

# MOVE

Das Aktivmagazin des Fitnessclubs P 15

**Exklusiv:**

Gewinnen Sie ein  
Wochenende für 2  
im Wellnesshotel

*Seite 30*

Fitnesstipps

Trends

Interviews

Genießen

Wellness

**TENTSCHERT**

Immobilien IVD · seit 1986

[www.tentschert.de](http://www.tentschert.de)  
Tel. 0731 3795220



High-Tech Keramik, 750/-Roségold, Fancy Brillanten & Rauchquarz

*Charlotte*  
Ehinger-Schwarz 1876

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

www.Charlotte.de

**Liebe Leserinnen und Leser,**

unsere Zeit ist eine schnelllebige – oft Stress im Büro, und die Familie kann einen hin und wieder auf Trab halten. Wir haben ein schnelles Auto, einen schnellen Internetanschluss und zig Möglichkeiten, alles zu verbinden. Wir verlieren mal den Überblick, nehmen uns zu wenig Zeit für uns und vernachlässigen eines bei aller Hektik – die Gesundheit. Dabei ist sie das Wichtigste, das wir besitzen. Dabei wäre es doch so einfach, sie durch ein gezieltes Muskeltraining aufrecht zu erhalten. Verzichten wir doch zwei Mal auf eine Stunde Fernsehen pro Woche und investieren wir die Zeit in unsere Gesundheit, mehr ist nicht notwendig. Erleben Sie das körperliche Wohlfühlgefühl, das einem nur Sport und regelmäßiges Training geben kann. Ein Zirkeltraining von 44 Minuten in zehn Tagen reicht, um einen positiven Effekt für Ihre Gesundheit zu haben. Das und vieles mehr gibt es im P 15: einen Gerätepark auf modernstem Stand zum Ausdauer-, Herz-Kreislauf- wie Krafttraining. Bei uns konzentrieren Sie sich auf das Training, die Einstellungen des Gerätes übernimmt unsere Chipkarte. Dazu kommen ein reichhaltiges Kursprogramm, Indoor-Cycling, Sauna, Solarium und unser nagelneuer P 15-Zauberwald sowie die erstklassige Betreuung. Wir sind immer für Sie da, jederzeit ist ein ausgebildeter Trainer in der Nähe, in kleinen Intervallen besprechen wir Ihren Trainingsplan und passen ihn individuell an. Da ich viel behaupten kann, Sie aber überzeugen will, möchte ich meine Worte mit Leben füllen: Kommen Sie zum kostenlosen Probetraining vorbei. Geben Sie uns die Chance, Sie zu begeistern!

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

Ihr  


Alexander Brender



**Alexander Brender**

**Inhalt**

**In Bewegung**  
 Besonderheiten im P 15 ..... 4  
 Das neue Preissystem ..... 6  
 Die P 15-Chipkarte ..... 8  
 Der milon-Trainingszirkel .... 9  
 Polar-Uhren im P 15 ..... 10  
 Neu! Betriebliches Gesundheitsmanagement ..... 12  
 Zu weit zu fahren? Von wegen!  
 Ein ungewöhnliches Mitglied . 14  
 Das P 15 online ..... 15

**In Form**  
 Der cardioscan-Checkpoint . 16  
 Mein Ernährungscheck ..... 18  
 Ernährung – top ergänzt! ... 20  
 Rückenschmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit? ... 21  
 Der richtige Kurs für Sie! ... 24  
 Das P 15-Team ..... 26

**Lebensart**  
 Entspannen im Zauberwald . 28  
 Wellness in Sankt Johann ... 30  
 Umfrage ..... 32

**Kursplan ..... 22**

**Doppelheft – bitte wenden!**

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

**Verlag und Herausgeber**

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

**Redaktion**

Andrada Cretu (ac)  
Sophia Kümmerle (sokü)

**Fotografie**

Daniel M. Grafberger

**Layout**

Michael Stegmaier

**Redaktionsleiter**

Daniel M. Grafberger (dmg)

**Lektorat**

Dr. Wolfgang Trips

**Auflage** 25.000

**Erscheinungsweise**  
1 x jährlich

**Titelfotos**

Fotolia

**Druck**

Geiselman Printkommunikation, Laupheim

**Kundenmagazin**

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



# Unsere Schwerpunkte im P 15: Individuell, familiär, Top-Qualität und Begeisterung!



Eine kontinuierliche und stetige Betreuung ist im Fitnessclub P 15 eine Selbstverständlichkeit. Doch nicht nur das, auch zahlreiche Besonderheiten begeistern die Mitglieder. Move hat sich die wichtigsten angeschaut

Anzeige



**Tentschert Immobilien GmbH & Co. KG**  
Frauenstraße 7 | 89073 Ulm

Wir verkaufen Ihre Immobile sicher und schnell zum bestmöglichen Marktpreis.



**TENTSCHERT**  
Immobilien IVD · seit 1986

Telefon: 0731.37 95 22-0 | [www.tentschert.de](http://www.tentschert.de)



### Chipkartengesteuerte Geräte

Zu den Technologien, die das Training im P 15 einfacher machen, gehören die Chipkarten. Diese merken sich Geräteeinstellungen und Trainingsfortschritte und optimieren dadurch das Training. Auch die Trainer haben so mehr Zeit für die Mitglieder, da die Geräte nicht mehr umgestellt werden müssen, sondern dass durch das Einschleusen der Karte alles automatisch passiert. Das reduziert auch mögliche Fehleinstellungen, Unfälle werden vermieden.



### medyjet Massageliege im P 15-Zauberwald

Entspannen mit allen fünf Sinnen. Ob zur Entspannung, zur Gesundheitsprävention oder zur therapeutischen Anwendung – die Massageliege medyjet bietet Vielfalt auf hohem Niveau. Sie hat eine große Auswahl an Massagearten. Dieses Vergnügen können Sie nun im »P 15-Zauberwald« genießen. Er ist thematisch gestaltet, was durch entsprechende Licht- und Toninstallationen unterstützt wird. All das erzeugt im Zusammenspiel eine entspannende, friedliche Waldstimmung, in der die medyjet letztlich fürs »Fallenlassen« sorgt. Die ersten Mitglieder, die die neue Einrichtung getestet haben, sind begeistert.

### Polar-Uhren

Trainingsplan und Ernährungsumstellung bilden wohl die Basis eines Abnehm- und Fitnessprogramms. Perfektioniert wird das jedoch durch



eine konstante Überwachung der relevanten Werte, um das Training zu optimieren, wenn möglich. Das Hilfsmittel dazu: Eine Polar-Uhr. Diese gibt nach dem Training entsprechende Auskünfte, mit denen Sie, zusammen mit dem P 15-Trainer, Ihren Plan optimieren können.

### fle.xx – schmerzfrei durch Beweglichkeit

Mit fle.xx, dem Rückgrat-Konzept, trainieren Sie Ihre Muskulatur wieder in die Länge. Sie erleben, wie Sie Ihrem Rücken neue Beweglichkeit schenken, Ihr Wohlbefinden steigern und Schmerzen entgegenwirken. Nur wenn wir uns bewegen – und das in alle Richtungen – bleibt unser Rücken schmerzfrei.

Dieses Wissen aus den Lehren des Yogas, kombiniert mit neuester sportmedizinischer Trainingstherapie und einer langjährigen Erfahrung ergibt das fle.xx-Konzept.

### »Fit 100«-Betreuungsbogen

Den »Fit 100«-Bogen bekommt jedes Mitglied, um darauf sein Training einzutragen. Nach jedem achten Training gibt es ein Personaltraining. Hier kann man Wünsche und Probleme besprechen und Ziele neu stecken. Das sorgt für ein optimales Training, das Spaß macht, der Gesundheit gut tut und für Abwechslung im Training sorgt. Im Wechsel erfolgen eine Trainingsplanänderung und ein Fitnesscheck.

### Cardioscan

Der Gesundheitscheck »Cardioscan« ist etwas ganz besonderes. Bevor man mit dem Training beginnt, wird der erste Check durchgeführt. Er misst Daten, wie Stoffwechsel über eine Atemanalyse, die Herzfunktion und Stresswerte über ein 3-Kanal-EKG, die Körperzusammensetzung mit einer Futrex-Messung und verschiedene andere Körperparameter. Mit diesen erhobenen Daten plus den persönlichen Trainingszielen erarbeiten wir dann einen entsprechenden Trainingsplan. Nach sechs Monaten wird der Check wiederholt und die Ergebnisse werden verglichen.



sokü

**i** Alles rund ums P 15 gibt es auch unter [www.p15.de](http://www.p15.de).

# Das neue Preissystem ist fair und flexibel!

Im Oktober 2012 hat das P 15 ein neues Preissystem eingeführt – Move sprach mit Inhaber Alexander Brender über die Vorteile für die Mitglieder



P 15-Inhaber Alexander Brender

## MOVE: Herr Brender, wieso ein neues Preissystem?

**Alexander Brender:** Die Idee war, die All-Inclusive-Mitgliedschaft gegen ein flexibles Preissystem auszutauschen. Viele Mitglieder haben gesagt, sie würden schwerpunktmäßig nur einen Teil des Studios nutzen und manche Angebote seien ihnen nicht so wichtig. Dem wollten wir gerecht werden. Das Preissystem ist nun transparent. Für unsere Kunden ist es ein sehr faires System. Es wird nur gezahlt, was genutzt wird.

