TOTALVITAL

Zeitschrift des SPORT-IN für Fitness, Figur und Gesundheit







LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

mit dem Frühling beginnt nicht nur eine neue Jahreszeit, sondern auch die perfekte Gelegenheit, frischen Wind in Ihre Fitnessroutine zu bringen. Es geht nicht nur um die Strandfigur, sondern auch um das Wohlbefinden und die positive Energie, aber wie Sie Ihren Beach-Body erreichen, verraten wir Ihnen natürlich trotzdem. Außerdem machen wir auch wieder fleißig Werbung für Muskeltraining, da Muskeln wahre Alleskönner sind und noch dazu gut aussehen. Und falls Ihre Frühlingsgefühle noch einen Extra-Kick gebrauchen können, geben wir Ihnen die besten Tipps, um Ihre Glückshormonproduktion so richtig anzukurbeln. Das SPORT-IN feiert in diesem Jahr sein 20 jähriges Jubiläum. Auf den Seiten 8 und 9 finden Sie eine interessante Zusammenfassung, was sich in den vergangenen 20 Jahren so verändert hat, untermalt von einigen Fotos!

Gönnen Sie sich selbst diese Fitness-Revitalisierung im Frühling, um gestärkt und voller positiver Energie in die wärmere Jahreszeit zu starten.

Sportliche Grüße

Brit und Mario Schneider

Brit und Mario Schneider und das gesamte Team des SPORT-IN

An der Bundesstraße 1 14776 Brandenburg/Wust Telefon 03381-25400 www.sport-in-wust.de

Besuchen Sie uns

f Sport-In Wust

ÖFFNUNGSZEITEN SPORT-IN

Mo bis Fr: 8:45 bis 23:00 Uhr Sa, So, Feiertage: 8:45 bis 19:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN KRAFTWERK

Mo bis Fr: 6:00 bis 22:00 Uhr Sa, So, Feiertage: 8:45 bis 18:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN SPORT-IN VITAL

Mo bis Fr: 8:45 bis 21:00 Uhr Sa, So, Feiertage: 8:45 bis 17:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN SPORT-OUT

Impressum

Mo bis So: 6:00 bis 24:00 Uhr

IN DIESER AUSGABE







MOTIVATION
Every workout counts

FITNESS
Muskeln machen's möglich!

LIFESTYLE

Der Kick für Ihre Frühlingsgefühle

20 JAHRE JUBILÄUM

Das SPORT-IN im Wandel der Zeit

JAHRE

RAPPELKISTE

Kindergeburtstage und mehr

GEWUSST, DASS ...

Heuschnupfen, Muskeln, Flüssigkeit

GESUNDHEIT
Übergewicht messen?

FITNESS
Tabata-Workouts

SPORT-IN
Der Kurs-Spezialist

DIE GESUNDHEITSOFFENSIVE
Aktionwochen im SPORT-IN VITAL

Herausgeber:

Sport-In Brandenburg, An der Bundesstraße, 14776 Brandenburg/Wust, © 03381-25400, info@sport-in-wust.de

Redaktion und Anzeigen: Mario Schneider

Druck: Main-Post GmbH Berner Straße 2, 97084 Würzburg, Telefon +49 (931) 6001, Auflage 20.000

Konzept und Umsetzung:

ACISO Fitness & Health GmbH, Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München, Telefon +49 (89) 45098130 www.aciso.com, TW 125168

Bilder: Falls nicht anders gekennzeichnet vom Herausgeber, ACISO Fitness & Health GmbH oder shutterstock.com, Titelbild 2020 Shutterstock.com. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und der ACISO Fitness & Health GmbH.



Bis zum 20. Lebensjahr baut der Körper stetig Muskulatur auf, ab dem 30. Lebensiahr ab

Die Muskulatur schrumpft, ganz leise, aber stetig, und kaum jemand merkt es. Schließlich tut es nicht weh und solange das Gewicht auf der Waage einigermaßen stimmt, besteht auch kein Grund zur Aufregung. Doch stimmt das? Nein, das ist ein Irrtum und eine gefährliche Illusion zugleich: Muskeln sind schwerer als Fett.



