

MOVE

Das Aktivmagazin des Fitnessclubs P 15



Fitnessstipps

Trends

Interviews

Genießen

Wellness

Exklusiv:

Gewinnen Sie ein
Wochenende im Südtiroler
Wellnesshotel *Seite 31*



Wir finden für jeden das richtige Zuhause.



Liebe Leserinnen und Leser,

Ein kleines Jubiläum können wir mit dieser Ausgabe von »Move« feiern: Es ist die Nummer 5! Das wollen wir zum Anlass nehmen, Sie direkt und unverblümt aufzufordern: Übernehmen Sie Verantwortung! Denn das regelmäßige Training Ihrer Muskeln ist kein »Freizeitspaß«, sondern Pflicht, es muss zur Körperpflege gehören wie das Zähneputzen. Mit nur zwei Mal Training in der Woche erhält man sieben Tage die Woche einen gesunden Körper. Denn für den Zustand Ihres Körpers sind nur Sie verantwortlich – nicht der Arzt, nicht die Krankenkasse und schon gar nicht der liebe Gott. Wir haben alle die gleichen Voraussetzungen, doch wer seinen Körper nicht pflegt oder zu faul ist, wird es im Alter leider büßen. Nur zwei Mal in der Woche eine Stunde der Gesundheit »opfern« reicht vollkommen. Auch die Ausreden »keine Zeit« – klar, auf dem Sofa ist es viel bequemer – »kein Geld« – zwei Euro am Tag? Das ist ein Kaffee oder ein Bierchen weniger! – kann ich nicht gelten lassen. Bitte denken Sie darüber nach! Fitnesstraining ist weder Mode-Erscheinung noch ein In-Sport. Vielmehr ist es die einfachste Möglichkeit, für seine Gesundheit etwas zu tun – zielgerichtet und effektiv. Das bestätigt die Wissenschaft: Wer seine Muskulatur nicht trainiert, verliert. Überwinden auch Sie ihren inneren Schweinehund, werfen Sie die Ausreden über Bord und fangen Sie an, Verantwortung für sich und Ihren Körper zu übernehmen.

Alexander Brender

Wir unterstützen Sie dabei! – Get up and MOVE!

Ihr 

Alexander Brender

Inhalt

In Bewegung

Der CardioScan 4
 Die P15-Chipkarte 6
 Therapeutin
 Roswitha Birk-Becht 7
 Zeitoptimiertes Training 8
 Krafttraining ist wichtig 10

In Form

Das P15-Team 12
 Nahrungsergänzung 14
 Mitgliederstimmen 16
 Volkskrankheiten vermeiden 18
 Polar-Uhren im P15 22

Lebensart

Umfrage 24
 Mal unter uns 28
 Wellness in Südtirol 30

Kursplan 20

Doppelheft – bitte wenden!

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



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

Tentschert Immobilien GmbH & Co. KG

Frauenstraße 7 | 89073 Ulm
 Telefon: 0731.3795220
 Telefax: 0731.6021379

E-Mail: info@tentschert.de
 Internet: www.tentschert.de

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

Redaktion
 Mathias Eigl (me)

Fotografie
 Daniel M. Grafberger

Layout
 Michael Stegmaier

Auflage 25.000

Erscheinungsweise
 2 x jährlich

Titelfotos
 Fotolia

Chef vom Dienst
 Daniel M. Grafberger (dmg)

Lektorat
 Dr. Wolfgang Trips

Druck
 Geiselman Printkommunikation, Laupheim

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



Eine Herzenssache

Der CardioScan sagt Ihnen, ob Ihr Herz gesund ist



Dr. Marc Weigl hat CardioScan mitentwickelt

Wie steht es um mein Herz? Der CardioScan gibt schmerzfrei, unkompliziert und schnell Auskunft. Dabei wird von der zu untersuchenden Person ein EKG erstellt, aus dessen Ergebniskurve ein farbiges, dreidimensionales Herzporträt gewonnen wird. »Auf der ersten Seite ist ein Bild zu sehen, welches das Herzporträt zeigt. Auf den nächsten Seiten gibt ein Bericht anhand von Balkendiagrammen Auskunft über Blutdruck, Cholesterinwerte und Körperfett«, so Dr. Marc Weigl. »Jemand, der

seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen und managen will, muss klar und deutlich erkennen, woran er arbeiten muss«, beschreibt Weigl die Motivation zur Entwicklung des CardioScans. Move war bei einer Messung dabei.

me/Fotos: dmg



Die Messung mit CardioScan geht schnell und schmerzfrei.



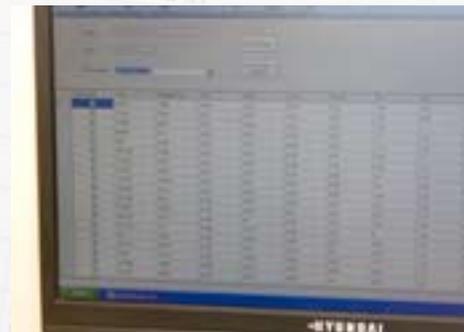
Zunächst wird ein EKG erstellt. Hierzu werden die Messfühler an Hand- und Fußwurzel aufgeklebt.



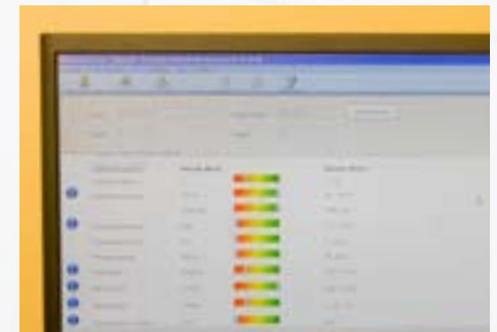
Mit einem sanften Pieks wird der Blutzucker ermittelt.



Über den Atem wird der Energieverbrauch gemessen.



Zahlreiche Werte werden gesammelt und ...



... in leicht verständlichen Werten dargestellt; eine Ampel gibt an, wo man steht, was verbessert werden kann.



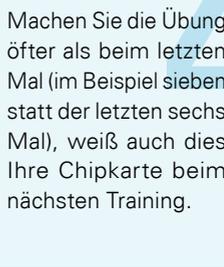
Chipkarte stecken und schon geht's los!

Die intelligenten Geräte im P 15 stellen sich auf Sie ein

Einfacher kann es nicht sein: Dank Ihrer persönlichen Chipkarte weiß das Gerät sofort bescheid: Einstellung von Sitz, Hebel und Gewicht nimmt das Gerät ganz von allein vor. Die Karte merkt sich jeden Trainingsstand und stellt die letzten Trainingswerte wieder ein.



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.



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.



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 Geräte-Einstellen 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*

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.



Infos auch im Internet unter www.p15.de

Zu sich selbst finden

Therapeutin Roswitha Birk-Becht »Gelassen und sicher im Stress«

Hektik- und Zeitdruckgeplagte, die unter Spannungs- und Erschöpfungssymptomen wie Reizbarkeit, Schlafstörungen und schmerzhaften Muskelverspannungen leiden, wird durch den Präventionskurs »Gelassen und sicher im Stress« geholfen. In dem durch Krankenkassen nach § 20 SGB V geförderten Kurs lernen Privatpersonen wie auch Firmen Kenntnisse zum Stressmanagement und erfahren, wie sie mittels individueller Stressbewältigungsstrategien belastende Situationen leichter meistern können. Begleitend dazu erlernen die Teilnehmer mit Autogenem Training und anderen Entspannungsmethoden, Körper und Seele zu entspannen. Mit »Gelassen im Stress« werden Einschlafschwierigkeiten und Konzen-

Bietet neben Paar- und Familientherapie auch analytische Gestalttherapie an: Psychotherapeutin EAP Roswitha Birk-Becht



trationsproblemen entgegengesteuert, die Schmerzempfindlichkeit gesenkt und die Leistungsfähigkeit erhöht. Damit stellt »Gelassen im Stress« die perfekte Ergänzung zum Fitnessprogramm im P15 dar – und wirkt sich auch förderlich auf die Beziehung zweier Menschen aus. Denn dort, wo die Beziehung stockt, holt Roswitha Birk-Becht ihre Teilnehmer ab und sorgt mit professioneller Beratung und Therapie für eine stressfreie Kommunikation.

me

Anzeige



Intelligent kombiniert!