## Wie sieht die Struktur des neuen Systems aus?

Wir führen nach wie vor ein intensives Beratungsgespräch und sprechen eine Empfehlung aus, je nachdem, was die Person mit dem Training erreichen will. Als Standard bucht man normalerweise das Basic-Paket und kann dann flexibel Angebote hinzubuchen. Es gibt auch Light-Pakete, das sind entweder nur Kurse, was die Damen oft bevorzugen, oder nur Geräte, was viele Herren gerne möchten. Aber es empfiehlt sich, das Basic-Paket als Basis zu buchen.

## Was ist im Basic-Paket enthalten?

Das Basic-Paket enthält die regelmäßige Betreuung und alles, was für ein sinnvolles Training wichtig ist.

## Ist man an seine Auswahl fest gebunden?

Nein, jederzeit kann man Module abwählen

oder hinzubuchen. Sei es Sauna, das Wasser-Abo, Geräte, Massarium oder Zirkeltraining. Wie schon gesagt: Man bezahlt nur das, was man bucht und kann jederzeit wechseln.

## Und was ist, wenn man doch alles will?

Es gibt unser VIP-Paket, das alles enthält – im Grunde die bisherige Mitgliedschaft – und auch Dinge wie Sauna oder Handtuchservice. Die alten Mitglieder müssen natürlich nicht umstellen. Wenn sie möchten, können, das aber jederzeit, falls sie zum Beispiel neue Angebote wie das Massarium nutzen möchten.

## Wie sind die Reaktionen auf das neue System?

Bis jetzt nur positiv. Wir haben vor der Umstellung auf das neue System intensiv mit befreundeten Studios aus unserem Netzwerk gesprochen. Viele hatten bereits umgestellt und haben Erfahrungen gesammelt. Alle sind zufrieden mit dem neuen System. Bei uns war noch die EDV ein Problem, aber auch die ist jetzt bereit.

ac

REGIONAL  
KOMPETENT  
ZUVERLÄSSIG  
KREATIV  
LEISTUNGSSTARK  
FLEXIBEL  
LOYAL

Als inhabergeführtes Unternehmen mit über 25 Jahren Branchenerfahrung sind wir Ihr Partner rund um die Themen Zeitarbeit und Personalvermittlung. Wir stehen für faire Konditionen, qualifizierte Mitarbeiter und eine intensive Kunden- und Mitarbeiterbetreuung. Sprechen Sie mit uns und fordern Sie Ihr individuelles Angebot an. Zeit für gute Zusammenarbeit.

## tempoZEITARBEIT

Mit tempo zum Erfolg

tempoZeitarbeit GmbH  
89518 Heidenheim · Friedrichstraße 1 · Telefon 07321-925060  
89073 Ulm · Donaustraße 2 · Telefon 0731-14020760  
www.tempozeitarbeit.de

## GLASBRUCH?

Warten Sie...  
dass wir der ideale Partner sind, für  
**Express-Reparaturservice  
und Austausch von Fenster-  
glas und Mobiliarglas?**

... Immer eine Idee voraus! **HOLTIKON®**

Reparaturservice von  
Fenstern & Türen  
Küchen · Fußböden  
Glasschaden · Einbruch-  
schadenbeseitigung  
Smart Repair

Steffen Frank · Krumpfenweg 27/1 NU-Plüßl  
07 31-37 85 56 88 www.holtikon.de

## Seichter RECHTSANWÄLTE

Ulmer Strasse 25      88471 Laupheim  
Tel.: 07392/91 38 14      www.kanzlei-seichter.de

## Müelos und einfach

Durch das Chipkartensystem in Ihrem Fitnessclub P 15 können Sie trainieren, ohne sich Einstellungen oder Fortschritte merken zu müssen – denn das macht Ihre Chipkarte für Sie! Die Funktionsweise in wenigen Schritten

Super simpel: Die Chipkarte merkt sich Ihre Wiederholungsanzahl und die Geräteeinstellungen. Schieben Sie die Karte in ein Gerät, einen kurzen Moment gewartet, und alles ist eingestellt – Gewichte, Sitzposition, und das Display zeigt die letzte Anzahl Durchgänge an!

Auch während des Trainings nützt die Chipkarte. Auf dem Display sehen Sie die absolvierten Wiederholungen (links unten), die vom letzten Training (rechts daneben) und durch den Zeiger im Diagramm den Bewegungsradius.

Diagramm den Bewegungsradius.

Sobald Sie die Stop-Taste drücken, werden alle aktuellen Daten (Wiederholungszahl, Gewicht usw.) gespeichert, und beim nächsten Training ist alles wieder genauso eingestellt, wie Sie das Geräte verlassen haben.

Wenn Sie Einstellungen ändern oder das Gewicht anpassen möchten, können Sie das jederzeit mit + oder – machen. Die Karte merkt sich die Änderungen dann für Ihr nächstes Training.

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

sokü

**i** Infos auch im Internet unter [www.p15.de](http://www.p15.de)

## Keine Zeit fürs Training?!

In 44 Minuten schnell und effektiv trainieren

Der Satz »Ich habe doch keine Zeit dafür!« fällt immer wieder, wenn es um das Thema Sport geht. Doch um etwas für seinen Körper und seine Gesundheit zu tun, muss es nicht immer ein stundenlanges Workout sein. Mit dem milon-Trainingszirkel erreicht man ein effektives Workout schon in 44 Minuten.

Das Workout, das auch unter den Namen »44-Minuten-Programm« bekannt ist, beginnt mit einem zehnminütigen Aufwärmen, gefolgt von zwei je 17-minütigen Trainingsrunden. Die Chipkarte, die auf die jeweilige Person programmiert ist, sorgt für eine optimale Belastung. Ebenso stellen sich die Geräte automatisch auf die Körpergröße der trainierenden Person ein. Dadurch werden falsches Einstellen der Geräte und unkontrollierte Bewegungen vermieden. Durch das Training mit dem milon-Trainingszir-

kel-System wird der Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung angekurbelt, was für einen positiven Effekt für die Figur sorgt. Das Zirkeltraining wirkt sich positiv auf die Rückenmuskulatur aus, die um bis zu 74 % gestärkt werden kann. Zudem werden bei dieser Trainingsmethode die Gelenke unterstützt und entlastet, was für mehr Beweglichkeit sorgt. Somit erreicht man etwas für sein Aussehen und seine Gesundheit in kürzester Zeit.

Das Training mit dem milon-Trainingszirkel eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Durch seinen geringen Zeitaufwand von nur 44 Minuten kann es gut in den Alltag integriert werden und ist laut dem Trainingscheck der Sporthochschule Köln 30 % effektiver als ein Training an konventionellen Geräten.

ac

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](http://www.matrisotto.com)**  
Unsere Stärke: VIDEO-Konferenzen & Werbe-Software



## Ob im P 15 oder anderswo – die Polar-Uhr tickt immer richtig

Durch Polar-Pulsuhren können Sie Ihre Trainingserfolge im Ausdauerbereich deutlich verbessern, langfristig auswerten und das Training optimal gestalten

Man kann auch ohne Tacho Auto fahren. Man fährt vermutlich schon so ungefähr die richtige Geschwindigkeit, aber sicher wissen kann man es nicht, wahrscheinlich ist man eher etwas zu schnell oder zu langsam unterwegs«, veranschaulicht P 15-Inhaber Alexander Brender den Sinn. »So ist es auch mit einer Pulsuhr. Um mit dem richtigen Puls zu trainieren, braucht man eine konstante Messung.« Natürlich kann auch ohne eine Pulsuhr trainiert werden, aber wenn man sich schon die Zeit dafür nimmt, so soll doch das Training auch optimal gestaltet sein. Nicht nur diese exakte Echtzeitmessung leistet der Minicomputer am Handgelenk: Vor jedem Training führt er

### 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 Personal-Training mit Einweisung und Auswertung.
- » Sie möchten ein neues Modell? Kein Problem! Wir beraten Sie gerne und nehmen das »alte« in Zahlung.

einen kleinen Check durch und ermittelt so den optimalen, tagesaktuellen Trainingspuls. Denn jeder ist mal besser oder schlechter drauf, und so ändert sich der Trainingspuls schnell mal. Nach jeder Trainingseinheit kann man seine Fortschritte verfolgen und das weitere Training entsprechend anpassen. Erhältlich sind die Helferlein direkt im P 15. Dank kompetenter Beratung findet man schnell das richtige Modell, welches exakt die Funktionen hat, die einen zum persönlichen Ziel führen. Dabei wird sichergestellt, dass Training und Uhr optimal zusammenpassen, und auch die Einweisung und Betreuung bei der Anwendung sind selbstverständlich inklusive. Um sicherzugehen, dass es auch in der Praxis passt, darf jeder beim Kauf einer Polar-Pulsuhr einen Tag kostenlos im P 15 trainieren und seine Uhr dort testen. Schon bei diesem einen Training werden Sie sehen, dass Sie mit Polar optimal trainieren – in Ihrem persönlichen, tagesaktuellen Puls! 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 machen!

sokü



### Die Polar FT 7

Für alle, die wissen möchten, ob sie ihre Fitness verbessern oder Fett verbrennen.