Lässt der Körper aus Mangel an Reizen die Muskeln schrumpfen, setzt bei gleicher Ernährung sofort Speck an. Und das hat Folgen für den Blutdruck und den Stoffwechsel – kurz: Gesundheit und Wohlbefinden. Gesundheitsparameter verändern sich drastisch, wenn sich das Verhältnis von Körperfett zu Muskelmasse ändert.

Muskeln wirken ganzheitlich auf Wohlbefinden und Gesundheit

Diese Situation lässt sich beeinflussen. man ist Muskelverfall nicht ausgeliefert jeder hat den Zustand seiner Muskulatur selbst in der Hand. Wer seine Muskulatur stetig trainiert, erhält dadurch geschmeidige Gelenke, stabile Bänder und feste Knochen - sowie jede Menge "gute" und wichtige Botenstoffe (Myokine), die sich nicht zuletzt auch positiv auf die Psyche auswirken. Aktive Muskeln setzen diverse Botenstoffe frei und diese aktivieren wiederum die Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin, Serotonin und Endorphinen. Die Folge: Sie fühlen sich glücklicher, klarer und energiereicher. Ein Workout baut außerdem Stress aktiv ab: danach wechselt das zentrale Nervensystem leichter und effektiver in den extrem wichtigen Entspannungs-Modus. Außerdem sind Erfolgserlebnisse, Bestätigungen, ein bewusstes Körpergefühl und das gemeinsame Training mit anderen wichtig für die Psyche. Hanteln macht also tatsächlich happy!

Den Fall kennen viele: Unspezifische Rückenschmerzen, so lautet in den meisten Fällen die Diagnose, wenn es zwar weh tut, aber kein Röntgenbild und keine Computertomographie eine konkrete

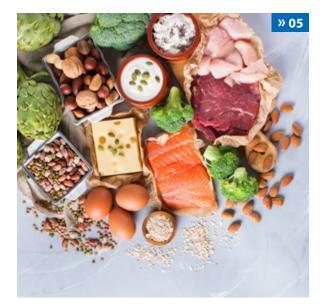
Ursache zeigen. Zum Glück ist heute die Zeit rein passiver Anwendungen vorbei - statt Fango und Massage wird z.B. auch Fitnesstraining empfohlen. Nach einem gezielten Muskeltraining sind die meisten Kandidaten schmerzfrei.

Auch bei medizinischen Indikationen gibt es einen gesunden Trainingsweg, den ausgebildete Trainer aufzeigen können.

Nichts formt die Figur besser als Krafttraining

Und das trifft auf jeden zu – Mann, Frau, Jung und Alt. Eine aktive Muskulatur rückt zuerst Fettpolstern zuleibe, um dann formgebend zu wirken. Rücken, Bauch, Beine, Arme, Schultern und Po sehen gekräftigt besser aus und führen uns erhobenen Hauptes durchs Leben. Sie geben der Statur Haltung, lösen Verspannungen und Schmerzen. Ein starkes Muskelkorsett rund um die Wirbelsäule entlastet den Rücken und aktiviert Botenstoffe für elastisches Bindegewebe. Frauen brauchen ungewollte Muskelberge nicht zu fürchten, dafür fehlt ihrem Körper das dazu notwendige Testosteron.

Trainierte Muskeln verbrauchen mehr Energie im Grundumsatz sowie in der Regeneration bzw. für das Wachstum und wirken somit doppelt auf die Fettverbrennung. Im Schlaf regenerieren sich die Muskelzellen und der Organismus. Das kostet den Körper reichlich Energie und dafür bedient er sich gerne der Fettdepots.