Die Allianz BU Invest ist eine Kombination, die sich lohnt: Berufsunfähigkeitsvorsorge mit Kapitalbildung. Das bedeutet, Sie erhalten auf jeden Fall eine attraktive Kapitalzahlung. Welche Kombination die Beste für Sie ist, erklären wir Ihnen gerne.

Vermittlung durch:
Ried & Scheiffele OHG, Generalvertretung der Allianz
Neue Gasse 20, D-89077 Ulm
riedundscheiffele@allianz.de, www.allianzcenter-soefflingen.de
Tel. 07 31.3 71 21, Fax 07 31.3 61 52

Hoffentlich Allianz.



Keine Zeit für Sport?

Andreas Bredenkamp zeigt, dass sich Bewegung auch in einen vollgepackten Alltag integrieren lässt und mehr bringen kann als konventionelle Trainingsmethoden



Andreas Bredenkamp

mit einem ausgeklügelten Chipkartensystem. Durch Einschieben der eigenen Karte in das jeweilige Trainingsgerät passt sich dieses sofort an den Körperbau des Trainierenden an. Dadurch kann eine Trainingseinheit nicht

Move: Zeitoptimierte Bewegung soll auch im Alltag sehr beanspruchten Menschen einen gesunden Körper ermöglichen. Wie soll das funktionieren?

Andreas Bredenkamp: Das Training mit dem milon-Zirkel bedeutet Trainieren

nur schneller absolviert werden, sie ist auch noch um bis zu 30 % effektiver. Das ergab im Juni 2010 eine Studie, durchgeführt von Prof. Dr. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln. Dabei ist der milon-Trainingszirkel nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt worden und eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. Eine Erhöhung der Belastung erlaubt wesentlich intensivere Muskelstimulation in kürzerer Zeit.

Wie darf man sich als Laie ein Training mit dem milon-Zirkel vorstellen?

Im milon-Zirkel trainieren Sie nicht allein und trotzdem völlig unabhängig. Der Zirkel ist wie ein Treffpunkt, hier verbessern Sie Ihre Ausdauer und kräftigen Ihre Muskulatur.

Dank der durchdachten Anordnung der Geräte bleibt sogar die Möglichkeit der Kommunikation erhalten. Gemeinsam macht's noch mehr Spaß! Und das alles vor dem Hintergrund der Zeit. Schneller und besser trainieren – was will man mehr? Und dank der Chipkartensteuerung ist Ihr Training im Zirkel perfekt und sicher. Die Trainer haben wieder Zeit zur Korrektur und Motivation für Sie als Menschen – für Ihren Erfolg! Der Bewegungsmangel ist in unserer Gesellschaft heute so groß, dass wir ihn allein durch Bewegung kaum noch kompensieren können. Also sollten wir uns im Rahmen der Körperpflege »zeitoptimiert bewegen«, sprich: trainieren. Und die optimale Lösung ist MILON.

Wie lange dauert ein Trainingsdurchgang?

Ein Bewegungsdurchgang dauert lediglich 17,5 Minuten. Sie sollten, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen, zwei Mal pro Woche jeweils 17,5 Minuten trainieren. Nicht gerade die Welt, oder? Das Beste daran ist, dass Sie, obwohl sie »nur« knapp eine halbe Stunde in der Woche trainieren, 30 % mehr Leistung erzielen als bei gewöhnlichen Trainingsmethoden. *me*



Andreas Bredenkamp ist Deutscher Meister im Bodybuilding und Sportwissenschaftler. Mit dem P 15-Inhaber Alexander Brender zusammen hat er das Buch »Trainieren macht Spaß« (im P 15 erhältlich) verfasst. Mit 300.000 Büchern ist er der wohl meistgelesene Autor der Branche und Entwickler eines Betreuungskonzeptes für Mitglieder im Fitness-Studio, nach dem über 1000 Anlagen in Deutschland arbeiten. Seine Trainings-Motivationsseminare besuchten bisher über 200.000 Fitness-Sportler.

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



Prof. Dr. Elke Zimmermann: Sportmedizinerin und Lehrstuhlinhaberin an der Universität Bielefeld

entwicklung abzustimmen, benötigt auch ein sehr guter Trainer weitere Informationen über den Aktiven, die zusätzlicher diagnostischer Maßnahmen bedürfen. Hierzu hat meine Arbeitsgruppe ein Forschungsprojekt auf den Weg gebracht, das allen an Leistungsentwicklung und Gesundheit interessierten Personen die Durchführung einer informativen

Diagnostik anbietet. Der Präventions-Check-up stellt die individuelle Kompetenz im Zusammenwirken von Muskulatur, vegetativem Nervensystem und Herz-Kreislaufsystem dar und gibt damit wichtige Hinweise zur Trainingsgestaltung.

Gut trainierte Muskeln machen den Körper im Alltag belastbarer. Doch ist das alles?

Eine durch Krafttraining gestärkte Muskulatur bewirkt nicht nur, dass wir uns gut bewegen können, sondern verleiht dem Körper Kompetenz im Umgang mit Risikofaktoren. So wie eine Impfung die Kompetenz des Immunsystems verbessert und damit den Körper vor zahlreichen Infektionskrankheiten schützt, so baut das Muskeltraining einen wirksamen Schutz vor Gebrechen auf, die unsere Lebensführung, unsere genetische Ausstattung und der ab dem Zeitpunkt der Geburt zu beobachtende Alterungsprozess mit sich bringen. Bewegung ist aber längst nicht die einzige Funktion der Muskeln. Nur ein Sechstel aller Fasern eines Muskelnerve üben eine rein motorische Fähigkeit aus. Der überwiegende Anteil besteht aus sensorischen Nervenfasern, die allen Organsystemen eine Kommunikation mit dem Zentralnervensystem ermöglichen. Sie wirken auf diesem Wege aktiv auf die Psyche ein und vermitteln Informationen an das Immunsystem.

Wie funktioniert das?

Das erfolgt auf unterschiedliche Weise und nutzt auch lokal wirkende Botenstoffe, wie z. B. Interleukin-6. Dieser bekannte Entzündungsindikator zeigt in seiner charakteristischen Reaktion auf regelmäßiges Training, wie intelligent der Körper auf Stress zu reagieren lernt. Voraussetzung für diesen Lernprozess ist, dass die mit dem Stress verbundene Belastung einen Informationswert hat: Muskelbelastung bedeutet zunächst Stress und löst eine entsprechende Alarmierung des Immunsystems aus. Die Adaptationsmöglichkeit des Muskelgewebes aber verfeinert bei regelmäßiger Durch-

Muskeln?

sprechend finden wir in jedem einzelnen Muskel neben dem Muskelgewebe auch Vertreter der für diese Funktionen verantwortlichen Gewebe. Das sind Nervengewebe, Bindegewebe, Epithelgewebe. Epithelgewebe sichert zum Beispiel mit dem Aufbau von Blut- und Lymphgefäßen im Muskel dessen Versorgung mit Nähr- und Botenstoffen, aber auch die Entsorgung von Abbauprodukten und Giftstoffen.

Wie oft sollte ein Muskel trainiert werden, um die optimale Leistungsfähigkeit zu erreichen?