#### Die wichtigsten Funktionen:

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

### Polar FT 40

Für aktive Sportler, die eine übersichtliche Anleitung für Fitness- oder Fettstoffwechseltraining wünschen und ihr Fitnessniveau beobachten möchten.

#### Die wichtigsten Funktionen:

- » Der EnergyPointer zeigt dir, ob dein Trainingseffekt in der Verbesserung der Fitness oder des Fettstoffwechsels liegt.
- » Der Fitness-Test mit OwnIndex misst im Ruhezustand deine aerobe Fitness und informiert dich über deine Trainingsfortschritte.
- » OwnCal zeigt deinen Kalorienverbrauch und den prozentualen Fettanteil an.
- » Inklusive des komfortablen Herzfrequenz-Sensoren-Sets H1 und codierter Herzfrequenz-Übertragung zur Vermeidung von Störungen zwischen Trainingspartnern.



## Drei Empfehlungen des P 15-Teams

### Polar RCX 3

Für Freizeitläufer und Radfahrer, die sich mit smarter Trainingsanleitung auf das nächste Event vorbereiten.

#### Die wichtigsten Funktionen:

- » Die Funktion Trainingsnutzen gibt dir ein sofortiges Feedback nach deinem Training.
- » Der ZoneOptimizer passt deine Herzfrequenz-Zonen an und macht so jede einzelne Trainingseinheit noch effektiver.
- » Die SportZonen helfen dir, in den richtigen Intensitäten zu trainieren.
- » Einfaches Analysieren des Trainings und Teilen mit deinen Freunden.
- » Der Running Index bewertet deine Laufökonomie.
- » Verfolge deine Route, Geschwindigkeit und Distanz mit dem optionalen GPS-Sensor.

**I** Ausführliche Beratung  
jederzeit im Fitnessclub P 15  
Weitere Infos unter [www.polar.fi/de](http://www.polar.fi/de)



# Gesunde Mitarbeiter für ein erfolgreiches Unternehmen

Steffen Reppin, 28, ist Vertriebsleiter im P 15 und gemeinsam mit Geschäftsführer Alexander Brender verantwortlich für das Modul Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Move sprach mit ihm über das neue Angebot im P 15 für Unternehmen und ihre Mitarbeiter

## MOVE: Herr Reppin, was genau bietet das P 15 im Bereich BGM an?

**Steffen Reppin:** Ziel des BGM ist es immer, Schwachstellen eines Unternehmens aufzudecken, um anschließend die Ressourcen zu stärken. Diese Schwachstellen können beispielsweise das Führungsverhalten der Verantwortlichen, erhöhtes Stressniveau der Mitarbeiter oder mangelnde Arbeitsplatzergonomie sein. Das P 15 bietet den Unternehmen nun das komplette 6-Phasen-Modell eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Dieses beinhaltet konkret die Punkte Bedarfsbestimmung, Analyse, Interventionsplanung, Umsetzung, Evaluation und Nachhaltigkeit. Das P 15 begleitet die jeweiligen Unternehmen also an der kompletten Umsetzung eines BGM.

## Wie sieht die Umsetzung der Aktivitäten in den Unternehmen aus?

Nachdem ein konkreter Bedarf an bestimmten Stellen im Unternehmen ermittelt worden ist,

wird zunächst ein grober Maßnahmenplan erstellt. Dies können entweder Entspannungskurse wie Yoga/ Thai-Chi sein oder aktives Kräftigungstraining gerade im Bereich der Rückenmuskulatur. Für andere Dinge, wie das Führungskräftecoaching, Stressmanagement usw., haben wir Fachpersonal, das diese Aufgaben für uns übernimmt. Wir wollen nicht nur den Bedarf feststellen, sondern bieten mit unserem professionellen Netzwerk die Lösung für alle Bereiche. Nach Absprache mit der Geschäftsleitung des Unternehmens erstellen wir dann einen konkreten Maßnahmenplan, der neben den Maßnahmen auch eine genaue Zeit- und Budgetplanung enthält. Und dann geht's los!

**Welche Unternehmen sprechen Sie damit an?**

Sowohl klein- und mittelständische Unternehmen als auch Großunternehmen. In Großunternehmen wird dies schon sehr lange erfolgreich praktiziert. Doch auch immer mehr mittelständische

## Im P 15 verantwortlich für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM): Steffen Reppin

Unternehmen, das heißt mit weniger als 50 Mitarbeitern, merken, wie wichtig die Gesundheit der Mitarbeiter für deren Produktivität ist. Gerade der demografische Wandel spielt hier eine entscheidende Rolle. Ein Beispiel ist unser aktuelles Projekt bei der Firma Braun Digitaldruck in Ulm. Seit Oktober sind wir regelmäßig im Unternehmen und unterstützen die Geschäftsleitung bei der Einführung und Umsetzung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Herr Braun hat verstanden, wie wichtig es ist, in das Wohl seiner Mitarbeiter zu investieren, um langfristig die Fehlzeiten zu minimieren und die Produktivität zu erhöhen.

## Was ist im Bereich BGM für die Zukunft geplant?

Im Moment befinden wir uns mit mehreren Unternehmen in Gesprächen. Wird dies weiterhin so gut angenommen, sind wir uns sicher, dass wir den Bereich des BGM noch weiter im Unternehmen P 15 ausbauen werden.

ac

## »Ich möchte das Wohlbefinden am Arbeitsplatz steigern«

Joachim Braun ist Geschäftsführer der Braun Digitaldruck Ulm GmbH in Ulm-Jungingen. Derzeit wird das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) in seiner Firma vom Fitnessclub P 15 umgesetzt. Move hat mit ihm gesprochen

## MOVE: Wie sind Sie auf das BGM aufmerksam geworden?

**Joachim Braun:** Durch direkte Ansprache. Ich bin selbst Mitglied im Fitnessclub P 15, und Inhaber Alexander Brender hat mich angesprochen, ob das nicht auch etwas für uns wäre.



Joachim Braun

## Warum erschien Ihnen das P 15 als der richtige Kooperationspartner?

Durch die direkte Ansprache und weil ich Alexander Brender kenne, erschien mir das interessant. Es folgte eine sehr fachkompetente Analyse: Meine Mitarbeiter wurden unabhängig befragt, die Bildschirmarbeitsplätze wurden ebenso begutachtet wie die Sitzmöbel. Das hat mich überzeugt.

## Wie ist der Verlauf bislang?

Bislang fand die Analyse statt; wir stehen jetzt in den Startlöchern, das auch aktiv umzusetzen. Es wurde dazu ein Fitnessprogramm entwickelt, bei dem meine Mitarbeiter im P 15 gezielt wichtige Muskelgruppen wie Nacken und Rücken stärken können.

## Wie wird sich das BGM langfristig in Ihrer Firma auswirken? Würden Sie es anderen empfehlen?

Ich erhoffe mir natürlich, dass sich die Krankzeiten reduzieren, aber auch, dass die Motivation und die Bindung meiner Mitarbeiter ans Unternehmen zunimmt. Ich möchte das Wohlbefinden am Arbeitsplatz steigern. Und das scheint mir der richtige Weg. Und ja, ich kann es uneingeschränkt empfehlen.

# Zu weit zu fahren? Von wegen!

Für LiYuqi aus Mindelheim ist es bei einem Besuch in der Heimat selbstverständlich, in den Fitnessclub P 15 zu gehen



**MOVE:** Sie wohnen in Mindelheim und fahren trotzdem eine Stunde mit dem Auto ins P 15. Warum?

**Li Yuqi:** Ich bin dorthin gezogen, wollte aber die freundliche Atmosphäre, die modernen Geräte und netten Kontakte im P 15 nicht missen. Da ich schon lange dort bin, finde ich immer jemanden zum Quatschen.

**Wie oft fahren Sie zum Trainieren hier her?** Ich schaffe es leider nicht, so ganz regelmäßig zu kommen, bemühe mich aber, so oft wie möglich zu kommen. Oft gelingt es mir zu trainieren, wenn ich jemand in Neu-Ulm besuche oder geschäftlich vor Ort bin.

