www.P15.de | Heft 6 | Frühjahr 2012

MOVE

Das Aktivmagazin des Fitnessclubs P15

TENTSCHERT
Immobilien IVD · seit 1986
www.tentschert.de
Tel. 0731 3795220

Fitnesstipps
Trends
Interviews
Genießen
Wellness

Exklusiv:
Gewinnen Sie eine Übernachtung für 2 im Wellnesshotel *Seite 26*

* Wir garantieren Deine Zufriedenheit!
Wenn es nicht gut läuft, nehmen wir die Laufschuhe innerhalb von 4 Wochen nach Kauf zurück – auch gebraucht!

NIKE RUNNING · saucony · BROOKS · asics · ULTRA SPORTS
adidas · PUMA · PowerBar · SALOMON · MIZUNO · SPONSER

Hier finden Sie Ihre Run² by RUNNERS POINT Filiale:

Run² by RUNNERS POINT

Run² by RUNNERS POINT
Inhaber: Oliver Mienert
Wengengasse 29
89073 Ulm

Tel.: 0731 - 40 37 889
ulm@runnerspoint-franchise.de
www.runnerspoint.com

Official Partner
PAYBACK

Alexander Brender

Liebe Leserinnen und Leser,

wussten Sie, dass es ein Haustier gibt, das Sie getrost vernachlässigen können? Kein Tierschutzverein wird sich beschweren, aber Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden werden es Ihnen danken. Die Rede ist natürlich vom inneren Schweinehund. Überwinden Sie ihn, lassen Sie ihn links liegen und würdigen Sie ihn nie mehr eines Blickes. Das P 15 hilft Ihnen dabei. In familiärer Atmosphäre haben Sie viele Möglichkeiten, Ihrem Körper individuell etwas Gutes zu tun. Für die unterschiedlichen Geräte erstellen wir Ihnen, persönlich auf Sie zugeschnitten, einen Trainingsplan, der Ihre Ziele und Ihre jeweils aktuelle Fitness berücksichtigt – für Ausdauer, Krafttraining und Herz-Kreislauf die richtigen Übungen. Im Kursbereich haben Sie die Auswahl aus über zwanzig Kursen – mit Sicherheit ist einer oder sind sogar mehrere passend für Sie. Oder toben Sie sich beim Indoor-Cycling aus. Der erste Schritt ist immer der schwerste; haben Sie erst mal begonnen, werden Sie sehen, dass es viel Spaß macht und sich das Training umgehend positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt. Gerne lade ich Sie zu einem Probetraining ein. Danach heißt es aber am Ball bleiben: So wie der Trainingplan regelmäßig einer Umstellung bedarf, um den Muskeln einen frischen Impuls zu geben, so sollte das Training auch regelmäßig erfolgen – mindestens alle zehn Tage, besser jedoch zwei Mal in der Woche. Denn unbeanspruchte Muskeln baut der Körper ab. Also Schweinehund überwinden und trainieren! Wir sind von 6 bis 23 Uhr für Sie da und beantworten gerne alle Ihre Fragen!

Wir freuen uns auf Sie! – Get up and MOVE!

Ihr

Alexander Brender

Inhalt

In Bewegung
Rundum-Betreuung im P 15 . . 4
Für den Notfall geschult 5
Die P 15-Chipkarte 6
Zwei Kurse vorgestellt 7
Polar-Uhren im P 15 8
Zeitoptimiertes Training 10
In Form
Der cardioscan-Checkpoint . 12
Mitgliederstimmen 14
Nahrungsergänzung 18
Kraftquelle Muskulatur. 22
Das P 15-Team 25
Lebensart
Wellness im Allgäu 26
Umfrage 28

Kursplan 20

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

Chef vom Dienst
Daniel M. Grafberger (dmg)

Redaktion
Sylvia Liebscher (sl)

Fotografie
Daniel M. Grafberger

Layout
Michael Stegmaier

Lektorat
Dr. Wolfgang Trips

Auflage 25.000

Erscheinungsweise
1 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

P 15 Fitness Club … eine gute Entscheidung

»Wir sind jederzeit da!«

Alexander Brender ist der Inhaber des Fitnessclubs P 15 – Move hat mit ihm über konstante Betreuung, einen sinnvollen Trainingsplan und die familiäre Atmosphäre im Club gesprochen

P 15-Inhaber Alexander Brender

MOVE: Herr Brender, was macht das P 15 zum P 15?
Wir leben unsere Philosophie »Zufriedenheit ist UNS zu wenig, wir möchten SIE begeistern«. Bei uns trainieren Menschen zwischen 12 und 90 Jahren, Menschen, die ein Ziel verfolgen und dabei Wert auf eine persönliche und regelmäßige Betreuung legen. Professionelle Mitarbeiter, ständige Weiterbildungen und die modernste Ausstattung in der Region sind für uns selbstverständlich.

Wie sieht eine Einweisung im Detail aus?
Wir starten mit einer Bedarfsanalyse, bei der wir die Gesundheitsparameter und die persönlichen Wünsche des Kunden erfassen. Mit unserem medizinisch zugelassenen Gesundheitscheck »cardioscan« (siehe S. 12) werden alle wichtigen Parameter erfasst. Daraus erstellt anschließend der Trainer einen Trainingplan, der optimal auf Gesundheit und Ziele abgestimmt ist. Viele Studios verfügen nicht über die notwendige Technik, diese medizinischen Parameter überhaupt zu erfassen.

Mit dem ersten Trainingsplan endet aber meist die Betreuung, oder?
Selbstverständlich nicht. Im Gegenteil, die Betreuung ist unser Schwerpunkt! Wir sind jederzeit ansprechbar. Und zur besseren Orientierung erhält jedes Mitglied einen »Fit 100«-Bogen, auf dem er jedes Training abzeichnet. Nach jedem achten Training steht ein Termin mit einem Trainier auf dem Plan. Immer im Wechsel gibt es einen Fitnesscheck, um die positiven körperlichen Veränderungen auch schriftlich festzuhalten, oder eine Trainingsplanumstellung, damit das Training nicht langweilig wird. Nach sechs Monaten wird der große Gesundheitscheck vom Anfang wiederholt und die Ergebnisse werden verglichen.

Wozu muss der Trainingsplan angepasst werden?
Unsere Muskulatur gewöhnt sich nach etwa acht bis zwöf Wochen an eine Belastung; wird hier kein neuer Trainingsreiz gesetzt, wird das Training zur Gewohnheit, und es gibt keine Anpassung und somit auch keine Veränderung mehr. Deswegen setzten wir regelmäßig neue Trainingsreize, indem wir die Wiederholungszahlen, die Belastung oder die Übungen verändern. Zudem können bei solchen Gespräche Ziele verändert und oder neu gesetzt werden. Uns ist aber auch wichtig zu wissen, ob unsere Mitglieder zufrieden sind. Mit der aufwendigen Betreuung wollen wir das Mitglied motivieren und den Erfolg über die für die Gesundheit relevanten Werte sichtbar machen. Seit wann trainieren Sie mit dem selben Plan, den selben Übungen oder den selben Wiederholungszahlen?

Ist Ihnen nicht ein Mitglied lieber, das Beitrag zahlt und nicht kommt?
Ganz und gar nicht. Ich will begeisterte Mitglieder. Wer regelmäßig ins Training kommt, wird die Verbesserung von Fitness und Gesundheit nicht nur in Zahlen sehen, sondern sich auch deutlich besser fühlen. Und diese Mitglieder kommen, bleiben und bereichern unsere familiäre Atmosphäre. Wenn das Mitglied zustimmt, rufen wir nach drei trainingslosen Wochen mal an und versuchen gemeinsam, den inneren Schweinehund zu besiegen.

Die Atmosphäre soll im P 15 etwas ganz besonderes sein?
Ja, wir sind eine tolle Gemeinschaft. Hier sind viele Freundschaften und auch Beziehungen entstanden. Durch die entspannte, familiäre Atmosphäre kommt man schnell ins Gespräch. Wir bieten zudem Aktivitäten über unser normales Clubprogramm hinaus – zum Beispiel unseren P 15-Weihnachtsmarkt, unser P 15-Oktoberfest, gemeinsame Skiausfahrt, Sommerfest u. v. m.

dmg

Auch im Notfall zur Stelle

Im Ernstfall leistet das P 15-Team professionelle Erste Hilfe

Das P15-Team übt: Regelmäßig stehen Erste-Hilfe-Kurse für alle auf dem Programm

Beim Training fordern wir unseren Körper heraus, und im »Eifer des Gefechts« kann es dann passieren; Verrenkungen, Verstauchungen oder Kreislaufprobleme aufgrund einer Unterversorgung sind die Folgen. Gut, wenn dann professionelle Helfer vor Ort sind. In regelmäßigen Abständen lassen sich deshalb die Mitarbeiter des P 15 in Erste-Hilfe-Maßnahmen ausbilden, damit Sie im Ernstfall gut versorgt sind.