Für eine gut ausgebildete Muskulatur empfiehlt es sich, zwei Mal pro Woche eine Trainingseinheit von jeweils 30 Minuten zu absolvieren. Dabei sollten alle wichtigen Muskelgruppen trainiert werden – dazu gehören die Bein-, Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskeln. Nur dann bringt das Training den gewünschten Erfolg. Das lehrt die Erfahrung und lässt sich in Untersuchungen zeigen. Ob es für jedes Individuum die geeignete Maßnahme ist, lässt sich durchaus anzweifeln. Hier ist es sehr nützlich, sich mit einem Trainer zu besprechen. Ein qualifizierter Trainer verfügt über Kenntnisse, die ihm helfen, ein Training effektiv zu gestalten und dem Aktiven den mühsamen Weg über Versuch und Irrtum zu ersparen. Um ein Training aber nicht nur effektiv, sondern optimal auf die individuelle Leistungs-

Prof. Dr. Elke Zimmermann ist Sportmedizinerin und Lehrstuhlinhaberin an der Universität Bielefeld. Im Interview mit Move erklärt sie, dass ein Muskel zu mehr fähig ist, als allgemein angenommen wird.

Move: Frau Prof. Dr. Zimmermann, woraus besteht ein Muskel?

Elke Zimmermann: Ein Muskel besteht, wie der Name zunächst erwarten lässt, aus Muskelgewebe. Seine langgestreckten, vielkernigen Muskelfasern sind verantwortlich für die ihn charakterisierende Fähigkeit, sich kraftvoll zusammenzuziehen. Als Teil des für die Bewegungsausführung verantwortlichen Organsystems im Organismus ist jeder Muskel auf Information, Kommunikation, Versorgung, Entsorgung und Schutz angewiesen. Ent-

Ja, bitte!

führung trainingswirksamer Muskelarbeit das Zusammenspiel mit dem Immunsystem. Von der Feinjustierung seiner Botenstoffe profitieren alle anderen Organsysteme. In dieser Hinsicht ist das Muskeltraining ein unübertreffliches Schulungsinstrument für das Immunsystem im Umgang mit einem vielfältig beanspruchten Körper. Ein weiterer Botenstoff, Interleukin-15, wird vorwiegend beim Krafttraining gebildet. Er begünstigt die Fettmobilisation und die Glukoseaufnahme in den aktiven Muskeln. Befunde dieser Art bieten Erklärungsansätze für die beobachtbar günstige Wirkung des Muskeltrainings auf gesunde Menschen jeden Alters wie auch auf Menschen mit chronischen Erkrankungen. Dass auch das Nervengewebe in der Muskulatur auf die Trainingsreize reagiert, ist zu erwarten. Mit dem Nachweis von BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) in aktiven Muskeln wird eine aus der Hirnforschung bekannte Substanz nachgewiesen, der eine besondere Schutzfunktion für die Nervenfasern zugesprochen werden kann.



Alexander Brender, 39,
Inhaber



Ergün Taksirat, 40,
Kursbereich



Lilia Koch, 54,
Kinderbetreuung



Achim Lindner, 37,
Trainer



Kornelia Langner, 48,
Kursbereich



Melanie Vogel, 36,
Service



Waltraud Görlach, 71,
Service



Marco Janitschek, 25,
Auszubildender



Michaela Fritz, 22,
Auszubildende



Sabine Schneider, 29,
Kinderbetreuung



Kristina Lebenguth, 39,
Service



Carolin Schneider, 27,
Kursbereich



Steffen Reppin, 26,
Bereichsleitung



Jutta Botzenhardt, 47,
Bereichsleitung



Verena Kreutle, 32,
Kursbereich



Petra Grüger, 27,
Physiotherapeutin



Lilo Feik, 60,
Kursbereich



Paul Hoffmann, 29,
Trainer



Elke Seeßle, 45,
Service



Lolita Blumer, 51,
Kursbereich



Birgit Konzelmann, 37,
Kursbereich



Regine Zachau, 41,
Service



Erik Benz, 32,
Kursbereich



Marcus Jahn, 23,
Kursbereich



Nicole Wollkopf, 33,
Service



Caroline Schall, 36,
Kursbereich



Ruta Sternberga, 26,
Bereichsleitung

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team des P 15 steht Ihnen jederzeit gerne zur Seite

Außen hui – innen pfui? Mitnichten!

Supplemente für Frauen – Ökotrophologe
Andreas Scholz möchte ein wenig
provozieren

Es ist schon merkwürdig. Sobald irgendwo »Wellness« oder »Beauty« oder vielleicht auch »Gesundheit« drauf steht, sind Frauen ganz verrückt danach und überdies bereit, eine Menge Geld auszugeben. Kennzeichnungen wie »Nahrungsergänzungsmittel«, »Supplement« oder »Diätetisches Lebensmittel« wiederum scheinen eine vollkommen abschreckende Wirkung auf Frauen zu haben. Warum ist das so? Dahinter steckt die völlig unbegründete und von uns schon oft diskutierte Angst vor unendlichen Muskelbergen am weiblichen Körper. Angst vor Vermännlichung und einem kaum zu bremsenden Massezuwachs. Liebe Ladys – das ist Quatsch und eigentlich wisst ihr es auch. Hört auf zu kokettieren und auf jeden wirklich guten Ratschlag mit »Ja, aber schon wenn ich 'ne Hantel anfasse, bekomme ich Arme wie Arnie!!« zu antworten. Das ist komplett lächerlich. Hört endlich auf, diese Gedanken zu haben und seht Kraftsport, Bodybuilding, das Training mit Hanteln als das, was es ist: eure einzige Chance, Fett zu verbrennen!

Und dazu bedarf es nun mal einiger Hilfsmittel, damit eure Erfolge nicht Ewigkeiten auf sich warten lassen. Wenn ihr euch abends hübsch macht, nehmt ihr ja auch Hilfsmittel. Euer Make-up, die Cremes, Foundations, Mascaras, Lid-schatten, Lipliner, Gloss, Parfum, Rouge und und und. Das sind alles Hilfsmittel, um eure natürlich Schönheit zu unterstreichen. Würdet ihr stattdessen lieber warten, bis die Wimpern von alleine schwarz, die Wangen von alleine rot und die Lippen von alleine glänzend werden? Nein? Vertraut ihr auf die Ratschläge von Profis? Lest Artikel und schaut Sendungen über Make-up-Tipps? Na also. Warum dann, wenn es um das Make-up von innen geht – und nichts anderes sind Supplemente –, warum dann geizen und eurem Körper die guten Dinge vorenthalten? Das ist doch Wahnsinn. Kommt bitte zur Vernunft und tut eurem Körper auch von innen Gutes.



Ökotrophologe Andreas Scholz

Also, hier die Supplemente, die Frau braucht, um dem Sprichwort »Außen hui – innen pfui!« Inhalt zu gebieten:

L-Carnitin – das Transportmittel für die gelösten Fettsäuren in Richtung Verbrennung. Oft in seiner Wirkung diskutiert, und Gegner führen immer wieder an, dass keine Studie je die Wirkung von L-Carnitin belegt habe – aber sei es drum. Schon mal die Studie zu Lippenstift gelesen, bevor ihr welchen gekauft habt? Hab ich mir gedacht. L-Carnitin wirkt. Nehmt morgens und direkt vor und nach dem Training jeweils ein Gramm!

BCAAs – verzweigtkettige Aminosäuren. Eure Versicherung für eure Muskeln. Gerade in der Diät wichtig, damit eure Muskeln nicht auf die Idee kommen, sich abzubauen, nur weil die tägliche Versorgung mit Kalorien sinkt. Es ist der Long Lasting Gloss unter den Supplementen. Wirkt und lässt eure Muskeln 24 Stunden überdauern. Am besten direkt vor dem Training nehmen.