**Gehen Sie zusätzlich in Mindelheim trainieren?**

Ja, mittlerweile habe ich einen Club gefunden. Trotzdem würde mir ohne das P 15 etwas fehlen.



**Was sagt der Inhaber des P 15 dazu?**

**Wie weit wohnen Mitglieder im Durchschnitt vom P 15 entfernt? Kommen viele von außerhalb?**

Die meisten unserer Mitglieder sind aus Neu-Ulm, Ulm und der näheren Umgebung, wir haben aber auch Sportler, die aus rund 30 oder 40 Kilometern herfahren – oder eben aus Mindelheim (lacht).

**Was macht die Atmosphäre im P 15 aus?**

Ich denke, das ist das Gesamtpaket. Die freundschaftliche Atmosphäre im Club, man kommt schnell ins Gespräch, von Small-Talk bis zu guter Freundschaft ist hier alles möglich. Und natürlich spielen Dinge wie das motivierte Team, die Mischung aus Jung und Alt, die respektvoll miteinander umgehen, sowie die moderne Ausstattung und intensive Betreuung eine große Rolle.

sokü

Neu!



## Immer gut informiert!

Das P 15 ist online und auf Zack!



**DIE APP: P 15 BEI »MEIN CLUB«**

Die kostenlose App »Mein Club« die sowohl für Android als auch fürs iPhone erhältlich ist, wird nun auch für Sie zum Helfer. Allgemeine Informationen über den Fitnessclub P 15 lassen sich schnell abrufen. Das Wichtigste aber: Die App ist immer aktuell,

Sie verpassen nichts mehr – vor allem, wenn Sie Push-Nachrichten erlauben, dann informiert Sie die App direkt. Auch haben Sie mit ihr immer den aktuellen Kursplan zur Hand.

**SOZIALE NETZWERKE**

Like, if you like! Auch das P 15 ist bei Facebook. Auf der Seite wird Aktuelles rund um den Club, die Kurse und das Team gepostet. Aktionen, erklärende Videos und vieles Aktuelle aus dem Club gibt es hier. Ganz wichtig jedoch: Hier kön-

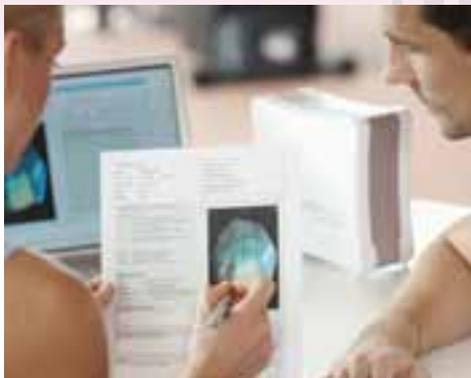
nen Sie interaktiv sein! Machen Sie mit! Diskutieren Sie mit uns! Machen Sie Vorschläge und treffen Sie sich mit dem Team und anderen Mitgliedern. Nicht nur bei Facebook geht es zur Sache: Das P 15 finden Sie auch bei Twitter und Foursquare!

**WWW.P15.DE**

Schon gesehen? Die Website des Fitness-Clubs hat ein neues Gesicht! Und mehr Inhalt. Nicht nur Informationen rund um das Training, wie Öffnungszeiten oder Kursplan, finden sich dort, sondern alles Wissenswerte zum P 15, zum Team und zu den unterschiedlichen Aktivitäten – so zum Beispiel zu metabolic balance oder zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Einfach mal reinklicken!

sokü

# Einzigartig im P 15: der cardioscan-Checkpoint



**Durch Ihre Chipkarte haben Sie eine gute Kontrolle über die Geräte, mit dem cardioscan-Checkpoint die Kontrolle über Ihren Körper. So können Sie alle Ihre gesundheitsrelevanten Werte einfach und schnell im Blick behalten**

So beginnt jede Mitgliedschaft im P 15 mit einem großen Gesundheitscheck, um das Mitglied dort abzuholen, wo es gerade gesundheitlich und körperlich steht. Ein EKG ermittelt die Stresswerte und die optimale Pulsfrequenz, die Futrex-Fettmessung stellt Körperfett sowie Wasserhaushalt und Muskelmaße in Prozent fest. In Verbindung mit dem Lebensstil und verschiedenen Körperparametern – zum Beispiel Taille-Hüfte-Quotient, Größe, Gewicht, Blutdruck – ergibt sich ein Gesundheitsprofil, an das der Trainingsplan unter Berücksichtigung des eigenen Trainingsziels angepasst wird. Zudem wird der Stoffwechsel über eine Atemanalyse gemessen, um wertvolle Tipps zur Ernährung geben zu können.

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

»Ein Ampel-System zeigt auf einen Blick, wo Werte von der Norm abweichen«, erklärt Alexander Brender, Inhaber des Fitnessclubs P 15, das System. »Wir stimmen das Training entsprechend ab und checken in regelmäßigen Abständen wieder.« Entwickelt wurde das Gerät von der cardioscan GmbH in Hamburg. Bei der Entwicklung dieser Trainingstechnologie hat das Unternehmen mit der Universität Hamburg zusammengearbeitet.

Inhaber Brender freut sich, den Checkpoint auch im Fitnessclub P 15 anbieten zu können: »Wir sind sehr glücklich und stolz!« Selbstverständlich ist das nicht, denn für die Nutzung des cardioscans wurde nur eine handverlesene Zahl an Fitnessclubs ausgewählt. Dabei war besonders wichtig, dass das Thema Gesundheit im Vordergrund steht und kundenorientiert gearbeitet wird. »Wir haben auch schon mehreren Personen aufgrund einer Auffälligkeit nach dem EKG zur Abklärung den Besuch beim Hausarzt empfohlen«, erläutert Brender den Sinn des Gerätes, »und leider auch schon das eine oder andere gesundheitliche Problem bei den Mitgliedern aufgedeckt. Hier warten wir dann das grüne Licht des Arztes ab bzw. auf dessen Empfehlungen fürs Training.«

sokü

**I** Infos auch im Internet unter [www.cardioscan.de](http://www.cardioscan.de)



# Sport treiben - fit bleiben



Sport macht Spaß und ist gesund.

Das wissen wir alle.

Wir wissen aber auch - mancher sogar aus eigener Erfahrung - dass Sport auch Risiken hat.

Deshalb sollten Sportler nicht nur an ihre Gesundheit denken, sondern auch etwas für ihre Sicherheit tun.

Für wenig Geld sind Sie mit **uniVersa topAktiv** dem Unfallschutz-Mehrwertprogramm in allen Lebenslagen abgesichert!

Und das rund um die Uhr und weltweit. Interessiert?

 **uniVersa**  
VERSICHERUNGEN

**Ich freue mich auf  
Ihren Anruf!**

Ihre uniVersa Generalagentur

**Marc Baumann**

Einsteinstraße 59  
89077 Ulm

Tel.: 0731 96916400

Fax.: 0731 96916401

Mobil: 0173 6545920

# Mein Ernährungsscheck ... und ich sehe, wo ich stehe!

Wie gesund und ausgewogen ist Ihre Ernährung? Machen Sie den Check – damit Sie sehen, wo Sie stehen!

Sie trainieren schon regelmäßig, aber der gewünschte Erfolg – egal ob Abnehmen oder Muskelaufbau – will sich einfach nicht einstellen? Für jedes Trainingsziel ist eine andere Ernährungsweise wichtig, und diese sollte auch entsprechend geplant werden. Hier helfen Pauschalaussagen wie »ich esse viel Obst und Gemüse«, »ich esse gesund« und Ähnliches nicht wirklich. Damit der Trainer wirklich helfen kann, sollte ein Ernährungsprotokoll über sieben Tage geführt werden. Doch wer hat schon Lust und Zeit, alles zu wiegen oder ewig in Büchern zu stöbern, um die richtigen Angaben in Kcal, Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett aufzudröseln? Für »Mein Ernährungsscheck« können Sie sich online über einen Gutscheincode, den Sie bei uns im P 15 erhalten, registrieren und für maximal sieben Tage Ihre Ernährung protokollieren.

Für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks zwischendurch steht Ihnen eine umfangreiche Auswahl von Lebensmitteln, Getränken und fertigen Gerichten auf Basis unserer umfangreichen Datenbank zur Verfügung. Die individuelle Auswertung des Ernährungsprotokolls beinhaltet einen Soll-Ist-Vergleich der Energie- und Nährstoffaufnahme, eine Trinkbilanz sowie eine Obst- und Gemüsebilanz. Die persönlichen Einträge von Körpergröße, Gewicht, Alter und Taillenumfang werden über den Body-Mass-Index und die Waist-to-Height-Ratio bewertet.