Muskelbaustein Protein

Die Muskulatur besteht hauptsächlich aus Protein. Für die täglichen Reparaturen braucht der Körper davon ungefähr ein Gramm pro Kilo Körpergewicht. Fehlt dieses Eiweiß in der Ernährung, bedient sich der Körper seiner Depots - der Muskeln. Er baut sie notgedrungen ab, um wichtigere Aufgaben zu erledigen. Die Prioritätenliste des Körpers kennt nur ein Prinzip: Was nicht gebraucht wird, verschwindet. Mit Ausnahme von Fett, das wird für schlechte Zeiten gespeichert. Allerdings passt dieses Überlebensprinzip nicht mehr zum heutigen Leben - wir haben jederzeit mehr als genug zu essen, gleichzeitig bewegen wir uns zu wenig und das wird ohne gesunde Ernährung und regelmäßiges Training zum Problem.

Eine gute Versorgung des Körpers mit hochwertigem Eiweiß hält ihn dabei fit. Gute Quellen sind neben Eiern und magerem Fleisch natürlich Milchprodukte jeder Art, allen voran Quark und Käse. Auch Fisch, Oliven oder Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen sind reich an Eiweiß. Und nicht zuletzt auch Soja in allen Varianten.

Krafttraining brauchen alle! Muskeln brauchen nur eins –

einen stetigen Anreiz

... mehr nicht. Jeder kann zu jeder Zeit beginnen. Im Fitnessclub werden Sie professionell betreut – denn gerade beim Muskeltraining ist fachliche Kompetenz besonders wichtig: Schließlich geht es darum, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ziel- und bedarfsgerecht zu fördern!

Because Im

Der Kick für Ihre Frühlingsgefühle

Die Tage werden länger und die Sonne lässt sich wieder öfters blicken - eigentlich Grund für gute Laune. Manchmal nimmt uns das Leben mit seinen Herausforderungen jedoch so in Beschlag, dass unsere Frühlingsgefühle einen extra Schubs brauchen, um so richtig in Fahrt zu kommen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie wirklich Ihres eigenen Glückes Schmied werden:

Smiley-Time

Lachen baut das Stresshormon Cortisol ab und pusht die Produktion von Glückshormonen. Allein das Verziehen der Mundwinkel nach oben löst schon eine positive Stimmung aus, da das Gehirn nicht zwischen einem echten und einem vorgetäuschten Lächeln unterscheiden kann. Lustige Filme, Tiervideos, Witze oder Lachyoga - alles, was Sie zum Lachen bringt, tut Ihnen gut.



Me-Time

Für viele Menschen ist Zeit für sich selbst zu haben ebenso wertvoll wie soziale Kontakte. Nehmen Sie sich diese Zeit auch jetzt im Sommer und planen Sie diese Freiräume bewusst! Musikhören, lesen, träumen, spazieren, ein langes Schaumbad - spüren Sie in sich hinein. Sie wissen selbst, was Ihnen gut tut und Sie im Wohlbefinden unterstützt.

Family-Time

Treffen wir uns mit Menschen, die uns nahestehen, wird ein Cocktail aus Endorphinen und dem so genannten "Kuschel-Hormon" Oxycotin ausgeschüttet, der uns happy, entspannt und ausgeglichen macht. Gespräche helfen und mindern seelischen Ballast. Verbringen Sie bewusst Zeit mit Ihren Liebsten, auch

> wenn "noch so viel zu tun ist". Sorgen Sie für ungestörte Quality-Time, indem Sie Ihr Handy zur Seite legen und sich ganz auf Ihre Mitmenschen einlassen.

Nature-Time

Sonne und Helligkeit sorgen im Körper für eine Ausschüttung der Glückshormone und spenden Energie und Lebensfreude. Idealerweise tanken Sie jeden Tag mindestens 15 Minuten Tageslicht und sorgen daheim und am Arbeitsplatz für günstige Lichtverhältnisse, die Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützen. Gehen Sie nach draußen, auch wenn die Sonne nicht scheint. Selbst bei bewölktem Himmel profitieren Sie noch von der positiven Wirkung der UV-Strahlen und

der beruhigenden Wirkung der Natur.