L-Glutamin – noch nie gehört, oder? Ebenfalls eine Aminosäure. Aber geht mehr in Richtung Anti-Aging-Nacht-Reparatur-Creme. Nehmt Glutamin vor dem Schlafen und eure Regeneration über Nacht verbessert sich, es werden mehr Wachstumshormone ausgeschüttet (die schlank machen!) und euer Immunsystem wird unterstützt. Drei Gramm vorm Schlafen und ihr seid auf der sicheren Seite.

Dipl. oec. troph. Andreas Scholz arbeitet für die »Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V.«, dem Bundesverband für Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmittel.
www.gfe-ev.de

»Das P 15 hat meine Erwartungen übertroffen!«

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



Michael Dittrich
26 Jahre alt,
im P 15 seit
September 2005

Was war der Grund, ins P 15 zu gehen?

Mir wurde das P 15 durch einen Arbeitskollegen empfohlen!

Deine Meinung übers P 15?

Die Mitarbeiter sind sehr freundlich und dazu ist die Atmosphäre sehr angenehm. Die Chipkartengeräte sind einfach klasse! Durch mein Krafttraining habe ich Skelettmuskulatur aufgebaut, das hat sogar schon mein Umfeld bemerkt und mich darauf angesprochen. Das Solarium mit Hautsensor kann ich nur jedem empfehlen!



Sonja Wotke
74 Jahre alt,
im P 15 seit 1999

Was war der Grund, ins P 15 zu gehen?

Ich wollte etwas für meine Gesundheit tun!

Deine Meinung übers P 15?

Nach 4-wöchigem Probetraining wusste ich, hier bleibe ich! Die familiäre Atmosphäre, die freundlichen Trainer, die Sauberkeit des Studios, alles spricht mich an. Die Erfolge von meinem inzwischen 11-jährigen Training liegen darin, dass meine Nackenmuskulatur keine Probleme mehr macht und meine Rückenschmerzen ganz verschwunden sind. Besonders gut gefällt mir, dass ich drei Mal pro Woche in die Wirbelsäulengymnastik gehen und danach noch an den Geräten trainieren kann. Ich hoffe, dass ich hier noch lange das Training genießen und gleichzeitig etwas für mein Wohlbefinden tun kann!



Hedwig Wöger
60 Jahre alt,
im P 15 seit
September 1998

Was war der Grund, ins P 15 zu gehen?

Mein Ziel war es, fit und gesund zu bleiben!

Deine Meinung übers P 15?

Hier herrscht allgemein eine tolle Atmosphäre, es sind nette Mitarbeiter. Besonders gut gefallen mit die Chipkartengeräte. Durch mein Training im P 15 habe ich meine Muskulatur gestärkt, somit an Körpergewicht abgenommen und meine Rückenschmerzen deutlich gelindert!



Jens Kleinschmidt
40 Jahre alt,
im P 15 seit
Juli 2010

Was war der Grund, ins P 15 zu gehen?

Mir wurde das Studio von meiner Freundin

empfohlen und ich wollte Muskelaufbau betreiben.

Deine Meinung übers P 15?

Es werden viele Kurse angeboten und man wird durch die kompetenten und sehr gut geschulten Trainer toll betreut. Seit ich hier im P 15 trainiere, habe ich mehr Kondition und meine Muskeln aufgebaut.



Erwin Schlemar
51 Jahre alt,
im P 15 seit
Mai 2006

Was war der Grund, ins P 15 zu gehen?

Mir fehlte das regelmäßige Training, um meine körperliche Fitness zu erhalten, und dann wurde mir das P 15 empfohlen!

Deine Meinung übers P 15?

Das P 15 hat meine Erwartungen übertroffen! Und zwar wegen des fachlich sehr guten Personals und der Atmosphäre während des Trainings. Ich kann mich voll und ganz auf mein Training konzentrieren. Einfach perfekt!



Maria Fritz
49 Jahre alt,
im P 15 seit
Dezember 2008

Was war der Grund, ins P 15 zu gehen?

Ich wollte meine Muskulatur straffen und die Kurse Pilates

und Rückengymnastik besuchen.

Deine Meinung übers P 15?

Das P 15 bietet eine super Betreuung, so gut, dass ich es schon weiterempfohlen habe! Seit ich regelmäßig trainiere, habe ich keine Nackenverspannungen mehr und eine bessere Haltung. Des Weiteren gefallen mir besonders gut die Vielfaltigkeit der Kurse, das tolle Team und die familiäre Atmosphäre.

Vorbeugen statt jammern

Herz-Kreislauf Probleme, Diabetes Typ 2, Rückenprobleme und Adipositas sind nur ein paar der Krankheiten, welche der Alltag mit sich bringt. Im MOVE erklärt P 15-Inhaber Alexander Brender, wie den Volkskrankheiten entgegen gewirkt werden kann.

MOVE: Wodurch entstehen Volkskrankheiten?

Alexander Brender: Zu wenig Bewegung und falsche Ernährung – das sind die klassischen Probleme der Neuzeit. Hinzu kommt, dass viele Menschen sich einfach nicht überwinden können oder wollen, etwas für ihren Körper zu tun, unter anderem weil sie glauben, sie hätten keine Zeit.

Apropos Zeit: Wie viel Zeit sollte ich wöchentlich in meine Gesundheit investieren?

Wissenschaftliche Studien sagen, zwei Mal zwanzig Minuten Muskeltraining in der Woche. Das ist nicht viel und wesentlich weniger, als die meisten Menschen denken. Ich sage, zwei bis drei Mal eine Stunde in der Woche ist ausreichend, um ein positives Ergebnis zu erhalten. Hier genügt es aber nicht, die »Stöckchen« spazierenzutragen, sondern es muss schon ein adäquater Trainingsreiz erfolgen.



P 15-Inhaber Alexander Brender

Wie können Sie im P 15 den Volkskrankheiten entgegenwirken?

Wir arbeiten präventiv, das heißt, wir lassen sie erst gar nicht entstehen. Aber natürlich kommen zu uns auch Menschen, die zum Beispiel nach einer Reha-Maßnahme weiter regelmäßig etwas für ihre Gesundheit tun möchten, weil sie währenddessen gemerkt haben dass es ihnen gut tut. Wir holen die Menschen dort ab, wo sie sich aktuell im körperlichen Zustand befinden, egal ob mit Rückenschmerzen, Übergewicht oder Diabetes.

Ist es möglich, den »Kampf« gegen Zivilisationskrankheiten im Alltag zu integrieren?

Eine gute und ausgewogene Ernährung ist mindestens genauso wichtig wie ein regelmäßiges Ganzkörpertraining. Aber eine Pauschalierung nach dem Motto, »Fisch oder Obst ist immer gut« ist falsch. Jeder Körper hat seine eigenen, ganz individuellen Bedürfnisse. Mit Metabolic Balance finden wir genau das heraus, was Ihr Körper bzw. Stoffwechsel braucht. Über ein großes Blutbild wird Ihr Stoffwechsel – der übrigens so einzigartig ist wie ein Fingerabdruck – von Metabolic Balance ausgewertet und Ihre persönliche Ernährungsliste zusammengestellt. Nur so denken Sie nicht nur darüber nach, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun, Sie tun es auch tatsächlich.

me

Kursplan

KURSRAUM I		KURSRAUM II			
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 Fitnesskurs für jung gebliebene	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 T-Bow	
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 Monatlich, s. Aushang	18:30 – 19:30 Body Balance	
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		
11:00 – 11:45 Indoor Cycling		11:00 – 11:45 Indoor Cycling			
18:30 – 19:15 Indoor Cycling	18:30 – 19:30 Indoor Cycling	19:00 – 20:00 Indoor Cycling 90 Minuten	18:00 – 18:45 Indoor Cycling	18:00 – 19:00 Indoor Cycling	
19:30 – 20:15 Indoor Cycling		20:00 – 20:30 Indoor Cycling Einsteiger			

Nur gerade Wochen

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 + So	09:00 – 19:00
Feiert.	09:00 – 13:00
April – September	
Sa + So	09:00 – 17:00

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	16:00 – 21:00
Sa	10:00 – 18:00
So	10:00 – 18:00
Feiert.	keine Sauna

Jeden letzten Dienstag
im Monat:
18:48 Uhr
Infoabend
Metabolic Balance

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

Das Training optimieren!