Anschließend können Sie Ihre Auswertung in Form eines PDF-Dokuments speichern und ausdrucken. Im Rahmen einer persönlichen Ernährungsberatung bei Ihrem Trainer erhalten Sie dann auf der Grundlage des Ernährungsschecks weitere Empfehlungen, damit Sie Ihr Trainingsziel auch realisieren werden.

sokü



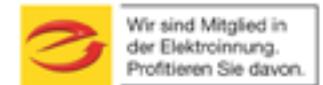
[www.mein-ernaehrungs-check.com](http://www.mein-ernaehrungs-check.com)

## Handgräteringer 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

Ist Ihre Elektro-  
installation auch so fit  
wie Ihr Körper?  
Lassen Sie diese vom  
Fachmann prüfen!

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.



*Du kommst  
rein und alles  
ist lecker!*

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

Metzgerei – Catering & Partyservice



**Stammhaus NU**  
Ludwigstr. 25  
89231 Neu-Ulm  
Tel. 0731 97073-0  
Fax 0731 97073-99  
www.heydan-gnamm.de

**Filiale „Best of GG“**  
Platzgasse 16  
89073 Ulm  
Tel. 0731 8802251  
Fax 0731 8802252  
info@heydan-gnamm.de

# Ernährung – top ergänzt!

Wer Sport treibt, sollte sich auch richtig ernähren. Denn die Ernährung ist ein oft vernachlässigter Bereich in der Trainingsplanung, und oft wundert man sich, dass trotz regelmäßigen Trainings die Figur sich nicht entsprechend verändert. Das Nahrungsergänzungsregal im P 15 hilft an der richtigen Stelle, den erhöhten Bedarf zu vervollständigen

Im P 15 ist die enorme Wichtigkeit der richtigen Ernährung im Zusammenspiel mit dem Trainingsziel schon lange erkannt worden. Deshalb gibt es zu Beginn einen Sporternährungsvortrag, der über die richtige Ernährung informiert und eine persönliche Typisierung durchführt. So wissen Sie anschließend genau, was Sie für ein Sport-Ernährungstyp sind. Entsprechend des Symbols auf Ihrer Chipkarte kann der Trainer dann in der weiteren Trainingsplanung sofort erkennen, was Sie für ein Typ sind und Ihnen wertvolle Tipps geben. So finden sich schnell das richtige Produkt und der passende Kurs.

sokü



## Ernährung

Gesund ernähren – Produkte, die man bei Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien etc. nehmen kann. Beispiel: Sojaeiweiß mit Wasser bei Laktoseintoleranz.



## Figur

Figur formen – Produkte/Kurse, die helfen, die Figur zu formen und den Körper zu straffen. Beispiel: Thermocaps und der Bauchkillerkurs.



## Genussmittel

Bewusst genießen – Produkte, die man naschen kann. Beispiel: Fitnessriegel.



## Herz

Ausdauer optimieren – Produkte/Kurse, mit denen man die Ausdauerleistung verbessern kann. Beispiel: der Double Booster- und der Indoor Cycling-Kurs.



## Muskel

Muskeln stärken – Produkte/Kurse, die den Muskelaufbau oder -erhalt unterstützen. Beispiel: BCAAs und der Body Pump-Kurs.



## Rücken

Rücken stabilisieren – Produkte/Kurse, die helfen, die Rückenmuskulatur zu stärken. Beispiel: Eiweiß oder Rückengymnastik.



## Uhr

Vitalität steigern – Produkte/Kurse, die sich positiv auf die Vitalität auswirken. Beispiel: Multivitaminampullen und ein Pilates-Kurs.



## Waage

Gewicht managen – Produkte/Kurse, die die Fettverbrennung fördern. Beispiel: Eiweißshakes und ein Bodyworkout-Kurs.

# Rückenschmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit?

flex.xx hilft! Mittels einfach zu handhabender, hoch effizienter Geräte und Übungen werden verkürzte Muskeln wieder lang gemacht und gestärkt



Was tun bei Rückenschmerzen? Lange Zeit hat die Krankengymnastik die Meinung vertreten, Rückwärtsbeugungen seien schlecht für die Wirbelsäule. Die Firma Rückgrat verfolgt seit 20 Jahren die entgegengesetzte Strategie und liegt damit richtig. Die Ursache liegt in der Verkürzung der Hüftbeuger. Wenn vorne Verkürzungen auftreten, schmerzt es hinten. Die Rückwärtsbewegung ist somit die logische Gegenbewegung. Der Alltag des Otto-Normalbürgers hat einen entscheidenden Nachteil: Er macht unbeweglich. Es ist ein schleichender Prozess. Je älter die Leute werden, desto steifer werden sie. Wodurch kommt das? Die meiste Zeit des Tages verbringt der Mensch in einer nach vorne gebeugten Haltung.

Das hat zur Folge, dass sich die Muskulatur zunehmend dieser Haltung anpasst. Je älter wir werden, desto weiter beugen wir uns nach vorne. In diesem Prozess verkürzen sich Brust- und Bauchmuskulatur kontinuierlich. Dies macht sich durch Verspannungen im sensiblen Hals-Nacken-Bereich bemerkbar. Auch Rückenschmerzen

sind fast immer auf diese Muskelverkürzung zurückzuführen. Als Folgeerscheinung dieser einseitigen Belastung wird der Mensch zunehmend unbeweglicher. Es schmerzt, sobald er die verkürzte Muskulatur aufrichten will. Der Schmerz ist ein Warnsignal, dass die Bewegung gestört ist. Gleichzeitig leistet er der Unbeweglichkeit Vorschub, bis wir uns im hohen Alter kaum noch bewegen können, weil Bauch- und Halsmuskulatur so verkürzt sind.

Der Lohn für das flex.xx-Training: Das Wohlbefinden nimmt zu. Die Figur wird gestrafft, der gesamte Körper gestärkt. Energie kehrt zurück. Auch die Durchblutung wird optimiert. Denn die Übungen haben den Zusatzeffekt, dass sie wie eine Lymphmassage wirken. Bindegewebe und Muskulatur werden auf diese Weise entgiftet. Schmerzen verschwinden und kehren bei regelmäßiger Wiederholung der Übungen auch nicht wieder. Zusätzlich erlangt der Mensch eine aufrechte Haltung, die er bis ins hohe Alter beibehält.

sokü

# KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		<b>9.00 - 9.45</b> Wirbelsäulengymnastik		<b>9.00 - 9.45</b> Wirbelsäulengymnastik	<b>15.00 - 16.00</b> Zumba
<b>10.00 - 10.45</b> Fit in die Woche		<b>10.00 - 10.45</b> Wirbelsäulengymnastik		<b>10.00 - 10.45</b> Wirbelsäulengymnastik	<b>Sonntag</b>
<b>11.00 - 11.45</b> Indoor Cycling		<b>11.00 - 11.45</b> Indoor Cycling		<b>10.50 - 11.35</b> Fitness für jung gebliebene	
<b>16.00 - 17.00</b> Funktionsgymnastik & Relax		<b>14.00 - 15.00</b> Yoga			<b>11.30 - 12.00</b> Bauchkiller
<b>17.15 - 18.30</b> Body-Pump	<b>17.00 - 18.00</b> bodyART STRENGTH	<b>17.45 - 18.30</b> T-Bow	<b>17.15 - 18.00</b> Rückengymnastik	<b>17.30 - 18.30</b> Bodyforming	<b>12.15 - 13.15</b> Tai-Chi
<b>18.30 - 19.30</b> Step-Fatburner	<b>18.00 - 19.00</b> Zumba	<b>18.30 - 19.15</b> Bauch-Beine-Po	<b>18.00 - 19.00</b> Einsteiger - Kurs	<b>18.30 - 19.30</b> Pilates	<b>Öffnungszeiten</b> Mo - Do 06.00 - 23.00 Fr 06.00 - 22.00 01.04. - 30.09 09.00 - 17.00 Sa - So 09.00 - 17.00 01.10. - 31.03 09.00 - 19.00 Sa - So 09.00 - 13.00 Feiertags
<b>19.30 - 20.15</b> Bodyworkout	<b>19.00 - 19.45</b> Rückengymnastik	<b>19.15 - 20.15</b> Fit-Box	<b>19.00 - 20.15</b> Body-Pump	<b>19.30 - 20.30</b> Tai-Chi	
<b>20.15 - 20.45</b> Bauchkiller	<b>19.45 - 21.00</b> Body-Pump	<b>20.30 - 21.30</b> Yoga	<b>20.15 - 21.15</b> bodyART STRENGTH		
<b>18.30 - 19.15</b> Indoor Cycling	<b>18.30 - 19.30</b> Indoor Cycling	<b>19.00 - 20.00</b> Indoor Cycling	<b>18.00 - 18.45</b> Indoor Cycling	<b>18.00 - 19.00</b> Indoor Cycling	<b>Sauna</b> Mo - Do 17.00 - 22.30 Mi 09.30 - 22.30 Fr 15.00 - 21.30 01.04. - 30.09 10.00 - 16.30 Sa - So 10.00 - 16.30 01.10. - 31.03 10.00 - 18.30 Dienstags Damensauna Feiertags geschlossen!
<b>19.30 - 20.15</b> Indoor Cycling					