Im P 15 können Sie sich also nicht nur wohl, sondern auch sicher fühlen!

sl

Die Ausbildung in einem Erste-Hilfe-Lehrgang vermittelt unter anderem folgende Kenntnisse:

- Verhalten an der Notfallstelle
- **Erstes Glied der Rettungskette:** lebensrettende/-erhaltende Sofortmaßnahmen
- **Zweites Glied der Rettungskette:** Notruf
- **Drittes Glied der Rettungskette:** Erste Hilfe/Erweiterte Maßnahmen bei Schock als lebensbedrohlichem Zustand, Wunden und Wundversorgung, Blutstillung, Vergiftungen, Krampfanfall und Schlaganfall, thermischen Schädigungen, Verätzungen, Insektenstichen, Gewalteinwirkung auf den Kopf, Gehirnerschütterung, Ersticken, Bauchverletzungen, akuten Erkrankungen des Bauchraums mit Übelkeit und Durchfall oder Erbrechen, Herz-Kreislauf-Störungen (Herz-Kreislauf-Stillstand, Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzrhythmusstörungen), Knochen- und Gelenkverletzungen.

Chipkarte rein und loslegen!

Die intelligenten Geräte im P 15 stellen sich auf Sie ein

1 Einfach und persönlich: Ihre Chipkarte gibt dem Gerät die Infos, die es braucht, um sich optimal auf Sie einzustellen. Sitz, Hebel und Gewicht passen sich automatisch an, so wie Sie das Gerät das letzte Mal verlassen haben oder so wie der Trainer ihnen das Gerät einstellt.

3 Die Anzeige auf dem Display gibt Orientierung beim Training. Die Anzahl der absolvierten Wiederholungen (links unten) und der noch empfohlenen (rechts daneben) sowie den Bewegungsradius (Zeiger im Diagramm) können Sie leicht verfolgen.

2 Entsprechend Ihrer Tagesform können Sie die Einstellungen auch schnell mit »+« oder »-« ändern. Ihre Karte merkt sich Ihre neuen Einstellungen für das nächste Training.

4 Verändern Sie das Pensum bei einer Übung (im Beispiel von sechs auf sieben Mal), speichert Ihre Karte den Trainingserfolg fürs nächste Mal.

Um die Möglichkeiten Ihrer Chipkarte voll nutzen zu können, beantworten Ihnen die Trainerinnen und Trainer im P 15 gerne alle Rückfragen rund um die Chipkarte! *sl*

i Infos auch im Internet unter www.p15.de

Die Vorteile Ihrer persönlichen Chipkarte auf einen Blick:

- Fehler beim Einstellen der Geräte werden vermieden
- Verletzungen wird vorgebeugt
- Trainingsdokumentation in elektronischer Form
- Ihre Einstellungen stehen Ihnen immer zur Verfügung
- Trainer stellen nicht mehr die Geräte ein, sondern haben mehr Zeit für Sie persönlich
- Effektiveres Training durch konzentrische und exzentrische Belastung bescheinigt die Sporthochschule Köln

Der richtige Kurs für Sie!

In jeder Ausgabe von MOVE stellen wir Ihnen zwei Kurse aus dem umfangreichen Programm des P 15 vor – diesmal: Zumba und Pilates

Pilates – freitags, 18.30 bis 19.30 Uhr

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Erfunden hat sie Joseph Hubert Pilates in den 1920er-Jahren. Er nannte seine Methode zunächst Contrology, da es bei Pilates darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu steuern. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten »Powerhouses«, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

i Den kompletten Kursplan finden Sie in der Heftmitte und auf www.p15.de

Zumba – dienstags, 18 bis 19 Uhr

Das Leben von Beto, er war im kolumbianischen Cali als Fitnesstrainer tätig, nahm Mitte der 90er-Jahre eine unerwartete Wendung, als er einen Aerobic-Kurs geben musste und seine übliche Aerobic-Musik vergessen hatte. Er improvisierte mit Salsa und Merengue und erfand spontan eine neue Art von Tanzfitness, bei der man sich von der Musik leiten lässt (statt Wiederholungen zur Musik abzuzählen). Energie erfüllte den Raum; die Leute mussten unaufhörlich lächeln. Sein Kurs war begeistert! Dieser revolutionäre Tag war die Geburtsstunde eines neuen Fitnesskonzepts – der Zumba Fitness-Party. Seitdem hat sich das Zumba-Programm zum größten – und erfolgreichsten – Tanzfitnessprogramm der Welt entwickelt. Über 12 Millionen Menschen aller Fitnessstufen, Größen und Altersgruppen nehmen wöchentlich an Zumba-Kursen an über 110.000 Standorten in mehr als 125 Ländern teil. *dmg*

Sie möchten gerne einen Kurs im P 15 testen?
Nutzen Sie diesen Gutschein:

GUTSCHEIN

über einen Testkurs nach Wahl!
Kurs aussuchen!
Vorbeikommen und kostenlos teilnehmen!

Mehr **Timing** im Training

Mehr als nur eine Uhr: Polar-Uhren helfen, das Training zu optimieren

Wer seine Vitalfunktionen kennt, kann präziser trainieren. Wer seine Trainingserfolge auswertet, kann effektiver planen und trainieren. Und das alles passt in ein kleines Kästchen für den Arm: die Polar-Pulsuhr. Ein Trainingscomputer, der hilft, noch fitter zu werden. Und nach jeder Trainingseinheit kann man seine Fortschritte verfolgen. Erhältlich sind die Helferlein direkt im P 15. Mit kompetenter Beratung findet man schnell das richtige Modell, welches exakt die Funktionen hat, die einen zum persönlichen Ziel führen. Und da im P 15 Trainer und Polar-Berater in Personalunion zur Verfügung stehen, ist sichergestellt, dass Training und Uhr optimal zusammenpassen – Einweisung und Betreuung bei der Anwendung im täglichen Training inklusive. Hierfür darf jeder beim Kauf einer Polar-Pulsuhr einen Tag kostenlos im P 15 trainieren und seine neue Uhr auf Herz und Nieren testen! Und mal ehrlich: Klar kann man einfach drauflos trainieren, und mit etwas Glück passen die durchschnittlichen Standardwerte auch zu Ihnen. Aber wenn man schon etwas für die Gesundheit tut, dann darf das auch mit optimalem Nutzen passieren! Und mit Polar trainieren Sie immer optimal – in Ihrem persönlichen, tagesaktuellen Trainingspuls!

Als ausgebildete Polar-Servicetechniker stehen Ihnen die P 15-Mitarbeiter auch bei Problemen zur Seite: Ihre Uhr ist defekt? Das P 15 übernimmt für Sie die komplette Serviceabwicklung mit Polar – völlig stressfrei für Sie. Die Batterie ist leer? Kein Problem, das P 15 kann den Batteriewechsel direkt vor Ort für Sie übernehmen!

dmg

Der Vorteil, wenn Sie Ihre Polar-Uhr im P 15 erwerben

- Volle Garantieabwicklung über uns: Sie geben Ihre Uhr nur bei uns ab, um den Rest kümmern wir uns.
- Wir beraten und betreuen Sie in allen Fragen zu Ihrer Polar-Uhr – nicht nur beim Kauf, sondern sieben Tage in der Woche.
- Wir weisen Sie in Ihre neu Polar-Pulsuhr nicht nur theoretisch ein, sondern Sie erhalten eine halbe Stunde persönliches Training mit Einweisung und Auswertung.
- Sie möchten ein neues Modell? Kein Problem! Wir beraten Sie gerne und nehmen das »alte« in Zahlung.

Drei Empfehlungen des P 15- Teams

Die Polar FT 7
Für alle, die wissen möchten, ob sie ihre Fitness verbessern oder Fett verbrennen.

Die wichtigsten Funktionen:

- Der EnergyPointer teilt Ihnen mit, ob der Haupteffekt Ihres Trainings in der Fitnessverbesserung oder der Fettverbrennung liegt.
- Anzeige des Kalorienverbrauchs mit Polar OwnCal.
- Inklusive des bequemen Textil-Senders und kodierter Herzfrequenz-Übertragung zur Vermeidung von Störungen.

Polar FT 60
Für ambitionierte Sportler – das STAR Trainingsprogramm sagt Ihnen, wie viel und wie intensiv Sie trainieren müssen.

Die wichtigsten Funktionen:

- Das Polar STAR Trainingsprogramm gibt Ihnen wöchentliche Trainingsziele vor, passt sich Ihren Trainingsgewohnheiten an und führt Sie an, ohne dabei allzu strenge Vorgaben zu machen.
- Die OwnZone-Funktion ermittelt Ihren persönlichen Trainingsbereich.
- Feedback zum Trainingseffekt.
- Der Fitness-Test mit OwnIndex misst Ihre aerobe Fitness im Ruhezustand und informiert Sie über Ihre Fortschritte.
- Polar FlowLink zur mühelosen Datenübertragung in Ihr Online-Trainingstagebuch auf polarpersonaltrainer.com (FlowLink als Zubehör erhältlich).