Polar-Uhren geben schnell und einfach Aufschluss über wichtige Werte und Fortschritte



Das P 15 empfiehlt

... die Polar FT 7

- » Für aktive Sportler, die eine übersichtliche Anleitung wünschen und ihr Fitnessniveau beobachten möchten.
- » Der EnergyPointer teilt dem Benutzer mit, ob der Haupteffekt des 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!

Um sich im Straßenverkehr nicht zu verfahren, nutzt man ein Navigationsgerät. Im Fitness-Studio kann man sich schwerlich verlaufen, Orientierung im Training gibt jedoch eine Uhr vom P 15-Partner »Polar«. Längst zeigen diese kleinen Wundercomputer weit mehr als nur den Puls und den Kalorienverbrauch an. Die Trainingsdaten können inzwischen auch am heimischen PC ausgewertet werden, Fortschritte werden schnell erkannt und die Optimierung des Trainings fällt leicht. Die Mitarbeiter des P 15 – viele von ihnen sind zertifizierte Polar-Own-Zone-Guides – helfen bei der Wahl des richtigen Modells mit den gewünschten Funktionen. Zwei der Mitarbeiter haben zusätzlich noch die Ausbildung zum Polar-Servicetechniker absolviert. Aufgrund dieser Ausbildung können diese Mitarbeiter auch die Batterie der Uhren direkt im Studio wechseln und einen kompletten Service-Check mit den Uhren durchführen. So werden lange Wartezeiten und der Verlust von Trainingsaufzeichnungen, die durch das Einschicken der Uhr entstehen würden, vermieden.

dmg



www.polar.fi/de



Wir verhelfen Ihnen zu einem professionellen Firmenauftritt!

Ihr virtueller Firmensitz oder Ihr Büro mit perfekter Infrastruktur:

•
Außergewöhnliche Büroräume

•
Telefonservice

•
Benachrichtigungsservice

•
Geschäfts-, Domiziladresse

•
Sekretariatsservice

•
Konferenz- und Seminarservice

•
Konferenz- und Besprechungsräume

•
Tagesbüro

•
Magirus-Deutz-Straße 12
89077 Ulm

•
Telefon: 07 31 / 40 32 100
Telefax: 07 31 / 40 32 1 102

•
service@business-center-ulm.de
www.business-center-ulm.de

Bauch, Beine, Po?

MOVE hat nachgefragt:
Was ist Ihre Motivation
beim Training? *me*



»Ich will gesund und fit bleiben
und meinen Kreislauf stärken
– also vegetativen Störungen
vorbeugen.«

Ciaurro Mario, 53 Jahre



»Das Ergebnis ist mir wichtig,
darauf arbeite ich hin. Ich möch-
te meine Kondition trainieren
und ein besseres Körpergefühl
erreichen und meine Bauch- und
Rückenmuskulatur stärken.«

Nadine Nassall, 26 Jahre, Ulm

»Ich möchte besser aussehen und
trainiere meine Armmuskulatur
und meinen Oberkörper.«

Paul Stübel, 18 Jahre, Ulm



Ihre Kanzlei für:

Arbeitsrecht

Verkehrsrecht

Forderungsmanagement

Familienrecht

Ordnungswidrigkeitenrecht

Mietrecht

Strafrecht

Bau- und Architektenrecht

Seichter
RECHTSANWÄLTE

Ulmer Strasse 25
07392/91 38 14

88471 Laupheim
www.kanzlei-seichter.de

Kultautos zum Selberfahren **STEIN**

Oldtimer von mini bis maxi
Luxuslimousinen
Knutschkugel
VW Käfer
Goggo

STEIN GmbH *Autovermietung*

Zeppelinstraße 33 • 89231 Neu-Ulm ☎ 0731-974770 • www.autovermietung-stein.de



»Ich möchte fit bleiben und mich wohl in meinem Körper fühlen. Dabei ist mir auch die Vorbeugung wichtig, weil ich gesund bleiben möchte.«

Mehmet Ah Yildiz, 28 Jahre



»Wir wollen fit bleiben. Meine Frau hat es geschafft, binnen einem Jahr 25 Kilo abzunehmen und ich habe mit 60 noch das Motocrossfahren angefangen.«

Josefine und Johannes Breyer, 56 und 63 Jahre



»Stressabbau, körperliche Fitness und Spaß – das sind meine Motivatoren. Dabei achte ich auf ein Ganzkörpertraining, ohne Schwerpunkte.«

Kerstin Dahlke, 26 Jahre, Heidenheim

»Das gute Gefühl, den Körper zu spüren«, »Muskelaufbau«, »Ein gutes Aussehen und Wohlbefinden«, »Ein gutes Aussehen und sich wohl fühlen in seinem Körper.«

Verena Sichert, 22 Jahre, München,
Bastian Lauffert, 26 Jahre, München,
Melanie Wiebelt, 19 Jahre,
Jan Schlindweis, 28 Jahre, Augsburg, (v.l.n.r)



Der neue Jeep® Grand Cherokee.

**Nichts ist besser als das Original.
 Und das immer wieder aufs Neue.**

Jeep
 DAS ORIGINAL

Erleben Sie die neue Generation des Jeep® Grand Cherokee. Ein Meisterwerk aus 70 Jahren Jeep®-Know-how, das mit zeitlosem Design, verbessertem Antrieb, hochwertigerem Innenraum und einer optimierten Allradtechnik eindrucksvoll beweist: Jeep®. Das Original.

Ihr Finanzierungsangebot, z.B. für den Jeep® GRAND CHEROKEE OVERLAND 3.6 V6¹:

KAUFPREIS	52.850,00 €	Davon optional GAP	2.928,42€
Effektiver Jahreszins	4,99 %	Gesamtbetrag	42.751,04 €
Sollzinssatz, gebunden p. a.	3,8 %	48 Monatsraten à	683,00 €
Bearbeitungsgebühr	1.422,00 €	Schlussrate	22.197,00 €
Nettodarlehensbetrag	42.200,00 €	Anzahlung	10.650,00 €

Ein Finanzierungsangebot, vermittelt für die Chrysler Group Bank. Gültig nur beim Kauf von Neufahrzeugen JEEP Grand Cherokee, Overland 3.6 V6 bis 31.03.2011.

¹ Kraftstoffverbrauch (l/100 km) nach RL 80/1268/EWG: innerorts 16,0; außerorts 8,8; kombiniert 11,4. CO₂-Emission (g/km): kombiniert 265

² 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

Jeep® ist eine eingetragene Marke der Chrysler Group LLC.