Diese Kurse sind die optimale Ergänzung für Deine Trainingsziele:

- |  |                           |  |                        |  |                             |  |                              |
|--|---------------------------|--|------------------------|--|-----------------------------|--|------------------------------|
|  | <b>Vitalität steigern</b> |  | <b>Figur formen</b>    |  | <b>Rücken stabilisieren</b> |  | <b>Modul: Spaß/Animation</b> |
|  | <b>Muskel stärken</b>     |  | <b>Gewicht managen</b> |  | <b>Ausdauer optimieren</b>  |  | <b>Modul: Rücken/Gelenke</b> |
|  |                           |  |                        |  |                             |  | <b>Modul: Kurse/Gruppen</b>  |



**P15**  
**Fitness Club**  
 ... eine gute Entscheidung

# Der richtige Kurs für Sie!

In jeder Ausgabe von MOVE stellen wir Ihnen zwei Kurse aus dem umfangreichen Programm des P 15 vor – diesmal: Body-pump und Indoor Cycling



## Bodypump –

Mo 17.15 bis 18.30 Uhr  
Di 19.45 bis 21.00 Uhr  
Do 19.00 bis 20.15 Uhr

Als eine Herausforderung für die wichtigsten Muskelgruppen ist Bodypump ein Langhantel-Workout, das kräftigt und den Körper formt. Einfache Übungen aus dem Kraftraum, wie beispielsweise Curls, Lifts, Squats und Presses, mit der Möglichkeit, die Gewichte selbst zu bestimmen, ermöglichen ein

individuelles Training. So erreicht jeder die Ergebnisse, die er sich wünscht – in kürzester möglicher Zeit! Kein Wunder also, dass Bodypump in mehr als 11.000 Studios weltweit einen Platz im Kursplan hat und damit das weltweit erfolgreichste Programm auf der ganzen Welt ist. Zertifizierte Instruktoren, motivierende Songs und eine geprüfte Choreografie machen das Workout zu einem inspirierenden Erlebnis.

## Indoor Cycling –

täglich zu verschiedenen Zeiten, nähere Informationen im Kursplan

Dieser Kurs umfasst das Radfahren im Innenraum, zusammen mit anderen Fitnessinteressierten. Vorgegeben wird dabei die Belastung, für die nötige Motivation sorgen die Musik, der Trainer und der Ansporn durch die Gruppe. Auf diese Art und Weise lassen sich innerhalb kurzer



Zeit großer Trainingserfolge erreichen. Die Ausdauer ist es beispielsweise, die durch das Fahren auf dem speziellen Spinning-Bike gefördert wird. Zudem unterstützt dieser Kurs die Fettverbrennung. Und das Tolle daran: Er ist nicht nur für Profis, sondern auch für Anfänger dank verschiedener Einstellungsmöglichkeiten an den Geräten gut geeignet.

sokü



[www.mein-ernaehrungs-check.com](http://www.mein-ernaehrungs-check.com)



## WIR SCHAFFEN LEBENS(T)RÄUME.

Ihre schlüsselfertige Immobilie aus einer Hand: kompetent, kostensicher, termintreu – und das seit 25 Jahren.

25 JAHRE

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

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!



**Alexander Brender, 41,**  
Inhaber



**Waltraud Görlach, 73,**  
Service



**Marco Janitschek, 27,**  
Berater



**Erik Benz, 34,**  
Kursbereich



**Nicole Kleinschmidt, 35,**  
Service



**Hannah Köster, 18,**  
Service



**Michaela Fritz, 24,**  
Bereichsleitung



**Steffen Reppin, 28,**  
Bereichsleitung



**Jutta Botzenhardt, 49,**  
Studioleitung



**Michaela Schropp, 33,**  
Kursbereich



**Michael Werner, 31,**  
Bereichsleitung



**Petra Grüger, 29,**  
Physiotherapeutin



**Elke Seeßle, 47,**  
Service



**Lolita Blumer, 53,**  
Kursbereich



**Birgit Konzelmann, 39,**  
Kursbereich



**Dimos Sertmatzis, 26,**  
Kursbereich



**Anja Ruschival, 24,**  
Service



**Paul Hoffmann, 31,**  
Trainer



**Caroline Schall, 38,**  
Kursbereich



**Ruta Sternberga-Sowada, 28,**  
Kursbereich



**Achim Lindner, 39,**  
Trainer



**Franziska Smith, 81,**  
Reinigungsfrau



**Eva Kühne, 32,**  
Service



**Ergün Taksirat, 42,**  
Kursbereich



**Kornelia Langner, 50,**  
Kursbereich



**Regine Zachau, 43,**  
Service

# Wir freuen uns auf Sie!

Das Team des P 15 steht Ihnen jederzeit gerne zur Seite

## Entspannen und träumen im Zauberwald

Erst seit Kurzem bietet das P 15 mit der Wasserbett-Massageliege von medyjat eine weitere Möglichkeit, um müde Muskeln nach dem Training zu entspannen und sich etwas Gutes zu tun

Abschalten, entspannen und eine kleine Auszeit genießen. Das übernimmt im P 15 die Massarium-Wasserbett-Massageliege. In unterschiedlichen, wählbaren Programmen wird der komplette Körper sanft mit Wasserdruck massiert. Das bis zu 40 °C warme Wasser erreicht dabei die Muskulatur bis in tiefe Gewebeschichten, lockert Verspannungen und Verkrampfungen und hilft, Rücken- und Nackenschmerzen zu lindern. Die Durchblutung wird gefördert und der Stoffwechsel angeregt, wodurch der Körper ent-

schlackt. Die Massageliege bietet ein Rundum-Regenerations-Programm, das P 15-Mitglieder ab sofort buchen können.

Durch sein Ambiente bietet das Massarium zusätzlich zur Muskelentspannung eine tiefe, geistige Entspannung. Im »Zauberwald«, nomen est omen, kann man umringt von Wald-Motiven abschalten und genießen. Denn das Massarium ist nicht nur eine Massageliege, sondern besteht aus einem perfekt abgestimmten Raum-Konzept. In dem komplett mit Wald-Fotografien ausgekleideten Raum, der zudem mit Waldklängen bespielt wird, vergisst man den Alltag und genießt einen Kurzurlaub in der Natur.

Der Zauberwald kann sowohl vor dem Training, zur Lockerung der Muskulatur, nach dem Training zur Unterstützung der Muskel-Regeneration, als auch als reine Wellnessmassage für zwischendurch verwendet werden. Sie bietet eine Kombination aus Muskel-Massage und meditativer Ruhe in einem zauberhaften Ambiente, das zum Träumen und Entspannen einlädt. Zu einem sehr günstigen Abo-Preis kann der Zauberwald hinzugebucht und dann so oft genutzt werden, wie er frei ist. ac

Anzeige

**Roswitha  
Birk-Becht**

Psychotherapie  
Paartherapie  
Stress-Management



www.psychotherapie-birk-becht.de  
89155 Erbach; fon 07305 933 89 56

# RUNNERS POINT ULM

Wir bringen „JEDEN“ zum Trainieren



### Wir garantieren:

- **Beste Beratung**  
Vom schnellen Passform-Check bis zur Komplett-Beratung: Du erhältst auf Wunsch eine kostenlose Fußvermessung mit modernster Computertechnik sowie eine kostenlose Videoanalyse Deiner individuellen Laufbewegung am Laufband. Hierbei wird Deine Fußhaltung per Video festgehalten und anschließend von unserem Fachpersonal analysiert.
- **Zufriedenheitsgarantie**  
Wir garantieren Deine Zufriedenheit! Gerne tauschen wir Deinen Artikel um oder nehmen ihn innerhalb von 4 Wochen nach Kauf mit Auszahlung des Kaufpreises zurück – auch gebraucht.
- **Home-Service**  
Dein Wunschartikel ist nicht in unserer Filiale vorrätig? Als besonderen Service senden wir das gewünschte Produkt bequem und versandkostenfrei nach Hause.



Run<sup>2</sup> by RUNNERS  
POINT

Franchise-Filiale Ulm | Inhaber: Oliver Mienert  
Wengengasse 29 | 89073 Ulm

Tel.: 0731/4037889  
E-mail: ulm@runnerspoint-franchise.de

Werde Fan!  
www.facebook.com/run2.ulm



# Haben Sie einen Plan?

metabolic **balance**  
*fitness*



Jennifer hat ihn bereits –  
den individuellen Ernährungs-  
plan von metabolic balance®!  
Dadurch hat sich ihr Leben  
total verändert!