Polar RS300X
Für Hobby-Läufer und Multisportler, die alle wichtigen Herzfrequenz- und Informationen zur Geschwindigkeit, Tempo und Distanz benötigen.

Die wichtigsten Funktionen:

- Hilfe zum Training bei der richtigen Intensität mit individuellen Sportzonen und der Polar OwnZone.
- Der Fitness-Test mit Polar OwnIndex misst Ihre aerobe Fitness im Ruhezustand und informiert Sie über Ihre Fortschritte.
- Anzeige des Kalorienverbrauchs mit Polar OwnCal.

Ausführliche Beratung
jederzeit im Fitnessclub P 15
Weitere Infos unter www.polar.fi/de

Keine Zeit für's Training?

Schneller und effektiver trainieren mit dem zeitoptimierten 44-Minuten-Programm

Menschen in Deutschland schwitzen im Fitness-Studio für den perfekten Körper. Stolperstein ist oft die Zeit. Dabei kann auch ein kurzes Workout effektiv sein. Der milon-Trainingszirkel ist ein ausgeklügeltes Prinzip, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Die milon-Trainingsgeräte wirken exzentrisch und konzentrisch. Das heißt, der Muskel wird in der gleichen Zeit zwei Mal belastet. Die Belastung wird erhöht: eine wesentlich intensivere Muskelstimulation in kürzerer Zeit.
Das 44-Minuten-Programm besteht aus zehn Minuten Aufwärmen und zwei Trainingsrunden mit je 17 Minuten. Die optimale Auslastung wird durch eine vorprogrammierte Chipkarte erreicht. Die Trainingsgeräte stellen sich sofort auf den Körperbau des Trainierenden ein. Die Trainingseinheit ist nicht nur schnell absolviert, auch die Puls- und Bewegungssteuerung sind individuell ausgerichtet. Durch die Unterstützung werden die Gelenke entlastet, und die Beweglichkeit erhöht sich. Bei der Wirbelsäulenmessung »Back-Check« zeigt sich, dass ein Workout an milon-Trainingsgeräten eine Kraftsteigerung von 74 % für den Rücken bedeutet. Ein Vorteil für Personen, die im Beruf wenig Bewegung haben. Der sichtbare Effekt für die Figur wird durch das Ankurbeln des Stoffwechsels erreicht. Nach zwei Durchgängen ist der Stoffwechsel für rund 15 Stunden um 50 % erhöht.
Der Trainingscheck der Sporthochschule Köln hat gezeigt, dass der milon-Trainingszirkel 30 % effektiver ist als ein Training an konventionellen Geräten. Der Trainingszirkel ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. *sl*

Anzeige

EDV-Zubehör
Präsentations-Technik
Konferenz-Anlagen
Werbe-Artikel
Verkauf und Service

MATRISOTTO
GmbH & Co. KG
Albert-Einstein-Str. 15
89264 Weißenhorn
Tel. 07309 9625-0
Fax 07309 9625-25

www.matrisotto.com
Unsere Stärke: VIDEO-Konferenzanlagen & Werbe-Software

DIE LUST ZU WOHNEN.

Wir planen für Sie und die Zukunft.
Kompetent, kostensicher, termintreu –
und das seit 25 Jahren.

25JAHRE

Baubetreuung Lange GmbH
Königstraße 30
89077 Ulm

Tel. 0731 / 93 79 1-0
Fax: 0731 / 93 79 1-11
info@lange-ulm.de
www.lange-ulm.de

Baubetreuung
LANGE

Weltneuheit im P 15: der cardioscan-Checkpoint

/cardioscan

Optimale Trainingskontrolle ist entscheidend, wenn Fitnesstraining wirklich effektiv sein soll. Deshalb gibt es ab jetzt im P 15 die Weltneuheit in Sachen Trainingskontrolle: den cardioscan-Checkpoint. Der misst präzise alle Gesundheitsdaten aus – in nur wenigen Minuten.

»Dieses Gerät ist ein wahres Wunder«, sagt Alexander Brender, Inhaber des P 15 Fitnessclubs. »Es gibt Ihnen einen kompletten Überblick über Ihre Vitalität, Fitness und Gesundheit. Es zeigt Ihnen präzise Ihren Stress-Index, Ihr Stoffwechselprofil, Ihren Körperfettanteil und einiges mehr. Einfach genial!«

Die Messung erfolgt bei einem so genannten Cardiocheck und dauert nur knapp zehn Minuten. Hinterher werden die Ergebnisse dann so dargestellt, dass auch ein Laie sie sofort versteht. »Das macht den cardioscan für unsere Kunden so wertvoll«, fährt Brender fort. »Ein Ampel-System zeigt auf einen Blick, wo Werte von der Norm abweichen. Wir stimmen das Training dann entsprechend ab und checken in regelmäßigen Abständen wieder. So haben unsere Kunden das Training voll unter Kontrolle. Ein echter Motivationskick!«

Entwickelt wurde diese Trainingstechnologie von der cardioscan GmbH aus Hamburg. Mehrere Jahre Forschung unter wissenschaftlichem Beistand der Universität Hamburg sind in die Entwicklung eingeflossen. Mehrere öffentliche Förderprojekte wurden gewonnen.

Für die Nutzung des Systems kommt nur eine handverlesene Zahl von Clubs in Frage. Das Thema Gesundheit und Vitalität muss deutlich im Vordergrund stehen, absolute Kundenorientierung ist ein Muss. »Deshalb sind wir glücklich und stolz, unseren Kunden diese Weltneuheit bieten zu können«, sagt Brender.

dmg

i Infos auch im Internet unter www.cardioscan.de

Die Messung mit CardioScan geht schnell und schmerzfrei.

Unter anderem wird ein EKG erstellt.

Die zahlreichen Messdaten werden automatisch ausgewertet und mit dem Trainer besprochen.

»Das P 15 find' ich klasse!«

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

Tom Fuchs
38 Jahre alt,
im P 15 seit Mai 2006

Was war der Grund, warum Sie sich damals bei uns angemeldet haben?
Etwas für die Gesundheit zu tun, man wird ja auch nicht jünger.
Welche Ziele haben Sie durch das Training bisher erreicht?
Gewichtsreduzierung und die Ausdauer verbessert.
Das P 15 finde ich gut, wegen …
… des supernetten und kompetenten Teams, des einzigartigen Chipkartensystems, das speziell auf jeden abgestimmt ist, und der familiären Atmosphäre hat sowie den innovativen Ideen.

Ralf Fröhler
43 Jahre alt,
im P 15 seit zwei Jahren

Was war der Grund, warum Sie sich damals bei uns angemeldet haben?
Da ich im Außendienst tätig bin, suchte ich eine Sportmöglichkeit, die ich vor allem morgens machen kann, und da meine Frau schon im P 15 war, schaute ich mir das Ganze mal an und bin dabei geblieben.
Welche Ziele haben Sie durch das Training bisher erreicht?
Früher habe ich sehr viel Sport getrieben, musste dann aber beruflich bedingt kürzer treten. Da merkte ich bald, wie meine Muskeln abbauten und mein Bauch zunahm. Inzwischen bin ich wieder mit meiner Figur zufrieden und gehe auch regelmäßig ins Training.
Das P 15 finde ich gut, wegen …
… den sehr guten Trainingsmöglichkeiten und dem netten Trainerteam.

Timo Schmalz
29 Jahre alt,
im P 15 seit April 2010

Was war der Grund, warum Sie sich damals bei uns angemeldet haben?
Das Einführungsgespräch und der Rundgang haben mich überzeugt – das P 15 find' ich klasse.
Welche Ziele haben Sie durch das Training bisher erreicht?
Den Aufbau einer Ganzkörpermuskulatur.
Das P 15 finde ich gut, wegen …
… der guten, entspannten Atmosphäre, der sehr guten Betreuung und den chipkartengesteuerten Geräten.

Simone Fonseca
30 Jahre alt,
im P 15 seit 2004

Was war der Grund, warum Sie sich damals bei uns angemeldet haben?
Weil ich unter Anleitung Sport machen wollte.
Welche Ziele haben Sie durch das Training bisher erreicht?
Verbesserte Ausdauer, mein Gewicht hat sich nicht geändert und ich habe Spaß am Sport.
Das P 15 finde ich gut, weil …
… ich mich mit den meisten Mitgliedern gut verstehe, die Betreuung gut ist, ich gute Freunde gefunden habe und Sport dort Spaß macht!

