tag, an dem ich aus dem letzten Nachtdienst komme, esse ich nur zwei Mahlzeiten, wenn ich wieder in den normalen Essensrhythmus kommen will. Die Betreuung durch das P 15 finde ich klasse. Zu Anfang hatte ich viele Fragen zum Plan, die alle deutlich beantwortet wurden. Die regelmäßigen Kontrollen animieren mich zum Weitermachen. Auch wenn mal eine Durststrecke kommt, während der sich die Waage nicht mehr bewegt, bauen alle einen auf. Echt super!



Jürgen Kolb, 49 Jahre

Anfangsgewicht: 90,9 kg, in den ersten 3 Wochen 6,2 kg abgenommen, nach insgesamt 2 Monaten 12 kg abgenommen und somit das eigene Ziel erreicht

Da ich schon seit einiger Zeit mit meinem Gewicht gekämpft habe und trotz Fitness nichts an Gewicht verloren ging, habe ich mich für Metabolic Balance entschieden. Aufmerksam auf das Konzept wurde ich durch die große Werbung beim P 15. Nicht lang gefackelt, bin ich dann mit meiner Frau zum Infoabend. Da sich das ganze logisch und nachvollziehbar

anhörte, wagte ich diesen Schritt. Die ersten zwei Tage: Umstellungsphase! Die waren hart! Nachts träumte ich von Essen. Dann endlich war es soweit, der dritte Tag war das, nun ging es richtig los. Die Ernährungsumstellung fiel mit nicht schwer, auch die Portionsgrößen waren für mich, trotz schwerer Arbeit, kein Problem, im Gegenteil, durch meine Arbeitszeiten lagen sogar oft mehr als sieben Stunden zwischen den Mahlzeiten. Meine Mahlzeiten teilte ich so auf: 4.45 Uhr Frühstück, 11.45 Uhr Mittagessen, 19.00 Uhr Abendessen. Am Wochenende dann individuell, je nachdem, wann ich aufgestanden bin. Am schwersten fiel es mir, wenn wir eingeladen waren, auf den Kuchen zu verzichten ... seufz ... das war wieder sehr hart! Bei Problemen oder Fragen konnte ich jederzeit bei Jutta und Alex nachfragen. Die Betreuung war echt spitze!

Ich kann nur jedem die Diät mit Metabolic Balance empfehlen. Ich hätte nie gedacht, dass man so einfach und schnell abnehmen kann und vor allem auch das Gewicht hält. Wenn ich mal wieder über die Stränge geschlagen habe und ein bis zwei Kilo zugenommen habe, nehme ich einfach meinen Plan wieder her und halte mich wieder zwei bis drei Tage daran, und schwupp sind die Kilos wieder weg! Einfach nur super, die Diät!

Karin Eck, 44 Jahre

In 4 Wochen 6 kg abgenommen und das Körperfett um 5 % reduziert

Metabolic Balance hat mir geholfen, meine schlechten/fetten Essgewohnheiten zu ändern und ich fühle mich rundum wohl. Die Zubereitung der Gerichte ist einfach, schnell und auch in meinem stressigen Job leicht umsetzbar! Der schnelle Erfolg motiviert mich täglich, weiter zu machen! Total happy bin ich auch, dass ich keinen Hunger mehr habe. Die nette Betreuung hilft mir, mein Ziel zu erreichen.



Claudia Dintner, 43 Jahre

Gewichtsverlust 11 kg in sechs Wochen

Im letzten Jahr hatte ich mir von Frühjahr bis in den Sommer so schleichend etwa 7 Kilo »angefuttert« ... Gerade als dann auch wirklich die letzte Hose noch zu eng wurde, erfuhr ich von den allmonatlichen Info-Veranstaltungen im Studio über diese neue Diät »met.bal.« und dachte mir, das höre ich mir einfach mal an ... denn es musste was passieren! Ich war sofort begeistert und legte Anfang August los. Nach ein paar Tagen hab ich mich an die kleinen (aber sehr leckeren) Mengen der für mich persönlich bestimmten Nahrungsmittel gewöhnt und hielt sehr genau auch die Esspausen und anderen Vorschriften ein. Das Ergebnis: Nach vier Wochen waren neun kg Gewicht verloren, ich machte dann noch zwei Wochen weiter und habe insgesamt in ca. sechs Wochen 11 kg (bei 1,69 m Größe von 68 auf 57 kg) abgenommen. Erstmals habe ich bei einer Diät auch an meinen Problemzonen an Zentimetern verloren ... und das Tollste ist: Es ist jetzt Januar, und obwohl ich die Fünf-Stunden-Esspause nicht immer einhalten kann und auch wieder »Sahne-Söße und auch mal Schokolade« auf meinem Speiseplan stehen, habe ich bis auf 1,5 kg (wohl die Weihnachtssün-



den) mein Gewicht gehalten. Ich trainiere auch weiter regelmäßig – aber ich meine, dass sich bei meinem Stoffwechsel wirklich was getan hat ... wann immer ich will, werden auch meine persönlichen Werte weiterhin gemessen (Fett/Muskeln/BMI/Umfänge von Bauch, Hüfte, Schenkel ...) und notiert. Mein Fazit: Ich finde »metabolic balance« rundum klasse und kann es nur jedem empfehlen.

Anzeige

Café • Bar • Restaurant • Konditorei

Konzertsaal

Unsere Räumlichkeiten bieten Platz bis 120 Personen und sind der perfekte Rahmen für Ihre Familienfeier, Geschäfts- oder sonstige Veranstaltung.

Silcherstraße 2
89231 Neu-Ulm
Tel. 0731.77600
Fax 0731.76125

info@konzertsaal-neu-ulm.de
www.konzertsaal-neu-ulm.de

Öffnungszeiten:
Mo - Mi 08 - 18 Uhr
Do - Sa 08 - 24 Uhr
Sonntag 09 - 18 Uhr
Feiertage 09 - 18 Uhr