Jennifer vor  
metabolic balance® fitness

Das Ernährungskonzept,  
das Spaß macht  
und schnell Erfolg bringt

## Spezialpraxis für Chirotherapie, Orthomolekulare Medizin, Mikrobiologische Therapie, Kinesiologie

Untersuchung und Behandlung auf Basis von schulmedizinischem Wissen in Kombination mit Naturheilverfahren und ganzheitlicher Betrachtungsweise bei chronischen Beschwerdebildern wie:

- Chronische Rücken- oder Gelenkschmerzen
- Ausstrahlende Schmerzsyndrome in Arme und Beine
- Rheumatische Beschwerden
- Beschwerden des Magen-Darmtraktes
- Infektanfälligkeit, Abwehrschwäche
- Chronische Erschöpfung/Burn Out/Stress
- Neurodermitis, Ekzeme
- Allergien
- Und andere Krankheitsbilder
- Umfassende Untersuchung unter Berücksichtigung des Zusammenspiels von Bewegungsapparat, Organsystemen und Stoffwechselfunktionen
- Individuelle Behandlungskonzepte
- Keine Wartezeiten
- Privat und Selbstzahler

Ich nehme mir Zeit für Sie.

Olgastraße 83-85 · 89073 Ulm · Fon 0731 / 15 53 85 52

### Liebe Leserinnen und Leser,

Weihnachten, Ostern, Geburtstag, Firmenfeiern oder das Gartenfest vom Nachbarn – oft werden wir in Versuchung geführt mit üppigem und leckerem Essen. Genuß und Laster liegen oft nahe beieinander. Das schlechte Gewissen schleicht sich ein und lamentiert im Hintergrund. Wäre es da nicht schön, ein Ernährungskonzept zu haben, das keinen Verzicht fordert? Das einem sogar Ausnahmen für besondere Anlässe verzeiht? Genau das bietet »metabolic balance«. Die Ernährung wird ideal auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ihren Stoffwechsel angepasst. Das Konzept erfordert nur wenig Disziplin und keinen Verzicht – außer in den ersten 14 Tagen. Und wenn Sie es mit regelmäßigem Training im Fitnessclub P 15 ergänzen, wird sich der Erfolg sogar noch schneller einstellen. Falsche Ernährung kann nicht nur zu Übergewicht führen; Ihre Gesundheit wird nachhaltig geschädigt werden, Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Arthrose und Herzleiden können die Folge sein. »metabolic balance« ist keine schnelle Diät mit Jojo-Effekt, sondern eine Umstellung der Ernährung. 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, oder wir besuchen Sie zu Hause und informieren Sie gerne.



Alexander Brender

### Wir freuen uns auf Sie!

Ihr

Alexander Brender

### Inhalt

#### metabolic balance

Schneller zum Erfolg: Stoffwechsellumstellung im P 15 . . .	4
Studie: Die Wirksamkeit von metabolic balance® ist wissenschaftlich nachgewiesen . . . . .	6
Zahlen, Daten, Fakten zu metabolic balance® . . . . .	7
Erfahrungsberichte . . . . .	8

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



# Schneller zum Erfolg: Stoffwechselumstellung im P 15

Stellen Sie Ihren Stoffwechsel um, indem Sie Ihre Ernährung anpassen – metabolic balance® hilft bei vielen Zielen wie abzunehmen oder die Gesundheit zu erhalten. metabolic balance® wird im P 15 angeboten – in Kombination mit dem Fitnessclub ist es optimal, und das P 15-Team hilft bei der Umsetzung im Notfall auch mal per Handy

Zu Beginn des Stoffwechselprogramms metabolic balance® ist ein kurzer Besuch beim Arzt nötig – das P 15 empfiehlt Ihnen gerne einen Partnerarzt, der mit dem Programm vertraut ist. Dieser nimmt Ihnen Blut ab und schickt dieses ans Labor. Die Laborwerte werden dann von metabolic balance® analysiert und der optimale Ernährungsplan erstellt. Es folgt die Übergabe und Erläuterung des Plans durch das metabolic balance®-Fachpersonal im P 15. In den ersten 14 Tagen ist etwas Verzicht gefordert, auch Sport sollte nicht betrieben werden. Danach ist nur ein Minimum an Disziplin nötig, und das im Preis enthaltene vierwöchige Kraft-Ausdauer-Training im Fitnessclub unterstützt den Erfolg deutlich. Das P 15 hilft und berät jederzeit – drei Mitarbeiter sind ausgebildete metabolic balance®-Berater.

Um zu kontrollieren, wie nahe man am Wunschgewicht ist, wird während des Programms mehrere Male nachgemessen und motiviert. »Nach der Planübergabe«, erklärt Betreuerin Jutta Botzenhardt aus dem P 15, »stehen regelmäßige Termine an. Die Basis für den Erfolg

liegt in der Einhaltung des Ernährungsplans. Die Berater sind täglich von 6 bis 23 Uhr per E-Mail, Handy und Telefon erreichbar und helfen bei Schwierigkeiten, Problemen und Fragen gerne. So kann die Ernährungsumstellung erfolgreich in den Alltag integriert werden. »Sei es in der strengen Phase, die 14 Tage dauert und in der nur Nahrungsmittel erlaubt sind, die aufgrund der Blutanalyse für den Stoffwechsel geeignet sind«, erklärt Jutta, »oder in der Erhaltungsphase danach«: Durch metabolic balance® erreicht man einen ausgeglichenen Hormonhaushalt. Außerdem steigt der Insulinspiegel langsamer an und Heißhungerattacken werden vermieden. So kann eine Ernährung erreicht werden, die dem Körper alles an Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten zur Verfügung stellt, was er braucht. Und das bringt Erfolg. »Ein Teilnehmer«, berichtet die Betreuerin, »hat gerade acht Kilo in nur fünf Wochen verloren. Ein anderer hat 30 Kilo abgenommen und hält sein Gewicht immer noch.« Um das zu erreichen, gehören zum Ernährungsplan auch fünfständige Pausen zwischen den Mahlzeiten, die die Verdauung



metabolic balance®-Betreuerin im P15: Jutta Botzenhardt

und die Fettverbrennung fördern. So steigert sich das Energieniveau des Körpers, was sich in einer höheren Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zeigt. Außerdem schlafen viele Teilnehmer dadurch ruhiger und haben ein gesundes, frisches und vitales Körpergefühl. Aber nicht nur das, auch Gesundheitsprobleme wie Diabetes II, Rheuma und chronische Migräne können mit metabolic balance® bekämpft werden. Fettwechselstörungen und Bluthochdruck kann man entgegenwirken. Das Programm ist für Menschen aller Altersstufen geeignet und leicht in den Alltag zu integrieren.

»metabolic balance® ist kein Wundermittel«, erläutert P 15-Inhaber Alexander Brender. »Wer abnehmen will, braucht ganz einfach eine negative Energiebilanz. Dies kann entweder über weniger Essen geschehen – doch wer möchte dauerhaft auf »gutes Essen« verzichten? – oder über Bewegung. Wer dauerhaft gesund sein Gewicht halten möchte, der kommt an einem gesunden Muskeltraining nicht vorbei. Jeder der etwas anderes behauptet, erzählt Märchen. Das ist wissenschaftlich bewiesen.

Das Stoffwechselprogramm metabolic balance® bringt die perfekte, individuelle gesunde Ernährung, stellt von Glukoseverbrennung auf Fettverbrennung um, und unser Fitnessclub bietet dazu die passende Möglichkeit, auf vielerlei Art in Bewegung zu kommen.«

sokü

**i** [www.metabolic-balance.com](http://www.metabolic-balance.com)  
[www.p15.lebeschlanke.de](http://www.p15.lebeschlanke.de)

# Wer dabei bleibt, gewinnt, denn er verliert Kilos!

## Eine Studie beweist den durchschlagenden Erfolg von metabolic balance®

Mit »Programmadhärenz und Effektivität eines kommerziellen Ernährungsprogramms: Die metabolic-balance Studie« ist die Studie über beschrieben. Erschienen ist sie im »Journal of Nu-

Auch die Schlussfolgerung lässt keine Zweifel an der Qualität von metabolic balance zu: »Die Teilnahme an dem Ernährungsprogramm führte zu langfristigen Verbesserungen von Gesundheitsstatus und gesundheitsbezogener Lebensqualität. Die Wirksamkeit des Programms unter Alltagsbedingungen (effectiveness) kann wahrscheinlich dem hohen Einhaltungsgang der acht Grundregeln des Programms zugeschrieben wer-



Vergleich unterschiedlicher Abnehmprogramme



Die metabolic-balance®-Studie

trition and Metabolism« der »Hindawi Publishing Corporation«. Das Ergebnis eindeutig: »Nach 12 Monaten hatten fast zwei Drittel der Probanden eine Reduktion ihres Ausgangsgewichts um mehr als 5 % erreicht. Der hohe Grad der Programmadhärenz ist wahrscheinlich bedingt durch die persönliche Beratung und die individuell zugeschnittenen Ernährungspläne, die durch das Programm zur Verfügung gestellt werden.« Programmadhärenz bedeutet das konsequente Teilnehmen am Programm, die Motivation, das Programmziel zu erreichen.

den. Durch den Vergleich verschiedener Diäten fanden Sacks et al. heraus, dass der Erfolg eines Gewichtsreduktionsprogramms nicht in erster Linie von der Art der Diät abhängt, sondern in hohem Maße von der Programmadhärenz.«

dmg

**I** Den vollständigen Originalartikel auf Englisch gibt es hier: [www.hindawi.com/journals/jnume/2010/197656/](http://www.hindawi.com/journals/jnume/2010/197656/)

# metabolic balance® wirkt – wissenschaftlich nachgewiesen

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



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

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.