Thomas Dietrich
53 Jahre alt,
im P 15 seit März 1994

Was war der Grund, warum Sie sich damals bei uns angemeldet haben?
Das Studio ist bei mir ums Eck. Mein altes Studio gefiel mir über längere Zeit nicht mehr, und Sport macht mit Spaß.
Welche Ziele haben Sie durch das Training bisher erreicht?
Ich konnte meine körperliche Fitness gut erhalten – Mens sana in corpore sano! Im P 15 kann ich meinen inneren trägen Schweinehund immer überwinden.
Das P 15 finde ich gut, weil …
… man auf dumme Fragen immer kluge Antworten bekommt, man immer bestens betreut wird und weil fast alle so normal sind!

Michaela Hafner
28 Jahre alt,
im P 15 seit November 2008

Was war der Grund, warum Sie sich damals bei uns angemeldet haben?
Um fit zu werden, abzunehmen und meinen Rücken zu stärken.
Welche Ziele haben Sie durch das Training bisher erreicht?
Meine Ausdauer ist gestiegen und der Rücken ist gestärkt!
Das P 15 finde ich gut, wegen …
… der Öffnungszeiten, des schnellen Trainings und der netten Mitarbeiter/Trainer/innen.

Zu alt? Von wegen!

Für den fast 90-jährigen Karl Tuch gehört das Training im P 15 zum Leben dazu

Move: Wie ist das, mit fast 90 Jahren ins P 15 zu kommen?

Karl Tuch: Gut. Mir gefällt das Flair hier, und die Leute kümmern sich sehr nett um einen. Mittlerweile kenne ich auch einige Ältere, die ebenfalls im P 15 trainieren.

Was motiviert Sie beim Trainieren?

Ich will mein jetziges Niveau an Fitness und Beweglichkeit halten. Deswegen muss man etwas gezielt für seine Muskeln tun, und da genügt es nicht, nur spazieren zu gehen. Ich habe eine akute Arthrose, das macht mir gesundheitlich zu schaffen. Aber mit dem Training arbeite ich dagegen an. Damit geht es mir besser.

Wie oft kommen Sie ins P 15?

Schon zwei Mal in der Woche. Vor sechs Wochen hat die Ruta mit mir wieder einen neuen Trainingsplan erstellt. Mit der guten Betreuung und den modernen chipkartengesteuerten Geräten, bei denen ich nichts mehr einstellen muss, kann ich beim Training nichts mehr falsch machen und fühle mich absolut wohl. Mir fehlt es mittlerweile richtig, wenn ich einmal nicht kommen kann.

Was sagt der Inhaber des P 15 zu seinem ältesten Mitglied?

Move: Was sagen Sie zu ihrem Ältesten?

Alexander Brender: (lacht) Auch wenn Karl das nicht gerne hört, er ist ein Vorbild für uns alle. Egal ob jung oder alt, wir müssen aktiv etwas für unsere Gesundheit tun. Und dass man noch mit fast 90 richtig fit sein kann, wenn man etwas für sich tut, sehen wir an Karl.

Haben Sie viele ältere Mitglieder?

Ja, sehr viele sogar – und darauf sind wir besonders stolz! Die meistens von ihnen sind schon über 15 Jahre bei uns und gehören fast schon zur Familie!

Ist ein Muskeltraining überhaupt noch etwas für die älteren Menschen?

Unbedingt! Gerade im Alter sorgt unsere Muskulatur dafür, dass wir gesund und vital bleiben. Es genügt leider nicht, nur spazieren zu gehen, die Muskulatur muss gezielt gekräftigt werden.

Kann man im Alter noch mit dem Muskeltraining beginnen?

Selbstverständlich! Wissenschaftlich ist bewiesen, dass egal wie alt wir sind, die Muskulatur immer positiv auf ein Muskeltraining reagiert. Natürlich muss vorab der aktuelle Gesundheitszustand abgeklärt werden und dementsprechend die Trainingsplanung stattfinden. Aber hier ist nicht das Ziel die Olympiade, sondern gesund und vital zu bleiben.

sl

Handgrätinger
Elektro-Anlagen GmbH

Inhaber: Uwe Wöhrle
Zinglerstraße 49/2 · 89077 Ulm
Telefon (07 31) 9 62 65-0
Telefax (07 31) 9 62 65-20
info@handgraetinger-elektro.de
www.handgraetinger-elektro.de

Kundentreue ist unser höchstes Ziel. Dafür bieten wir das gesamte Know-how eines seit Jahrzehnten erfolgreichen Elektrobetriebes, mit bestausgebildeten und hochmotivierten Mitarbeitern. Strom ist Kraft. Wir bündeln und steuern diese Energie für Ihre Zwecke und nach Ihren Wünschen, sicher und kompetent.

Projektberatung, Planungsausführung, Realisierung von:

- Elektroinstallation für Gebäude, Messen, Events
- Beleuchtungsinstallation
- Rolladensteuerung
- Sprechanlagen
- Kommunikationstechnik
- EDV-Netzwerkbau
- SAT-Anlagen
- Photovoltaikanlagen

Wir sind Mitglied in der Elektroinnung. Profitieren Sie davon.

Surfen Sie mal zu uns herein.

Besuchen Sie uns unter:
www.allianzcenter-soeflingen.de.
Auch im Internet sind wir für Sie da, wenn es um Versicherungen, Vorsorge oder Vermögensbildung geht.

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

Hoffentlich Allianz.

Allianz

Genau das, was der Körper braucht!

Die Produkte der Firma FFB sorgen für die perfekte Versorgung vor, im und nach dem Training – im P 15 finden Sie die passenden Produkte im Gesundheitsregal, einfach an der Theke nachfragen und beraten lassen!

Kohlenhydrate sind der Energielieferant Nummer 1. Vor allem für die schnelle Power unverzichtbar. Nicht nur nach dem Training, auch zwischendurch füllen Kohlenhydrate die Speicher wieder auf. Für Athleten als Leistungsbringer nicht wegzudenken, für Kraftsportler ein Energizer, der den erhöhten Energiebedarf für das Muskelwachstum deckt. Geschmacksneutral gut mit Proteinkonzentraten kombinierbar, mit leckerem Geschmack auch allein zu genießen. Auch super als Energieschub für unterwegs.

Eiweiße geben den Zellen ihre Struktur und sind unverzichtbar für den Muskelaufbau und -erhalt. Mehrkomponenteneiweiß versorgt unseren Organismus mit hochwertigen Bausteinen – für Muskeln, die aktiv, jung und straff machen. Die vielfältigen und leckeren Geschmacksrichtungen sorgen für Abwechslung im Shaker. Wer es fruchtig liebt, wählt den Shake mit Fruchtstückchen. Einfach ein Genuss! Ohne Eiweiß keine Straffung, kein Muskelaufbau, kein Erfolg. Am besten direkt nach der Belastung einen leckeren Figurshake im Club oder auch für unterwegs als Shake to go.

BCAA – der Mix aus verzweigtkettigen Aminosäuren bietet die optimale Versorgung für die Muskeln. Vor allem für Sportler mit intensiver Muskelanstrengung geeignet. BCAA sind der Muskelschutz fürs Training. In der Geschmacksrichtung Kirsch ein Highlight und als Drink auch während des Trainings super geeignet.

Kreatin ist zur Versorgung der Muskulatur mit Energie essentiell. Das Training kann ausdauernder und intensiver erfolgen. Die Regenerationszeit nach Belastung wird durch Kreatin verkürzt. Der Zusatz ist vor allem für Kraft- und Schnellkraftsportler interessant. Ebenso können ambitionierte Fitness-Sportler und Bodybuilder von den positiven Effekten von Kreatin profitieren. Geschmacksneutral zu Fruchtsaft oder in einer leckeren Geschmacksrichtung wird diese Ergänzung zum Genuss.

L-Carnitin ist der Geheimtipp für die Fettverbrennung! Carnitin trägt zur oxidativen Fettverbrennung bei, indem es mithilft, die langkettigen Fettsäurreste in die Zellkraftwerke zu transportieren. Carnitin nimmt die Fettsäuren quasi Huckepack, schleust sie in die Zelle und in das Mitochondrium ein, wo sie dann verbrannt werden. Deshalb vorm Training eine Ampulle L-Carnitin, und die Fettverbrennung kann beginnen. *sl*

Tipps vom Experten

Peter Hinojal ist seit über 14 Jahren in der Fitness- und Gesundheitsbranche tätig. Als internationaler Referent, Ausbilder oder als Keynote-Speaker begeisterte er immer wieder seine Zuhörer! Fitness- und Gesundheitscenter, aber auch renommierte Unternehmen wie Banken und Baufirmen gehören zu seinen Kunden.