Chrysler, JEEP und Dodge Vertriebs GmbH

Niederlassung Ulm / Neu-Ulm

Autorisierter Chrysler, Jeep und Dodge Verkauf und Service

Lilienthalstr. 2
 89231 Neu-Ulm

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

www.ulm.chrysler.de

Gal unter uns

**Zumba-Zumba-Tätärä –
na klar, es ist so einfach!**

**Liebe Trendsportsuchendinnen und
Trendsportsuchende,**

es ist ein verbreiteter Traum – nicht nur bei ordentlichen, vom Aussterben bedrohten Hausfrauen –, beim Putzen fit zu werden und am besten gleich noch kiloweise abzunehmen. Das wäre so toll! Und während ich so dahinträume, werde ich unschön aus dem Halbschlaf (das trainiert bestimmt auch – nämlich den Entspannungsmuskel) gerissen – ahh, von Salsa-Musik. Als ich beim Hochschrecken den Kopf gegen die Schreibtischlampe donnere, halluziniere ich die lukrative Lösung für mein Putz-Fit-Problem: eine Mischung aus Fitness und Tanz! Dazu kann man Original-CDs und -Choreographien aus dem Hut zaubern und weltweit teuer verhöckern. Ein tolles Marketingkonzept, und schon will es die ganze Welt – ich hätte einen Trend geboren. Geistig zurück im Büro muss ich erstmal diese nervtötende Salsa-Musik zum Schweigen bringen.

Auf dem Weg zum CD-Spieler werde ich im Flur fast von der Kollegin über den Haufen getanzt. Verwundert drücke ich »Stop«, woraufhin die Kollegin mit einem quietschenden Laut unsanft gegen die Wand klatscht. Ich entnehme die CD und lese auf ihr das Wort »Zumba«. Wat iss denn dat? Google weiß es: meine Idee. Ein Tanz-dich-fit-Konzept mit CDs und Choreografien, das sich weltweit zunehmender Beliebtheit erfreut. Oh je, vorbei, mein Traum vom schnellen Geld mit einfältigen Konsumenten hat sich ausgeträumt. Den realisieren schon andere.

**Aber wenn Zumba-Tanzen jede
einzelne Faser im Körper durch-
trainiert, dann könnte man doch
mit Bildern von Bierflaschen auch
betrunken werden, oder?**

In diesem Sinne, Euer

Daniel Grafberger
Daniel M. Grafberger



Du kommst rein und alles ist lecker!

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

Metzgerei – Catering & Partyservice



Geydan-Gnamm GmbH

Ludwigstr. 25
89231 Neu-Ulm
Tel. 0731 97073-0

www.heydan-gnamm.de



Anzeige

ProNatura.at
ergonomisch besser schlafen

Tanken Sie gesunden Schlaf

Kögel

einrichten wohnen wohlfühlen.

www.koegel-illertissen.de
Tel.: 07303 / 9654-0

Schlafsysteme – Matratzen – Lattenroste – Schränke



Von Gipfelstürmern, Kinderlachen und Speckknödeln

Das Südtiroler »Hotel Schneeberg Resort & Spa« bietet einen traumhaften und supergünstigen Aktivurlaub für die ganze Familie

Im sonnenverwöhnten Ridnauntal zu Füßen der Stubaier Alpen eingebettet in die bezaubernde Berglandschaft hat MOVE für Sie das „Hotel Schneeberg Resort & Spa“ der Familie Kruselburger getestet – hier ist ein Traumurlaub der Extraklasse möglich! Die Aufzählung aller Vorzüge würde den Rahmen dieses Artikel bei weitem sprengen: Im Winter ein Langlaufparadies, im Sommer ein Wandereldorado – die richtige Mischung aus Familien-, Wellness- und Aktivurlaub. Vital zu sein, Tag für Tag, ist nirgendwo so leicht wie im Hotel Schneeberg. Im Sommer stehen Angeln, Wandern, Mountainbiken oder

der hauseigene Badesee und der Megaspielplatz ganz oben auf dem aktiven Urlaubsprogramm und in der traumhaften Südtiroler Winterzeit sind das Langlaufen, Eisstockschießen, Schlittschuhlaufen oder eine romantische Fackelwanderungen die beliebtesten Angebote des Hauses. So fand die MOVE-Redaktion ein einzigartiges Hotelambiente, rustikale Gemütlichkeit, fürstliche Köstlichkeiten sowie Wellness auf unglaublichen 6000 Quadratmetern. Ob Groß oder Klein – ein Urlaub im Hotel Schneeberg ist ein Erlebnis! Das Wort Familie wird hier groß geschrieben: in den großzügigen Appartements ist reichlich Platz und dank der familienfreundlichen Angebote und den umfangreichen Inklusivleistungen freut sich auch der Geldbeutel. Während die großen Gäste in der Wellness-Anlage die ersehnte Entspannung finden, können sich die Kleinen in der abenteuerlichen Kids-Wasser-Wellness-Welt austoben. Die ausgebildeten Animatoren sorgen bei den



Kindern dabei für jede Menge Spannung, Spaß und Abenteuer, wobei auch die Sicherheit der Jüngsten nicht zu kurz kommt. Die „Großen“ erholen sich indessen in der weitläufigen Wasserwelt mit Felsen-Hallenbad und -Erlebnisbad oder in der Saunalandschaft mit Stubensauna, Finnischer Sauna, Dampfsauna, Klimasauna und vielem mehr. Eingehüllt in flauschige Badetücher mit Blick auf die majestätische Bergkulisse können Gäste königlich entspannen. Wohlfühl- und Schönheitsbehandlungen in der Beautyfarm beleben Geist und Seele neu. Und wer entspannt ist, freut sich über leckeres Essen: Auf Frische und Qualität der Produkte wird in dem Familienbetrieb besonders viel Wert gelegt. Soll es etwa ein Gericht aus der schmackhaften Südtiroler Küche sein, ein vegetarischer Leckerbissen oder eine Gaumenfreude aus der italienischen oder der internationalen Küche?

Auch den letzten Abend lässt die MOVE-Redaktion an der Bar des Hauses ausklingen – mit viel Wehmut, aber wir kommen wieder! *dmg*

Die Highlights

Inklusivleistungen

Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Schauküche und Diätecke, großes Buffet am Nachmittag, Vier-Gang-Abendmenü – dazu Knackiges von der Salatbar und Schmackhaftes aus dem Suppentopf, auf Wunsch vegetarische Gerichte, freie Benützung der über 6.000 m² großen Wasser- und Wellnesslandschaft, Miniclub mit Animation, Megaspielplatz, Kinderschwimmbecken mit Elefantenrutsche, wunderschöne Familiensuiten für bis zu sechs Personen mit getrennten Schlafräumen.

Ausflugstipps

Reitkurs für Kinder auf der hauseigenen Pferdekoppel, Streichelzoo mit Tiergehege am Hotel, leichte Familienwanderung zur Rinneralm und Kalcheralm. 5 x in der Woche finden geführte Wanderungen auf die nahegelegenen Almen oder ins Bergbaumuseum Ridnaun (50% Ermäßigung auf die Eintrittskarte) statt und 2 x in der Woche gibt es eine geführte Bergtour auf über 3.000 Meter Höhe (nur im Sommer).

Wellness

Felsen-Hallenbad, Felsen-Erlebnisbad mit Aromasauna und direkter Verbindung ins Freie, separates Kinderbecken mit Elefantenrutsche und Piratenschiff, Stubensauna, Salzinhalationsbad, Türkisches Dampfbad, Rasulbad, Klimasauna, Dampfkabine, Eisgrotte, Liege-Whirlpool, Außenwhirlpool auf unserer Sonnenterrasse, Aromadusche, Panorama-Ruheräume.

Fitness

Gerätepark, Freihantelzone, Cardioreich, Aerobicraum

Verlosung

Gewinnen Sie mit MOVE einen fantastischen Aufenthalt im »Hotel Schneeberg«: Zwei Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. ¼-Verwöhnspension!

Gewinnen Sie mit MOVE einen fantastischen Aufenthalt im »Hotel Schneeberg«: Zwei Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. ¼-Verwöhnspension!