**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 %.

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

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

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

**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.

# metabolic balance® sorgt für Begeisterung!

Viele haben mit metabolic balance® im Neu-Ulmer FitnessClub P 15 große Erfolge erreicht – und ihre Begeisterung in Worte gefasst

» Metabolic balance hat von Anfang an richtig Spaß gemacht! Es mit meinem Mann gemeinsam zu machen motiviert uns beide! Freue mich jetzt schon auf mein Wunschgewicht!« **In 4 Wochen 5 kg abgenommen!**

» Eine sehr umfangreiche Auswahl an Lebensmitteln und einfach umzusetzen. **6 kg in 3 Wochen, ohne Muskeln zu verlieren, super toll!**«

» Mit anderen Diäten hatte ich bisher keinen Erfolg. Mit der Ernährungsumstellung durch metabolic balance klappt es jetzt endlich, mein Gewicht und auch das Körperfett zu reduzieren!« **In 12 Wochen 10 kg abgenommen – und 8 % Körperfett weniger**

» Nach ein paar Tagen hatte ich mich an die »kleinen, aber sehr leckeren« Mengen sowie an die fünf Stunden Pause gewöhnt. Erstmals habe ich auch an meinen »Problemzonen« abgenommen. Fühle mich rundum wach, fit und leistungsfähig.« **In 4 Wochen 9 kg (68 auf 59 kg) abgenommen und 8 % Körperfett verloren**

» Durch metabolic balance konnte ich die Medikamente gegen Rheuma deutlich reduzieren. Seit der Ernährungsumstellung fühle ich mich viel besser und fitter. Das Beste an metabolic balance ist, abzunehmen, ohne hungern zu müssen. Außerdem ist das Programm einfach umzusetzen.«

» Ein Leben ohne Pasta – unvorstellbar! Und es geht doch ... mit metabolic balance.« **Nach 12 Wochen 12 kg leichter und 6 % Körperfett weniger**

» Ich habe durch metabolic balance gelernt, mit Vernunft zu essen. Die Nascherei ist vorbei. Die Mahlzeiten machen angenehm satt, und ich fühle mich rundum richtig gut.« **In 6 Wochen 9 kg abgenommen und 11 % Körperfett verloren**

» Schlemmen geht sehr gut mit metabolic balance, mir fehlt nichts! **Anfangen mit 114 kg, nach 6 Wochen 12 kg leichter – halte es immer noch!**«

» Abzunehmen ist doch gar nicht so schwer wie gedacht! Die Komplimente zur meiner neuen, schlanken Figur tun mir echt gut.« **In 2 Monaten 10 kg und 5 % Körperfett abgenommen**

» Das Geniale an metabolic balance ist, mehr zu essen, also keinen Hunger zu haben, und trotzdem ohne Stress Gewicht zu verlieren (bzw. jetzt zu halten). Nur der Appetit auf Süßigkeiten ist auf der Strecke geblieben!« **In 4 Wochen 8 kg abgenommen und 5 % Körperfett verloren**

» Ich fühle mich viel wohler und beweglicher, ohne zu hungern! Mein Plan ist vielseitig, und ich muss auf wenig verzichten.« **In 8 Wochen 10 kg!**

Anzeige



„Ich mache mich fit für Ihre Ansprüche! Ihre Immobilienfinanzierung ist bei der Volksbank Neu-Ulm eG in guten Händen. Machen Sie doch einfach mit mir einen Termin aus - ich berate Sie gerne.“

Petra Theurich  
Leiterin Wohnbaufinanzierungen  
petra.theurich@volksbank-neu-ulm.de  
Tel. 0731/9763-159, www.volksbank-neu-ulm.de

Jetzt beraten lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



» Mit metabolic balance ist mein Blutdruck jetzt schon im Normalbereich. Meine schlechten Essgewohnheiten habe ich mir abgewöhnt, und es fällt überhaupt nicht schwer!« **In 4 Wochen 10 kg leichter!**

» Metabolic balance hat mir geholfen, meine schlechten/fetten Essgewohnheiten zu ändern, und ich fühle mich rundum wohl. Die Zubereitung der Gerichte ist einfach, schnell und auch in meinem stressigen Job leicht umsetzbar! Der schnelle Erfolg motiviert mich täglich, weiter zu machen! Total happy bin ich auch, dass ich keinen Hunger habe! Die nette Betreuung hilft mir, mein Ziel zu erreichen!« **In 4 Wochen 6 kg abgenommen und mein Körperfett um 5% reduziert!**

» **In 6 Wochen 17,5 kg.** Es ist schön wenn man die Pfunde purzeln sieht, und metabolic balance in Verbindung mit Sport hat es bei mir möglich gemacht!«

» Abnehmen ist leichter als gedacht! Es macht richtig Spaß, Erfolg zu haben, und das mit 66 Jahren!« **In 2 1/2 Wochen 4 kg abgenommen und 6% Körperfett weniger!**

» Ich hätte nie gedacht, dass dieses Konzept so gut funktioniert! Metabolic balance ist ein tolles Programm, um die Ziele, die man sich gesetzt hat, schnell zu erreichen, wenn man sich an einfache Regeln hält. Und das macht auch noch Spaß!« **21,5 kg in 8 Wochen und 9% weniger Körperfett.**

» Mit metabolic balance fehlt mir »nichts« außer vielleicht mal ein Glas Rotwein! Mein Ziel rückt immer näher. Meinen Blutdruck habe ich wieder ohne Medikamente in den Griff bekommen.« **In 13 Tagen 7,5 kg abgenommen.**

» Seit metabolic balance bin ich nicht mehr so müde und schlafe super. Trotz 1 Woche Urlaub habe ich immer noch abgenommen!« **In sieben Wochen 11 kg und 12 cm weniger Bauchumfang.**

» Metabolic balance hat mir gezeigt, wie man sich gesund ernähren kann. Meine Blutdruckwerte haben sich normalisiert!« **In 5 Wochen 6 kg abgenommen und Körperfett reduziert –mittlerweile über 10 kg leichter.**

» Habe vor einem Jahr mit metabolic balance angefangen. Mein Ziel habe ich erreicht! Ich würde es jederzeit wieder machen und kann es nur jedem empfehlen. Mit Bewegung und metabolic balance halte ich mein Gewicht.« **Ich habe 21 kg abgenommen!**

Nähere Informationen erhalten Sie unter [www.p15.de](http://www.p15.de)

# RPT- GESUNDHEITS- LAUFTREFF

Gesund und vital durch Laufen

Lassen Sie sich von drei Fitnessexperten in die Welt des »gesundheitsorientierten Laufens« entführen und lernen Sie uns persönlich kennen. Ob nun Laufeinsteiger oder bereits Hobbyläufer, bei uns erwartet Sie eine ganzheitliche Betreuung rund um das Thema Laufen.

#### Runner's Point – wir sagen's Ihnen:

- Ganzheitliche kundenindividuelle Laufberatung
- Statische und videogestützte Laufanalyse

#### P 15 Fitness Club – Partner für Fitness und Gesundheit

- Fitness von 6 bis 23 Uhr, unkompliziert, familiär und vor allem bestens betreut.

Bevor Sie „loslaufen“ klären wir Ihren aktuellen Fitnesszustand ab. Hierfür erhalten Sie folgende Leistungen:

- Herz-Check (EKG)
- Erfassung Körperdaten
- Futrex Fettmessung
- Schriftliche Auswertung
- Muskeltraining über 4 Wochen

#### Tatendrang! – Ihre Top Adresse in Sachen Personal Training in Ulm und Umgebung.

Unsere Leistungen beim RPT-Lauftreff:

- Durchführung des Lauftreffs
- Vermittlung der Lauftechnik
- Laufstil
- Stabilisation und Koordination

10 Termine mit 10er Karte  
**149,90 €**  
(TTI mind. 8/mal, 15) Erstling jederzeit möglich



**RUNNERS POINT**

**P 15**  
Fitness Club  
— eine gute Entscheidung

**tatendrang**  
personal training