Herr Hinojal, sind Kohlenhydrate als Energielieferanten das A und O für Erfolge im Sport?
Das hängt vom Trainingsziel ab. Sportler wie Marathonläufer oder Fußballer, die viel Laufleistung bringen müssen, brauchen ausreichend Kohlenhydrate. Diese liefern dem Körper schnell Energie, während Fett als Energielieferant nicht schnell genug zur Verfügung steht. Aber auch für diejenigen, die Muskelmasse aufbauen möchten und hart trainieren, ist eine Zufuhr von Kohlenhydrate unerlässlich.
Bei welchem Trainingsziel sollte man Kohlenhydrate eher meiden?
Kohlenhydrate sind wie Papier, sie liefern beim Verbrennen schnell Energie. Körperfett ist dagegen wie ein Holzkohle-Brikett, es brennt deutlich langsamer und liefert lange Energie. Solange Papier zur Verfügung steht, werden die Briketts, also das Körperfett, kaum angegriffen. Mein Tipp: Um Fett abzubauen, sollte man zwei Stunden vor dem Training und danach möglichst auf Kohlenhydrate verzichten. So steht der optimalen Fettverbrennung nichts mehr im Wege.
Viele Sport-Experten halten Aminosäuren und Eiweiße für sehr wichtig. Warum?
Aminosäuren sind die Bausteine der Eiweiße, die Eiweiße sind wiederum die Bausteine für unsere Muskeln. Fehlen unserem Körper diese Bausteine, wird körpereigenes Gewebe (Muskulatur) abgebaut. Für ein straffes Gewebe und zum Muskelaufbau gehört zum Training deshalb eine gute Eiweißversorgung dazu.
Was empfehlen Sie?
Essen Sie regelmäßig kleine Portionen Fleisch, Fisch, Milch, Ei, Nüsse und Hülsenfrüchte über den Tag verteilt. Das sichert eine gute Versorgung mit Muskelbausteinen. Fehlt die Zeit zum regelmäßigen Essen, sind Nahrungsergänzungen optimal. Sie sind Lebensmittel und haben keinerlei Nebenwirkungen. Mein Tipp: Direkt nach dem Training schreit Ihr Körper nach Nährstoffen. Trinken Sie einen leckeren Eiweißshake an der Theke oder als Shake to go für unterwegs. Dieser liefert hochwertige Eiweißbausteine und wenig Kohlenhydrate. Damit läuft auch die Fettverbrennung noch Stunden auf Hochtouren.
Was steckt hinter der Abkürzung BCAA?
Das ist ein Aminosäuremix. Viele Menschen trainieren auf nüchternen Magen, um »mehr Fett« zu verbrennen. Leider werden dabei auch Muskeleiweiße als Energielieferanten verbrannt. BCAA wirken vor dem Ausdauertraining als Muskelschutz. Sie haben in unzähligen Studios die Regeneration, die Eiweißsynthese und den Muskelaufbau bei Sportlern verbessert.

Kursplan

KURSRAUM I

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
		9:00 – 9:45 Wirbelsäulen-gymnastik		9:00 – 9:45 Wirbelsäulen-gymnastik	
10:00 – 10:45 Fit in die Woche		10:00 – 10:45 Wirbelsäulen-gymnastik		10:00 – 10:45 Wirbelsäulen-gymnastik	10:30 – 11:30 Step & Workout
				10:50 – 11:35 Fitnesskurs für Junggebliebene	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 bodyArt	17:45 – 18:30 T-Bow	17:15 – 18-00 Rückengymnastik	17:30 – 18:30 Bodyforming	
18:30 – 19:30 Step Fatburner	18:00 – 19:00 Zumba	18:30 – 19:15 Bauch-Beine-Po	18:00 – 19:00 Einsteiger-Kurs Monatlich, s. Aushang	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 bodyArt		

KURSRAUM II

11:00 – 11:45 Indoor Cycling		11:00 – 11:45 Indoor Cycling			
18:30 – 19:15 Indoor Cycling	18:30 – 19:30 Indoor Cycling	19:00 – 20:00 Spinning	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 Monatlich s. Aushang			

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
Mi	10:00 – 12:00
	und 17:00 – 19:00
Do	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 ersten Donnerstag im Monat:
19:09 Uhr
Infoabend
Metabolic Balance

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

www.p15.de

Die Muskulatur – Kraftquelle des Lebens

Ist eine trainierte Muskulatur ein genauso lebenswichtiges Elixier wie Wasser?

Wasser ist die Grundlage allen Lebens. Auch unser Körper besteht zu 70 – 80 % aus Wasser. Jeder Mensch nimmt im Lauf seines Lebens das ungefähr 600-fache seines Körpergewichts an Wasser zu sich. Und 99 % aller Stoffwechselvorgänge sind an das Vorhandensein von Wasser gebunden. Daher ist eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung wichtig für die physische und mentale Leistungsfähigkeit. Obwohl wir wochenlang auf feste Nahrung verzichten können, überleben wir ohne Wasser höchstens ein paar Tage.

Ähnlich verhält es sich mit unserer Muskulatur: Wer seine Muskulatur nicht trainiert, verliert sie – und damit einen wichtigen Motor des Lebens! Muskeln dienen uns ein Leben lang. Ihr tatsächliches Können und ihre vielfältigen Fähigkeiten werden aber erst jetzt entdeckt. Weltweit beweisen immer mehr Forscher: Muskeltraining macht nicht nur schön und fit, sondern auch gesund!

Prof. Dr. med. Elke Zimmermann, Universität Bielefeld: »Wer seine Muskulatur gezielt trainiert, der impft quasi seinen Körper. Besser als ein Arzt es tun könnte, schafft es die Muskulatur, denn sie nimmt in ungeahnter Art und Weise Einfluss. Wissenschaftlich lässt sich durchaus nachweisen, dass die Muskulatur nicht nur Befehlsempfänger ist, sondern dass sie selbst gezielt Einfluss auf chemische Vorgänge im gesamten Körper nimmt. Es gibt kein Medikament und keine andere Maßnahme, die auch nur annähernd die Wirkungsbreite haben, die das Muskeltraining zeigt.«

Alle Muskeln sind untereinander und mit den wichtigsten Organen über die Botenstoffe, die sie beim Krafttraining in den Blutkreislauf ausschütten, verbunden.

Denn trainierte Muskeln senden Botenstoffe aus, die ihre Botschaften von einer Zelle zur nächsten tragen. Auf diese Weise können sie unter anderem unser Abwehrsystem informieren.

Die Botenstoffe reisen mit dem Blut in andere Organe, sie regen sie an und sorgen dafür, dass diese ihre Zucker- oder Fettreserven zur Verfügung stellen. Wissenschaftler konnten mittlerweile nachweisen, dass man mit gezieltem Kräftigungstraining das Risiko von Krankheiten wie z. B. Bluthochdruck, Übergewicht, Osteoporose, Diabetes und anderen so genannten »Zivilisationskrankheiten« deutlich senken kann.

Fazit: Wasser trinken und zwei Mal pro Woche 30 Minuten Training der Muskulatur sind die Grundlagen für ein gesundes Leben! *sl*

Das ist in jedem Alter durch aktive Muskeln möglich:
- Steigerung körperlicher & geistiger Fähigkeiten
- Senkung des biologischen Alters
- Therapieunterstützung für viele Krankheiten
- Reduzierung des Fettdepots

Anzeige

Anzeige

Alexander Brender, 40,
Inhaber

Lilia Koch, 55,
Kinderbetreuung

Waltraud Görlach, 72,
Service

Marco Janitschek, 26,
Auszubildender

Michaela Fritz, 23,
Bereichsleitung

Steffen Reppin, 27,
Bereichsleitung

Jutta Botzenhardt, 48,
Studioleitung

Verena Kreutle, 33,
Kursbereich

Elke Seeßle, 46,
Service

Lolita Blumer, 52,
Kursbereich

Birgit Konzelmann, 38,
Kursbereich

Caroline Schall, 37,
Kursbereich

Ruta Sternberga-Sowada, 27,
Bereichsleitung

Achim Lindner, 38,
Trainer

Ergün Taksirat, 41,
Kursbereich

Kornelia Langner, 49,
Kursbereich

Sabine Schneider, 30,
Kinderbetreuung

Regine Zachau, 42,
Service

Erik Benz, 33,
Kursbereich

Markus Jahn, 24,
Indoor-Cycling

Nicole Kleinschmidt, 34,
Service

Hannah Köster, 17,
Service

Michaela Schropp, 32,
Kursbereich

Michael Werner, 30,
Bereichsleitung

Sabine Karpstein, 27,
Service

Melanie Wagner, 24,
Service

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team des P 15 steht Ihnen jederzeit gerne zur Seite

Urlaub mit **königlicher** Aussicht

Ein Besuch im SPA- und Wellnesshotel Sommer garantiert zu jeder Jahreszeit einen rundum erholsamen Urlaub in einer der schönsten Regionen Deutschlands – dem Allgäu.