Um zu gewinnen, schreiben Sie 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 »Hotel Schneeberg«** und Ihre vollständige Adresse nicht! **Einsendeschluss ist der 31. März 2011.** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

 **Hotel Schneeberg**, Familie Kruselburger,
Maiern 22, IT-39040 Ridnaun (BZ),
Tel.: +39 (0)472 656 232, www.schneeberg.it



metabolic balance

ganzheitliches Stoffwechselprogramm

powered by P 15



Das Ernährungskonzept,
das Spaß macht
und schnell Erfolg bringt

... einfach individuell



WUNDERBAR WANDELBAR

Charlotte.de

Charlotte
Ehinger-Schwarz 1876

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



Alexander Brender

Liebe Leserinnen und Leser,

Kennen Sie den Brauch zu Neujahr: gute Vorsätze fassen? Haben auch Sie zu Jahresbeginn welche gefasst? Das Rauchen aufhören? Für eine Reise sparen? Mehr Zeit für Freunde und Familie haben? Oder gesünder leben? Schließlich ist Gesundheit das höchste Gut, das wir haben.

Ohne sie ist im Grunde alles andere nicht viel wert und mit ihr lässt sich alles erreichen. Also nicht erst warten, bis wieder ein neues Jahr anbricht, sondern gleich loslegen: Wir helfen Ihnen gesund zu bleiben oder es einfacher wieder zu werden. Denn Ernährung und Bewegung sind ein wichtiger Schlüssel zu lang währender Gesundheit. Die Bewegung bieten wir in vielerlei Form im Fitnessclub P 15 und mit »metabolic balance« ein Ernährungskonzept, das einfach ist, keinen Verzicht fordert und schnell Wirkung zeigt. Es ist keine schnelle Diät mit Jo-Jo-Effekt, sondern eine Umstellung der Ernährung, die auf Sie persönlich zugeschnitten wird und nur ein kleines bisschen Disziplin erfordert – mehr nicht. Auf den nächsten Seiten wollen wir Ihnen zeigen, wie es funktioniert, und lassen Menschen zu Wort kommen, die das Konzept bereits zu einem Teil ihres Lebens gemacht und tolle Ergebnisse erzielt haben. Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann kommen Sie zu einem unverbindlichen Termin vorbei, wir informieren Sie gerne.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr 
Alexander Brender

Inhalt
metabolic balance
Gewichtsprobleme lösen und Gesundheit fördern – so funktioniert metabolic balance®. 5
Es funktioniert wirklich! – vier Erfahrungsberichte 6

Doppelheft – bitte wenden!

Wir beraten Sie gerne!

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



Den Körper ins Gleichgewicht bringen

Das erfolgreiche Stoffwechselprogramm metabolic balance® wird im P 15 mit Rundumbetreuung angeboten – dabei wird die Gesundheit gefördert und Gewichtsprobleme werden gelöst

Nicht jede Diät wirkt bei jedem gleich. Der Grund: Jeder Mensch hat seinen eigenen, ganz individuellen Stoffwechsel und reagiert damit unterschiedlich auf Nährstoffe. Mit metabolic balance® erhält jeder Teilnehmer einen ganz persönlichen Ernährungsplan, der auf einem individuellen Stoffwechsel basiert. Damit ist metabolic balance® äußerst effektiv und vor allem keine Diät. Viele Interessierte haben es ausprobiert – auch im P 15 –, und alle sind begeistert. Die Gewichtsregulation erfolgt durch ein individuell maßgeschneidertes Stoffwechselprogramm, bei dem die Teilnehmer durch Fachpersonal, wie speziell geschulte Ärzte, Heilpraktiker und Ernährungsberater, begleitet werden. metabolic balance® eignet sich für Menschen jeder Altersstufe, die Gewichts- und Gesundheitsprobleme dauerhaft lösen möchten.

Besonders Personen, welche aufgrund von Übergewicht oder Fehlernährung unter gesundheitlichen Problemen wie Diabetes II, Rheuma, chronischer Migräne, Fettstoffwechselstörungen oder Bluthochdruck leiden, kann metabolic balance® helfen.

Anhand eines großen Blutbildes werden Laboraten gewonnen und ein persönlicher Ernährungsplan erstellt, welcher sich am gesundheitlichen Zustand orientiert. Durch eine individuelle Behandlung werden dem Körper anschließend genau die Nähr- und Mineralstoffe zugefügt, die benötigt werden, um die Gesundheit präventiv und ganzheitlich zu fördern und ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Der individuelle Ernährungsplan führt dabei nicht zu einem signifikanten Anstieg des Insulinspiegels im Körper; dadurch kommt es auch nicht zu Heißhungerattacken, und mehr Fett wird verbrannt. Zusätzlich zum Ernährungsplan ist es notwendig, zwischen den Mahlzeiten Essenspausen von fünf Stunden einzulegen, damit der Körper die eingenommene Mahlzeit in Ruhe verdauen kann. Nur so kann neben dem Abbau von Körperfett das Energieniveau verbessert werden. Teilnehmer berichten von »einer gestiegenen Leistungs- und Konzen-

trationsfähigkeit, einem ruhigeren Schlaf, einem gesunden, frischen und vitalen Körpergefühl sowie straffer, glatter Haut«.

metabolic balance® lässt sich dabei in vier Stufen einteilen: In der ersten, der zweitägigen »Vorbereitungsphase«, wird der Darm schonend gereinigt. In der zweiten Stufe erfolgt eine sogenannte »strenge Umstellungsphase«, in welcher sich der Stoffwechsel an die neue Situation anpasst. Die dritte Stufe wird »gelockerte Umstellungsphase« genannt. Diese Phase dauert so lange, bis das Wunschgewicht erreicht ist. In dieser Zeit wird die Ernährung um einige Nahrungsmittel erweitert, die in der vorherigen Phase nicht erlaubt waren. Abschließend sind in der »Erhaltungsphase« alle Nahrungsmittel wieder erlaubt. Um einen Jo-Jo-Effekt zu vermeiden, ist jedoch unumgänglich, sich weiterhin an kleine Regeln zu halten.

Auch Ärzte bieten die Teilnahme an metabolic balance® an. Da diese aus Zeitgründen nach der Erstellung eines Ernährungsplanes meist jedoch keine weitere umfassende Betreuung garantieren können, empfiehlt sich das Aufsuchen eines Fitnessstudios mit fachkundigem Personal. Die zertifizierten Mitarbeiter Jutta Botzenhardt und Alexander Brender bieten im P15 das von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern entwickelte Programm an. Neben einer ständigen Erreichbarkeit von 6 bis 23 Uhr bietet das P15 zusätzlich ein Bewegungsprogramm. 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.

Die Erfolge von metabolic balance® sprechen für sich: »Eine Gewichtsreduktion von sieben bis zehn Kilo in den ersten zwei Wochen ist nicht ungewöhnlich«, so Alexander Brender. »Bei metabolic balance® handelt es sich jedoch in erster Linie nicht um ein Abnehmprogramm, sondern viel mehr um ein Programm zur Regulierung des Stoffwechsels, bei dem der Gewichtsverlust eine schöne Nebensache ist.« *me*



Es funktioniert wirklich!

Metabolic Balance-Nutzer berichten von ihren Erfahrungen



Roswitha Hillmann, 65 Jahre
Seit März 2010 Gewichtsverlust 20 kg
und 10 % weniger Körperfett

In den letzten Jahren habe ich immer wieder erfolglos versucht, dauerhaft abzunehmen. Trotz regelmäßigem Training hat es nicht geklappt. Als ich im P15 von Metabolic Balance gehört habe und die Erfolge gesehen habe, kam ich zu dem Entschluss, mein Vorhaben abzunehmen noch ein letztes Mal in Angriff zu nehmen! Durch Metabolic Balance habe ich Energie wie noch nie! Zwischendurch esse ich auch mal ein Cordon Bleu und es tut nicht weh. Am liebsten würde ich alle Übergewichtigen von diesem Programm begeistern. Es ist viel leichter als gedacht und man muss nicht hungern!