Workout-Time

Sie wissen es längst: Beim Training werden zahlreiche Glückshormone ausgeschüttet und gleichzeitig Stresshormone abgebaut, außerdem fühlen sie sich danach entspannt und zufrieden. Besser als mit regelmäßigem Training können Sie Ihren Frühlingsgefühlen gar nicht auf lie Sprünge helfen.

Apotheke im Einkaufszentrum Wust

individuell, kompetent, diskret

Öffnungszeiten: Mo - Sa 8.30 - 20.00 Uhr An der Bundesstraße 1 14776 Brandenburg www.apotheke-wust.de







Gartendesign GmbH





Meisterbetrieb

© 03381-739433

www.hk-gartendesign-gmbh.de

expert 🚉

SHOPPEN UND KOSTENLOS PARKEN!











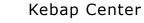






mister*lady MODEPARK RÖTHER





HONGKONG BISTRO













kostenlos mit der Buslinie W erreichbar.



NORDSEE <

WOOLWORTH®











Mehr Infos unter www.brandenburger-einkaufszentrum-wust.de



- · Flugreisen Bussreisen
- · Kurz- und Städtereisen Hotels
- · Erlebnisreisen Gruppenreisen
- Individualreisen Ferienwohnungen / -häuser
- · Kreuzfahrten Top Lastminute Angebote

SK Tours Silke Kuhlmey KG 3 x für Sie in Brandenburg an der Havel

T: 03381 / 66 99 40 E: sk-tours@t-online.de T: 03381 / 70 52.86

T: 03381 / 40 31 19

Am 01.07.2004 übernahmen Mario Schneider, mit seiner Frau Brit und Frank Hepp den Sportpark Wust. Seit Eröffnung des Sportparks im Jahre 1996 versuchten seither bereits 5 Betreiber den Sportpark Wust erfolgreich zu betreiben, was aus den unterschiedlichsten Gründen jedoch immer misslang.







"Wir kamen ursprünglich aus der Discothekenbranche, hatten mehrere Discos und Tanzcafés betrieben, unter anseit meiner Jugend und so verwirklichte ich meinen persönlichen Traum vom eigenen Fitnessstudio. Diese multifunktionale Sportanlage in Wust mit einer Fläche von insgesamt 6.200 m², in dieser der Kinder-Indoor-Spielplatz RAPPELKISTE auf 1.800 m² integriert ist und von einem anderen Betreiber geführt wurde, haben wir vorerst als Mieter übernommen. Im Jahre 2009 kauften wir dann den Sportpark und waren seither Eigentümer dieser großen Sportanlage. Seit dem Jahre 2020 betreiben wir nun auch die RAPPELKISTE in Eigenregie, da der vorherige Mieter

derem das Fun & Lollipop in Wust und kannten daher den Sportpark Wust sehr genau. Ich selbst war von Anfang an Fitnessmitglied und spielte ab und zu Tennis oder Badminton. Mit dem Verkauf der Diskothek zum 31.05.2004 suchte ich eine neue Herausforderung in Brandenburg, da ich aufgrund meiner "Liebe" unbedingt Brandenburaer bleiben wollte. Fitnesstraining begleitete mich schon wegen Corona aufgab," so Mario Schneider.



- Bereits 2006 gab es ein Abnehmprogramm, namens fitatall, an dem über 1.000 Interessierte teilnahmen. Später wurde dann zu MYLINE gewechselt, wo mittlerweile auch schon weit über 1.000 zufriedene Teilnehmer erfolgreich ab-
- Seit 2008 kann man vom Arzt verordneten Rehasport machen zudem arbeitet das SPORT-IN mit allen gesetzlichen Krankenkassen mit § 20 Kursen im Präventionsbereich zusammen. Aktuell gibt es zertifizierte "Schmerzfrei" Kurse, Entspannungskurse und Abnehmprogramme, welche bis zu 100 % von den Kassen übernommen werden.