Zauberhaft und ruhig liegt das familiär geführte 4-Sterne SPA & Wellnesshotel Sommer in Füssen, direkt am Ufer des Forggensees. Die Gäste genießen eine einzigartige Aussicht auf die Allgäuer und Tiroler Bergwelt sowie auf die Königsschlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau. Nur 500 Meter trennen das Hotel vom Festspielhaus, in dem Kunst und Kultur auf hohem Niveau geboten werden. Auch die historische Altstadt von Füssen liegt nicht weit und lädt zum gemütlichen Bummeln ein.

Mit allem Komfort ausgestattet sind die großzügigen und gemütlichen Zimmer und Suiten. Einfach köstlich die bayrischen und internationalen Spezialitäten, die der Küchenchef, Herbert Butzyk, zaubert. Dabei verwendet er hochwertige, möglichst regionale Produkte und legt großen Wert auf ernährungspsychologische Zusammenstellung der Zutaten.

Neue Wege zur inneren Balance entdecken? Dafür hat das Hotel Sommer das beste Rezept: Wellness & SPA, gemischt mit gezielter Bewegung, einem Wechsel von Entspannung und Anspannung und gesunder Ernährung. Der 1500 qm große SPA-Bereich mit Panoramahallenbad, ganzjährig beheiztem Freibad und Saunalandschaft lässt keine Wünsche offen. Hier wird der Alltagsstress vor der Tür abgestreift und durch Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit ersetzt.

Und da Entspannung am besten nach einer Portion Anspannung funktioniert, hat das »Sommer« auch einiges an Aktivitäten zu bieten. Wandern, Radeln, Rodeln, Wassersport, Skilanglauf, Schneeschuhwandern und vieles mehr sind in einer der schönsten Landschaften Deutschlands ebenso möglich wie romantische Pferdekutschfahrten und Fackelwanderungen. Die traumhafte Umgebung, zahlreiche Sehenswürdigkeiten, die Ruhe der Natur, die Berge und die Seen verzaubern alle Besucher.

Sehr attraktiv sind abwechslungsreiche und günstige Pauschal-Arrangements des Hotels, wie zum Beispiel »Romantik für zwei«, »Drei zauberhafte Wohlfühltage« oder »Allgäu Vital«. Darüber hinaus erhalten Hotelgäste die »KönigsCard« gratis, mit der sie mehr als 180 Aktiverlebnisse (z. B. Bergbahnen, Lifte, Schiffsfahrten, Museen u. v. m.) kostenlos nutzen können. Auch Leihfahrräder, E-Bikes und Segways stehen den Gästen während des Aufenthalts zur Verfügung.

dmg

Wellness-Hotel Sommer, Weidachstraße 74
87629 Füssen, Tel. 08362 91470
info@hotel-sommer.de, **www.hotel-sommer.de**

Angebot

Allgäu Vital – 7 Nächte

Neue Vitalität und gute Laune mit Bergkräuterpackung und Massagen, Begrüßungsdrink, Allgäuer Frühstücksbüfett mit Produkten aus der Region.

- 1 Glas Sekt zur Begrüßung
- 7 Übernachtungen mit Halbpension
- Nutzung der Wellness-Landschaft
- 2 x Wellness-Rückenmassagen
- 1 x Fußreflexzonenmassage
- 1 x Bergkräuterpackung im Softpack
- 1 x Solarium oder Hydrojet-Massage
- KönigsCard – mehr als 180 Freizeitangebote gratis z. B. Bergbahnen, Skipass etc.
- alle Hotel-Sommer-Inklusivleistungen

Pro Person schon ab 690 € im DZ

Verlosung

Gewinnen Sie mit MOVE einen fantastischen Aufenthalt im »Wellnesshotel Sommer«: **Eine Übernachtung im Doppelzimmer inkl. Halbpension!**

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 »Wellnesshotel Sommer«** und Ihre vollständige Adresse nicht!

Einsendeschluss ist der 15. April 2012.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Und was machst **Du?**

MOVE hat Passanten in Ulm gefragt, welche Sportarten sie betreiben *sl*

»Wir gehen ein bis zwei Mal in der Woche zusammen zum Laufen – weil wir eine Wette abgeschlossen haben. Unser Laufziel ist es, dieses Jahr im September am Pfaffenhofener Marktlauf teilzunehmen. Das sind gute sieben Kilometer und das wollen wir unbedingt schaffen.«

Sabrina Scharlack (23) und Claudia Glogger (25)

»Ich mache schon seitdem ich fünf bin Tanzsport. Mit Standardtanz habe ich angefangen, dann war ich bei der Garde an Fasching mit dabei. Mittlerweile bin ich in einer Showtanzgruppe. Tanzen macht mir sehr viel Spaß und mir wäre auch langweilig, wenn ich das nicht machen würde.«

Eva Maria Bittner (29)

»Ich gehe zwei bis drei Mal in der Woche zum Joggen. Außerdem bin ich regelmäßig im Fitnessstudio, um zu trainieren. Mit diesem Sportprogramm will ich fit und gesund bleiben.«

Andreas Schumann (28)

konzeption. koordination. realisation. perfektion.

heimspiel events

»Applaus ist planbar.«

Wer ein Event oder eine Gala organisieren will, ahnt sehr wohl, was alles dabei sein muss. Doch diese Pläne zu realisieren, ist meist ein hürdenreicher Weg. Die erfolgreiche Durchführung erfordert dann doch noch eine ganze Menge an Know-How, Erfahrung und viele gute Kontakte. Kurzum ein sorgfältiges Event-management durch eine professionelle Eventagentur muss gewährleistet sein. Dann wird ihre Gala auch zu einem perfekten Event. Der Applaus ihrer Gäste wird Sie überzeugen.

Veranstaltungen sind unser zuhause.

Unsere Leistungen

» Catering
» Dekoration
» Full-Service
» Garderobe
» Hotel
» Leasing-Service
» Locations
» Maske
» Merchandising
» Multimedia-Shows
» Nightliner
» Party-Service
» Technik
» Trucking
» Wedding-Planning
» Werbung
» Zeitreise
» Zelte

heimspiel events
Heinrich-Kahn-Str. 27
89150 Laichingen
Fon: +49 7333 9670-26
Fax: +49 7333 9670-41
info@heimspiel-events.de
www.heimspiel-events.de

Ihre Kanzlei für:

Arbeitsrecht
Familienrecht
Strafrecht
Verkehrsrecht
Ordnungswidrigkeitenrecht
Bau- und Architektenrecht
Forderungsmanagement
Mietrecht

Seichter
RECHTSANWÄLTE

Ulmer Strasse 25
0 73 92/91 38 14
88471 Laupheim
www.kanzlei-seichter.de

»Früher war Sport ein fester Bestandteil unseres Wochenplans. Auf dem Programm standen Volleyball, Leichtathletik und Tennis. Das hat auch Spaß gemacht. Aber seitdem wir an der Uni sind, fehlt die Zeit für solche aufwendigen Sportarten.«

Daniel Sauter (29) und Tobias Leibfritz (27)

»Ich spiele Fußball, weil es mir Spaß macht. Deshalb bin ich auch in einem Verein und trainiere dort zwei Mal in der Woche. Mir ist der Freundeskreis wichtig, den ich dort kennengelernt habe. Außerdem gefällt es mir, in einem Team zu spielen.«

Gütcan Odabasi (15)

»Wir gehen jeden Morgen zusammen laufen. Die Bewegung an der frischen Luft gefällt uns. Sobald es das Wetter zulässt, sind wir auch mit dem Fahrrad unterwegs, vor allem an der Donau entlang. Im Winter gehen wir auch zum Skifahren. Zuerst mit unseren Kindern und jetzt stehen wir schon mit unserem Enkel auf der Piste.«

Franziska und Christian Streidt (60 und 59)

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.geydan-gnamm.de

metabolic balance

fitness

powered by P 15

Schluss mit den Schuldgefühlen!

metabolic balance® Fitness bringt Sie wieder ins Gleichgewicht. Verabschieden Sie sich von überflüssigen Kilos.