Timmy Hahn, 20 Jahre
Gewichtsverlust 31 kg in 9 Monaten

Seit vier Jahren bin ich Mitglied im Fitnessclub P15 und hatte schon immer Gewichtsprobleme. Bei einer Größe von 185 cm wog ich 120 kg. Trotz mehrerer Versuche abzunehmen und Anwendung verschiedener Diäten hat sich nie ein Erfolg eingestellt. Als ich mich fast schon mit meinem Gewicht abgefunden hatte, habe ich im Studio von Metabolic Balance gehört. Trotz der schlüssigen Erklärungen und Vorstellung von Metabolic Balance am Infoabend, stand ich der Sache sehr skeptisch gegenüber. Da ich jedoch keine andere Möglichkeit sah, habe ich mich für Metabolic Balance entschieden. Nach einem kurzen »Pieks« beim Arzt kam eine Woche später auch schon mein persönlicher Ernährungsplan ins Haus geflattert und

ich konnte loslegen. Die ersten beiden Tage waren für mich sehr hart (Entgiftung durch Obst und Gemüsetag, ungewohnte Essmengen ...). Als sich jedoch nach einer Woche bereits der erste Erfolg eingestellt hatte und die Waage zwei Kilo weniger anzeigte, waren auch meine letzten Zweifel verschwunden. Ich hielt mich weiterhin strikt an den Ernährungsplan und betrieb dazu sehr viel Sport (in der Woche vier Mal Fitnessstraining, ein Mal Joggen). Nach zwei Wochen hatten sich bereits fünf Kilo verflüchtigt. Mittlerweile hatte ich mich an die gesunde Ernährung sowie die vorgeschriebenen Essenszeiten gewöhnt und hatte keinerlei Probleme. Durch unzählige Kombinationsmöglichkeiten der vorgeschriebenen Lebensmittel wurde mein Essensplan nie eintönig und ich hatte nicht das Gefühl, etwas zu vermissen. Auch hin und wieder ein Bier oder Cocktail am Wochenende konnte meinen Stoffwechsel nicht aus der Bahn werfen. Bereits nach drei Monaten hatte ich für mich sagenhafte 17 kg verloren und fühlte mich immer besser. Bis zum heutigen Tag sind es 31 kg geworden, und ich wiege jetzt nur noch 89 kg. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass ich mein Körperfett von 38 % auf 23 % reduziert habe. Mein absolutes Traumgewicht habe ich sicher bald erreicht, denn bis dahin fehlen jetzt nur noch vier Kilo. Mein Fazit lautet: »Ohne Metabolic Balance und die tolle Unterstützung im P15 hätte ich mein Ziel nie erreicht.« Ich kann jedem, der sein Gewicht reduzieren und seinem Körper etwas Gutes tun möchte, Metabolic Balance nur wärmstens empfehlen.

Kathleen Kunick, 34 Jahre
Gewichtsverlust 20 kg in 10 Wochen



Von ein paar Freunden habe ich von Metabolic Balance erfahren. Sie waren sehr begeistert, denn nicht nur ihr Gewicht wurde reduziert, sondern auch ihre gesundheitlichen Probleme behoben. Ich haderte schon längere Zeit mit meinem Gewicht, doch allein habe ich meine schlechten Ess- und Naschgewohnheiten nicht in den Griff bekommen. Somit bin ich im P15 gelandet. Dort habe ich mich von Anfang an gut aufgehoben gefühlt. Schon beim Infoabend konnten viele Fragen geklärt werden. Die weitere Betreuung durch Jutta war und ist sehr gut, sie hat immer ein offenes Ohr. Auf meinem persönlichen Ernährungsplan waren viele Lebensmittel aufgeführt – auch welche, die sonst nicht auf unserem Speiseplan stehen. Rezepte und Ideen gibt es auch im Internet. Anfangs waren fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten eine sehr lange Zeit, besonders für eine Naschkatze wie mich. Doch der Körper gewöhnt sich daran. Etwas Probleme hatte ich mit der empfohlenen Wassermenge von vier Litern am Tag. Nach ein paar Wochen habe ich mit dem Training im P 15 angefangen, was den Abnehmerfolg noch unterstützt. Ich finde die Kombination von Metabolic Balance und P 15 super und kann es nur jedem empfehlen.

Irene Kühne, 59 Jahre
Seit November 2009 Gewichtsverlust 20 kg
und 11 % weniger Körperfett

Mein Anfangsgewicht war 92 kg. Da ich nach vielen unbefriedigenden Abnehmversuchen schon nicht mehr daran geglaubt habe, mein Gewicht unter Kontrolle zu bekommen, wurde ich im P 15 auf das Metabolic Balance-Programm aufmerksam gemacht. Sehr wichtig war es mir, meinen Stoffwechsel und meine Blutwerte zu verbessern. Seit November 2009 habe ich meine Ernährung umgestellt und trainiere weiterhin fleißig! Nach nur vier Monaten hatte ich mein Wunschgewicht erreicht. Ich halte mein Gewicht seit dem, obwohl ich das Programm sehr gelockert habe. Mit Metabolic Balance fühle ich mich wesentlich aktiver, fitter und wohler! Auch das Shoppen macht mir wieder richtig Spaß! Durch die regelmäßige Kontrolle und die tolle Betreuung wurde ich immer wieder motiviert und bleibe dabei!



Ulrike Iffland, 66 Jahre
Gewichtsverlust mehr als 10 kg in 4 Wochen

Wieder einmal war es für mich soweit, etwas für meine Gesundheit zu tun und abzunehmen! Von Metabolic Balance hatte ich schon einmal ganz vage über Bekannte etwas gehört, aber nur Ungenaueres, doch durchaus positive Meinungen. Nun nahm ich an der Informationsveranstaltung teil, und wenn ich auch dem Gehörten etwas skeptisch gegenüberstand (nur Positives), handelte ich nach dem Motto »Nur wer wagt, gewinnt«! Der schnelle und sichtbare Erfolg beflügelte meine Motivation, am Ball zu bleiben und stetig weiter zu machen. Die ersten zwei Wochen fielen mir weniger schwer als angenommen, leichtere »Schwierigkeiten« habe ich jetzt eher mit den für mich relativ gering gehaltenen Gemüseportionen. Aber auch wenn ich davon etwas mehr esse als angegeben, zeigt die konstante Abnehmkurve keine größeren Schwankungen. Ich glaube, dass die individuelle Ernährungsausrichtung – bedingt durch die individuelle Blutanalyse – entscheidend zum Erfolg beiträgt. Die gute Betreuung durch Jutta und das ganze P 15-Team mit Wiegen und Messen alle ein bis zwei Wochen und begleitendem Meinungsaustausch mit stärkenden und positiven Worten (gerade auch bei einem eventuellen Stillstand) sind emotional ungeheuer wertvoll und aufbauend. Erfolg und Durchhaltevermögen sind eben nicht nur eine Sicht des Verstandes, sondern auch des Gefühls! Ich selbst bin der »Steuermann« für mein Wohlbefinden.

Ich kann zu jeder Zeit durch meinen individuellen Plan dirigieren, wann ich abnehmen will/muss, wenn ich einmal »zugelegt« habe, ohne mich dabei unwohl zu fühlen. So kann ich nur jedem, der ernsthaft etwas für sich und seine persönliche Gesundheit und sein persönliches Wohlbefinden tun will, das Metabolic Balance-Konzept mit Betreuung durch das P 15-Team ans Herz legen.