• 2011 war das SPORT-IN einer der ersten Anlagen in Deutschland, wel-

ches ein Beweglichkeitstraining sowie Muskellängen- und Faszien-Training zur Schmerzlinderung und zur Vorbeugung von Rücken- und Gelenkschmerzen etablierte. Da die Spezialisierung hier immer weiter geht, waren es anfangs nur die FI F-XX-Gerä-

te für diesen Bereich. Inzwischen wurde

 Das Muskeltraining wird durch elektronische Geräte, welche sich automatisch einstellen und das richtige Gewicht durch regelmäßige Krafttests ermitteln, regelrecht revolutioniert.

 Das Galileo-Vibrationstraining ist ebenfalls für viele Krankheitsbilder kaum noch wegzudenken, wie z.B. bei Osteoporose oder Inkontinenz.

 Mittlerweiwerden die Mitalieder nicht mehr über Listen, sondern absolut professionell voll digital

betreut. Mit-

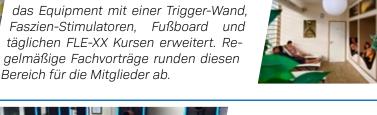
tels iPad sehen die fachkundigen Trainer für jedes Mitglied die Probleme, die Ziele, den aktuellen Trainingsplan und können so gezielt nach den jeweiligen Aufgabenketten aktiv betreuen.

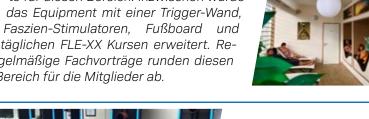
 Zu den vielfältigen Trainingsmöglichkeiten wird im SPORT-IN auch auf die Entspannung großen Wert gelegt. Deshalb wurde im Jahre 2015 der gesamte

> Sauna- und Umkleidebereich sehr aufwändig saniert. Das Eraebnis ist ein toller Entspannungs-Bereich

mit Sanarium, 90°- Sauna und Infrarotkabine gegen Rückenschmerzen.

- All die Fitnessmöglichkeiten im SPORT-IN machen jedoch nur Sinn, wenn die Mitarbeiter entsprechende fachliche Qualität vorzuweisen haben. Regelmäßige interne und externe Schulungen gehören hier deshalb zwingend dazu. Neben Sport- und Fitnesskaufleuten werden im SPORT-IN seit langem auch duale Studiengänge zum Bachelor für Fitnessökonomie angeboten. 13 Azubis und duale Studenten haben bereits ihren Abschluss im SPORT-IN gemacht. Aktuell befinden sich 2 Mitarbeiter in der Ausbildung und 2 weitere werden in diesem Jahr nochmal dazukommen.
- Seit 2021 ist das SPORT-IN Forschungspartner der "FIT Prävention" (Expertenallianz für Gesundheit)! Dabei werden Forschungen über die Wichtigkeit des Muskeltrainings unter dem Motto "Gesundheit braucht Training" unter-
- 2023 startete das SPORT-IN mit Medical Active, den Aufbau eines Gesundheitsnetzwerkes aus Ärzten, Physiotherapeuten und Apotheken.











AUSBLICK

Stillstand ist Rückschritt", dieser Ansatz ist der Grundstein der Betreiber und motiviert sie immer wieder aufs Neue in sinnvolle Trainingsmöglichkeiten zu investieren und das SPORT-IN im Ganzen für alle Mitglieder und Rappelkistenbesucher voranzubringen. Zur Qualität gehört neben einer Top-Ausstattung auch ein Top-Team, welches regelmäßig auf den aktuellen Stand der Wissenschaft gebracht wird.