Tierisch gut in Form

Das Ernährungskonzept,
das Spaß macht
und schnell Erfolg bringt

Alexander Brender

Liebe Leserinnen und Leser,

Gerne zeigt einem die Werbung schlanke Körper. Das hat unsere Wahrnehmung stark beeinflusst; Abnehmen ist ein Schlagwort geworden, das oft überstrapaziert wird, und der Schlankweitswahn nimmt mitunter krankhafte Züge an. Aber schon im 2. Jahrhundert wusste der römische Dichter Juvenal: »Mens sana in corpore sano« – »ein gesunder Geist in einem gesunden Körper«. Es kommt auf das Ganzheitliche, das Ausgewogene, an. Einzelne Zahlen wie Gewicht oder BMI, einseitige Ernährung oder Hungerdiät sind da wenig sinnvoll. Die meisten Konzepte sind kein Garant für eine lang anhaltende Gesundheit und ein Gewicht, dass dieser zuträglich ist. Denn Übergewicht und falsche Ernährung sind in erster Linie kein optisches Problem. Sie können Ihre Gesundheit nachhaltig schwer schädigen und Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Arthrose und Herzleiden zur Folge haben. Mit »metabolic balance« bieten wir im P 15 ein Ernährungskonzept, das einfach ist 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 etwas 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® . . . 4
Interview 5
Es funktioniert wirklich! – fünf Erfahrungsberichte 6
Zahlen, Daten, Fakten 9

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.lebeschlank.de

P 15 Fitness Club
... eine gute Entscheidung

Für ein gesundes Gleichgewicht

Im P 15 wir das erfolgreiche Stoffwechselprogramm metabolic balance® mit Rundumbetreuung angeboten

Jeder Mensch hat einen ganz individuellen Stoffwechsel. Genau das wird bei der Verbesserung der Gesundheit und der Gewichtsreduktion mit metabolic balance® berücksichtigt. Die Teilnehmer werden dabei von qualifiziertem Fachpersonal wie Ärzten, Heilpraktikern und speziell ausgebildeten metabolic balance®-Betreuern beraten und begleitet. Sie erstellen für jeden Teilnehmer anhand von Labordaten und Angaben zum eigenen gesundheitlichen Zustand einen ganz persönlichen Ernährungsplan.

Die individuell abgestimmte Ernährungsumstellung bringt den Stoffwechsel des Körpers wieder ins Gleichgewicht. Dem Körper werden speziell fehlende Nähr- und Mineralstoffe angeboten. Dadurch erreicht man wieder einen ausgeglichenen Hormonhaushalt. Der Insulinspiegel steigt langsamer an und Heißhungerattacken werden verhindert. Dadurch kann eine ausgewogene Ernährung erreicht werden, bei der dem Körper exakt die benötigten Anteile von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten zur Verfügung gestellt werden.

Außer dem Ernährungsplan müssen auch Esspausen von fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten eingehalten werden. So erhält der Körper genug Zeit zur Verdauung, und Fettreserven werden angegriffen. Durch diese Maßnahmen verbessert sich das Energieniveau des Körpers. Teilnehmer berichten in diesem Zusammenhang von einer gestiegenen Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, einem ruhigeren Schlaf, einem gesunden, frischen und vitalen Körpergefühl sowie straffer, glatter Haut.

So ist metabolic balance® mehr ist als nur ein Programm zur Gewichtsreduktion. Es löst Gewichts- und Gesundheitsprobleme dauerhaft, aber auch Leiden durch Übergewicht wird entgegengewirkt. Dazu zählen gesundheitliche Probleme wie Diabetes II, Rheuma, chronische Migräne, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Zudem ist metabolic balance® für Menschen aller Altersstufen geeignet und leicht in den Alltag zu integrieren.

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

sl

Fitness für mehr Erfolg

Jutta Botzenhardt ist eine der qualifizierten Betreuer von metabolic balance® fitness im P 15

Move: Frau Botzenhardt, was ist der Vorteil, wenn man sich für metabolic balance® im P 15 entscheidet?

Ärzte und Heilpraktiker bieten zwar auch das Ernährungsprogramm metabolic balance® an, aber wir nehmen uns Zeit für unsere Teilnehmer. Nach der Planübergabe stehen regelmäßige Termine an. Hier werden die Teilnehmer gemessen und motiviert. Außerdem sind wir bei Fragen über Telefon, Handy und E-Mail immer von 6.00–23.00 Uhr erreichbar. Aber das Allerwichtigste ist, dass wir parallel noch ein Bewegungsprogramm für vier Wochen im Preis inklusive mit anbieten.

Wie sieht dieses Bewegungsprogramm aus?

Wir haben zu diesem Zweck einen Stoffwechselzirkel, bei dem nicht nur die Kraft, sondern gleichzeitig auch die Ausdauer trainiert wird. Und das Ganze in nur 44 Minuten ohne Wartezeit an den Geräten.

Worauf müssen Teilnehmer bei der Ernährung achten?

Es gibt zu Beginn eine strenge Phase, die 14 Tage dauert und nur Nahrungsmittel erlaubt, die aufgrund der Blutanalyse für ihren Stoffwechsel geeignet sind. In der strengen Phase kommt der eigene Stoffwechsel wieder in Fahrt und ermöglicht ihm somit, Körperfett zu verbrennen. In der Erhaltungsphase läuft alles etwas lockerer und es darf auch mal wieder »gesündigt« werden. Spezielle Bücher von metabolic balance® unterstützen die Teilnehmer mit gut umsetzbaren Rezeptvorschlägen.

Kann man mit metabolic balance® den Jo-Jo-Effekt vermeiden?

Ja. Das schlagartige Zunehmen nach dem Abnehmen gibt es hier so gut wie nicht. Das liegt an der Stoffwechselumstellung und auch daran, dass man bei metabolic balance® auf eine individuelle und ausgewogene Ernährung Wert legt.

Welche Erfahrungen haben Sie bei der Betreuung von metabolic balance®-Teilnehmern gemacht?

Ich habe schon mehrere Ernährungsprogramme kennengelernt. Aber nichts hat uns so begeistert wie metabolic balance®. Ein Teilnehmer hat gerade 8 Kilo in nur 5 Wochen verloren, aber wir hatten auch schon Teilnehmer, die über 30 kg abgenommen haben und es immer noch halten. Und vor allem bei Allergien, Migräne, Rheuma, Bluthochdruck und Diabetes II gibt es Besserungen. Manche Diabetes II-Patienten haben es geschafft, ganz vom Insulinspritzen wegzukommen, und viele der Bluthochdruckpatienten konnten aufgrund des Gewichtsverlustes ihre Medikamente absetzen. Natürlich immer mit Rücksprache des behandenden Arztes.

Kann man im P 15 jederzeit mit metabolic balance® anfangen?

Bei uns können Interessierte jeden ersten Donnerstag im Monat am Infoabend teilnehmen oder einfach ihren persönlichen Wunschtermin unter der 0731 76006 vereinbaren. Wir kommen aber auch gerne zu Ihnen nach Hause und erläutern Ihnen und Ihren Freunden das Konzept! »Tupperparty mal anders!« *sl*

Es funktioniert wirklich!

metabolic balance®-Nutzer berichten von ihren Erfahrungen

Mustafa Arton
Gewichtsverlust: 24 kg in 12 Wochen

Mein Berufsleben ist sehr interessant, aber auch sehr stressig, da ich viel im Ausland reise bzw. mich dort wochenlang aufhalten muss. In den letzten Jahren habe ich immer wieder versucht, dauerhaft abzunehmen, leider ohne Erfolg. Ich hatte meinen Körper dermaßen aus den Gleichgewicht gebracht, dass es einfach nicht möglich war, mit Training und mit einfacher Nahrungsumstellung abzunehmen. Man liest da was, hier hört man was und versucht irgendwie, das in seinen Alltag zu integrieren. Am 01. August 2011 wog ich 112 kg – höchste Zeit, etwas zu unternehmen. Das P 15 war die beste Entscheidung, hier habe ich fachliches Personal als Unterstützung gehabt und den Trainer auch nach der Anmeldung zu Gesicht bekommen, also die waren immer für mich da. Mitte August sprach mich Jutta an, ob ich mir MB vorstellen könnte.

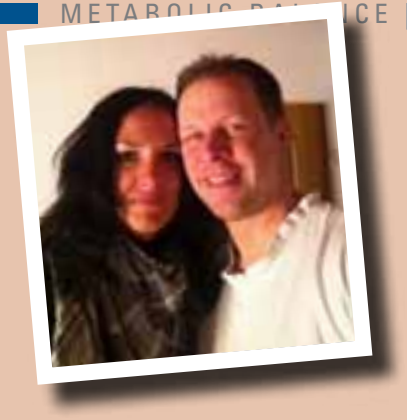
Ehrlich gesagt, dachte ich mir: Ab September geht's mit meinem Job wieder los, dann bin ich mal da, mal hier. Ich hab mir echt schwer vorstellen können, dass es hinhaut. Vor allem nicht in aller Herren Länder gibt's ja Haferflocken, Speisequark, Roggenbrot oder andere Lebensmittel, die man dann auf dem Plan zu essen bekommt. Nun ja, ich wollte und Jutta versprach mir, für mich da zu sein – per Telefon oder E-Mail konnte ich mich immer an sie wenden, wenn ich gerade nicht in Ulm war. Mit meinem MB-Plan in der Aktentasche und Haferflocken, Roggenbrot im Koffer setzte ich mich in den Flieger und in ein paar Stunden war ich 2000 km weg von zu Hause. Es war schwer, aber der Plan lässt einen nicht hungern, die Gewissheit, dass dieser Plan extra für mich erstellt worden war und mein Körper das bekommt, was er wirklich braucht, gab mir Kraft und Ausdauer. Das hat sich gelohnt; nach 12 Wochen hatte ich 24 kg abgenommen. Wohlgemerkt habe ich in dieser Zeit auch etwas Sport getrieben. Ich habe diesen ganzen Plan als Lebenswandel gesehen. Wenn man Erfolg haben möchte, muss man die Probleme an der Wurzel packen. Neben der Nahrungsumstellung gehört eben auch Bewegung, Disziplin und Selbstmotivation dazu – und möglichst keine Essenseinladung annehmen. Nach meiner strengen Phase habe ich die Lockerungsphase gemacht und kein Gramm zugenommen. Inzwischen habe ich Muskelmasse zugelegt, meine Fettwerte sind im normalen Bereich, der BMI ist nach acht Jahren wieder in Ordnung – ich fühle mich wie n eugeboren. Mein Stoffwechsel funktioniert wieder und egal, ob man beruflich viel unterwegs ist oder man nicht gut kochen kann, MB ist zu empfehlen. Am Schluss möchte ich mich bei Jutta herzlich bedanken!

Elli Eberenz (30 Jahre)
Gewichtsverlust: 8 kg in 5 Wochen

Als ich mich im Juli 2011 im P 15 angemeldet habe, bin ich auf metabolic balance® aufmerksam geworden. In der Infoveranstaltung wurde das Prinzip klar erklärt. Am Anfang war ich sehr skeptisch, ob es wirklich was bringt. Erst im September habe ich mir dann vorgenommen, es zu probieren. Meine Erwartungen wurden übertroffen. Ich habe in 5 Wochen knapp 8 Kilo abgenommen und meine Allergien in den Griff bekommen. Ich kann wieder Lebensmittel essen, auf die ich Jahre verzichten musste. Es war das Beste, was ich je machen konnte. Ich würde es jedem empfehlen, der für sein Wohlbefinden etwas tun möchte.

Gerhard Reppin
Gewichtsverlust: 16 kg in 4 Monaten

Als jahrelanger Angehöriger der Werks-Feuerwehr wurde mir bei der jährlichen Untersuchung leider mitgeteilt, dass ich mich durch mein Übergewicht und zu hohen Blutdruck an der Grenze der Tauglichkeit befinde. Dies war der letzte Anstoß, endlich etwas für meine Gesundheit zu unternehmen. Mein Sohn erzählte mir von metabolic balance® und den vielen Erfolgen im P15, zu dem ich mich dann, zugegebenermaßen etwas skeptisch, entschloss. Dank der tollen Unterstützung von Jutta ist es mir sogar als Auswärtigem (55 km) gelungen, mein Gewicht innerhalb von 4 Monaten um 16 Kilo und mein Körperfett um 10 % zu verringern. Was mich zudem absolut von metabolic balance® überzeugt, ist, dass mein Blutdruck wieder normale Werte erreicht hat und die Einnahme von blutdrucksenkenden Mitteln überhaupt nicht mehr nötig ist. Die Regeln der „Erhaltungsphase" einzuhalten fällt nicht schwer, sodass mir mein Arzt bei der kürzlich wieder stattgefundenen Routineuntersuchung hocherfreut die volle Tauglichkeit als Feuerwehrmann bescheinigen konnte. So kann ich nur jedem metabolic balance® unter Betreuung des P 15-Teams wärmstens empfehlen! Es ist leichter als gedacht, und es lohnt sich! Jederzeit wieder würde ich die für mich doch lange Anfahrt zu den regelmäßigen Kontrollen in Kauf nehmen. Vielen Dank an das P 15 für dieses tolle Konzept und die Unterstützung!



Silke (32 Jahre) **und**
Christian Haack (40 Jahre)
Gewichtsverlust:
12 kg und 8 kg in 8 Wochen

Nach Silkes Schwangerschaft vor drei Jahren haben wir durch die Geburt nicht alle Pfunde wieder verloren. Unsere eingeleiteten Abnehmversuche scheiterten an diversen Gründen, und ein wenig Verzweiflung machte sich breit (entsprechend dem Körperumfang).
Wir hatten schon mal von metabolic balance® gehört, und die Erfolge von Bekannten motivierten uns, mit metabolic balance® anzufangen. Wir waren davon überzeugt, es gemeinsam als Paar zu schaffen und uns gegenseitig zu motivieren. Dank konsequenter Essensvorbereitung am Abend durch Silke konnten wir, trotz voller Berufstätigkeit, die Mahlzeiten einhalten.
Die schnell sichtbaren und spürbaren Erfolge motivieren und machen das Durchhalten etwas einfacher. Mittlerweile sind die Mahlzeiten fest in den Alltag integriert und wir haben trotz drei Wochen Urlaub (ohne metabolic balance®) unser Gewicht und die verlorenen Umfänge halten können. Wir werden auch weiterhin das Programm durchziehen, auch wenn wir zum Teil schon bald unser Zielgewicht erreicht haben.
Fazit: metabolic balance® ist eine mehr als empfehlenswerte Änderung im Ernährungsverhalten. Wenn ich weiß, was ich essen kann und was meinem Körper gut tut, dann fehlen mir die Dinge auch nicht mehr, die ich nicht mehr essen darf. Aussehen und Körpergefühl bestätigen die getroffene Entscheidung.

Timmy Hahn
(21 Jahre)
Zwei Jahre später ...

Nachdem jetzt fast zwei Jahre vergangen sind, seit ich mit dem metabolic balance®-Ernährungsplan sowie dem Fitnesstraining im P 15 begonnen habe, ist es an der Zeit, ein Resümee zu ziehen. Nach einer Gewichtsabnahme von 34 kg mit dieser Methode habe ich mit Freude festgestellt, dass trotz diverser Feste und den Weihnachtsfeiertagen meine Gewicht sich nur um lediglich ein Kilo erhöht hat. Der gefürchtete Jo-Jo-Effekt ist also bei mir trotz großer Bedenken nicht eingetreten. Das liegt vor allem an dem perfekt abgestimmten Ernährungsplan von metabolic balance® sowie meinem Trainingsplan, welchen mir die Trainer des P 15 optimal ausgearbeitet haben. Hierdurch habe ich nicht nur mein Traumgewicht, sondern auch meinen Traumberuf erhalten. Beruflich bedingt ist es mir momentan leider nicht möglich, regelmäßig im P 15 zu trainieren, doch ich weiß sicher, dass ich nach meiner Ausbildung wieder Stammgast sein werde. Wenn ich einmal über die Stränge geschlagen habe, so hilft mir mein metabolic balance®-Ernährungsplan, sofort wieder die richtige Balance zu finden.
Sollte jemand daran interessiert sein, sein Gewichtsproblem langfristig zu lösen, um mehr Lebensqualität zu erreichen, kann ich ihm nur metabolic balance® in Verbindung mit einem persönlich abgestimmten Trainingsplan des P 15-Teams empfehlen.
Für mich hat sich hierdurch mein ganzes Leben zum Positiven verändert und ich würde jedem ans Herz legen, es auszuprobieren.
Ich wünsche Euch allen viel Erfolg und Spaß beim Trainieren!

metabolic balance® wirkt – wissenschaftlich nachgewiesen

Aus der unabhängige Studie des Hochrhein-Instituts zur Wirksamkeit von metabolic balance®

metabolic balance

metabolic balance® ist **keine Diät,** sondern ein ganzheitliches Ernährung- und Stoffwechselregulierungsprogramm.

62,5 % der Teilnehmer von metabolic balance® verringern ihr Ausgangsgewicht **um mehr als 5 %** und halten das über 1 Jahr. Die internationale Empfehlung liegt bei 50 %.

31,1 % verlieren mehr als **10 %** ihres Ausgangsgewichts durch metabolic balance®.

68 % der metabolic balance®-Teilnehmer sind nach einem Jahr mit ihrer Lebensqualität zufrieden. Davor waren es nur 38 %.

Nur noch 11,3 % klagen nach einem Jahr noch über gesundheitliche Einschränkungen. Vor der Teilnahme an metabolic balance® sind es noch 27 % gewesen.

Die Symptome des metabolischen Syndroms (Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen) werden durch metabolic balance® **deutlich verbessert.** Bei **76 %** der Teilnehmer kann nach 1 Jahr die Diagnose für das metabolische Syndrom nicht mehr gestellt werden.

Bei Teilnehmern von metabolic balance® **verbessern sich die Blutwerte** deutlich.

Teilnehmer von metabolic balance® berichten nach einem Jahr über stark positive Effekte auf **das körperliche und psychische Wohlbefinden**. Gleichzeitig sinkt das Schmerzaufkommen bei Teilnehmern.