.Wir sind im SPORT-IN VITAL, aber auch im KRAFTWERK mit den modernsten Geräten ausgestattet, die es auf dem Weltmarkt gibt. Jedoch ein Bereich wird momentan von uns noch nicht bedient, und zwar das kognitive Training. Die Menschen werden immer älter, die Pflegeheime sind überfüllt, weshalb es immer wichtiger wird, sich nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit zu halten. Heutzutage haben bereits Kinder in diesen beiden Bereichen durch den heutigen Lebenswandel starke Probleme. Hier gibt es ganz spezielle Trainingsmöglichkeiten, die wir im Sommer in Verbindung mit der Renovierung des SPORT-IN VITAL einführen möchten," so die Zielsetzung von Brit Schneider.

Aufgrund der Größe mit über 6.200 m² Fläche hat das SPORT-IN einen sehr großen ökologischen Fußabdruck. Zum einen schadet dies der Umwelt und zum anderen sind die Verbrauchskosten für Strom. Gas und Wasser sehr hoch. Für diesen Bereich brennt seit vielen Jahren Frank Hepp, einer der Betreiber ganz besonders:

mit einem zusätzlichen Fitnessaußenbereich, namens SPORT-OUT auf über 400 m² erweitert.

Zur Übernahme im Jahr 2004 hatte der Sportpark noch ganze 180 Mitglieder und 8 Mitarbeiter. Mittlerweile sind es über 2.000 Mitglieder und insgesamt 45 Mitarbeiter, inkl. der 10 RAPPELKISTEN-Mitarbeiter. Mit Dajana Leprich, Matthias Jagla und Mario Lawenstein (Netzwerkadministrator) sind 3 der Mitarbeiter noch von 2004 ununterbrochen für das SPORT-IN tätig. Zudem trainieren 46 Mitglieder seit 20 Jahren regelmäßig im SPORT-IN. Da der Racket-Bereich damals noch deutlich stärker frequentiert war als heute, mussten einige dieser Flächen im Laufe der Zeit dem Fitnessbereich weichen. Von ehemals 6 Squashplätzen wurden 3 Plätze zu einem großen modernen Kursraum auf über 200 m² umgebaut. Das neue 2. Fitnessstudio namens KRAFTWERK mit über 700 gm wurde in der Badmintonhalle errichtet. Dafür wurden 4 neue Badmintonplätze auf einem Tennisplatz in der Tennishalle integriert. Zu guter Letzt wurde das Angebot

"Die Umwelt liegt mir sehr am Herzen, deshalb arbeiten wir seit vielen Jahren an der Verbesserung unseres ökologischen Fußabdrucks. Bereits kurz nach der Übernahme des Sportparks im Jahre 2004 ließen wir uns von Energieberatern unterstützen und setzten kleinere Maßnahmen um. Wir tauschten die Heizungspumpen in neue intelligente Pumpen, bauten neue Duschköpfe zur Senkung des Wasserverbrauchs ein, tauschten mehrere hundert Leuchtstoffröhren in deutlich sparsamere aus und bauten Ventilatoren in die Tennishalle und Rappelkiste, welche die warme Luft von oben nach unten drücken. Die bis dahin größten Maßnahmen wurden dann 2009 und 2011 mit dem Bau von 2 Photovoltaikanlagen mit insgesamt 249 kWp und einer neuen Dämmung des Flachdaches umgesetzt! Den selbst erzeugten Strom der 2. PV Anlage nutzen wir inzwischen teilweise selbst! Ebenfalls 2009 installierten wir unser erstes Blockheizkraftwerk, welches die Heizung unterstützt und als Abfallprodukt

Strom zum Selbstverbrauch produziert. Inzwischen haben wir ein größeres BHKW installiert, welches 20 kW Leistung hat. Sowohl die PV Anlage, als auch das BHKW füllen mittlerweile unseren in 2023 angeschafften 73-kWh-Stromspeicher für eine optimale Nutzung des selbsterzeugten Stroms. Zum Abrunden des "Stromkonzeptes" kann man bei uns inzwischen während des Trainings oder dem Besuch der RAPPELKISTE sein Elektroauto oder Hybrid an einer Ladesäule mit 2 Ladepunkten aufladen. Im Jahre 2022 fand dann unsere größte Investition in die Gebäudetechnik statt. Die gesamte Heizungs- und Lüftungsanlage wurde erneuert. Zum einen für einen sparsameren Verbrauch und zum anderen natürlich auch, um die Luftqualität im gesamten Gebäude zu verbessern. Eine neue Klimaanlage mit Wärmepumpentechnik im SPORT-IN VI-TAL und neue Fenster rundeten diese große Maßnahme ab. Ich beschäftige mich weiterhin sehr intensiv mit dem Umweltthema, daher werden diese Maßnahmen mit Sicherheit nicht die letzten in dieser Richtung gewesen sein, für mehr Nachhaltigkeit und in die Zukunftssicherung unseres SPORT-IN," so die Vision von Frank

2024



KINDERGEBURTSTAG

Feiern Sie den Geburtstag ihres Kindes in der Rappelkiste. Wir machen die Geburtstagsparty Ihres Kindes zu einem besonderen Erlebnis. Genießen Sie einsam mit Ihrem Kind und seinen Freunden Spiel, Sport, Spaß und Abenteuer

Vorteile für die Eltern:

Glückliche Kinder • Keine Vorbereitung nötig • Eine saubere Wohnung





ATTRAKTIONEN FÜR DIE KINDER

- * Fun Haus, unser riesiges Kletterlabyrinth
- ★ Multiballwand interaktiv
- ★ Große Hüpfburg

- * Airhockey



FÜR MAMA, PAPA OMA UND OPA

- ★ Große Sonnenterasse
- ★ Tischtennis
- Multiballwand interaktive
- ★ Free wifi * Air Hockey
- Ristro

RESERVIERUNGEN

für Kindergeburtstage oder Eintritt über

https://sport-in-wust.de/rappelkiste-buchen info@rappelkiste-brb.de

Indoorspielplatz Rappelkiste, An der Bundesstr. 1, Brandenburg/Wust https://sport-in-wust.de/rappelkiste



Textilpflege Krause

Wäscherei und Reinigung, Mietwäscheservice, Bootsplanen, Pferdedecken, Flammschutzausrüstung Gardinenservice, Teppich und Lederreinigung

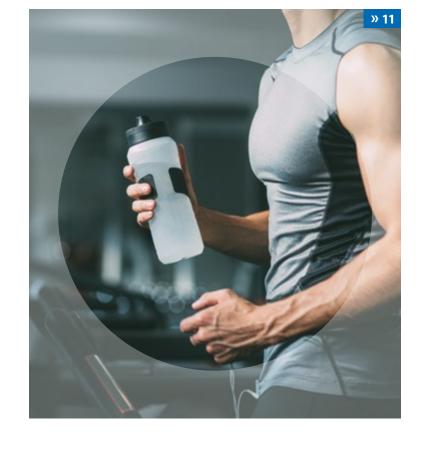
14776 Brandenburg Wilhelmsdorfer Str. 4-6 Tel. 03381 702601 www.textilpflege-krause.de



...WENIG TRINKEN

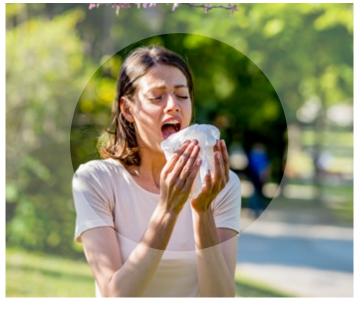
Bereits ein Flüssigkeitsverlust von 2% Ihres Körper gewichts reduziert Ihre sportliche Leistungsfähigkeit um 10-20% und Übungen fühlen sich deutlich anstrengender an. Achten Sie also besonders jetzt, wo es wieder wärmer wird, darauf, dass Sie vor, während und nach dem Training ausreichend trinken!





GEWUSST, DASS...

...TRAINING FÜR ALLERGIKER **ZU EMPFEHLEN IST?**

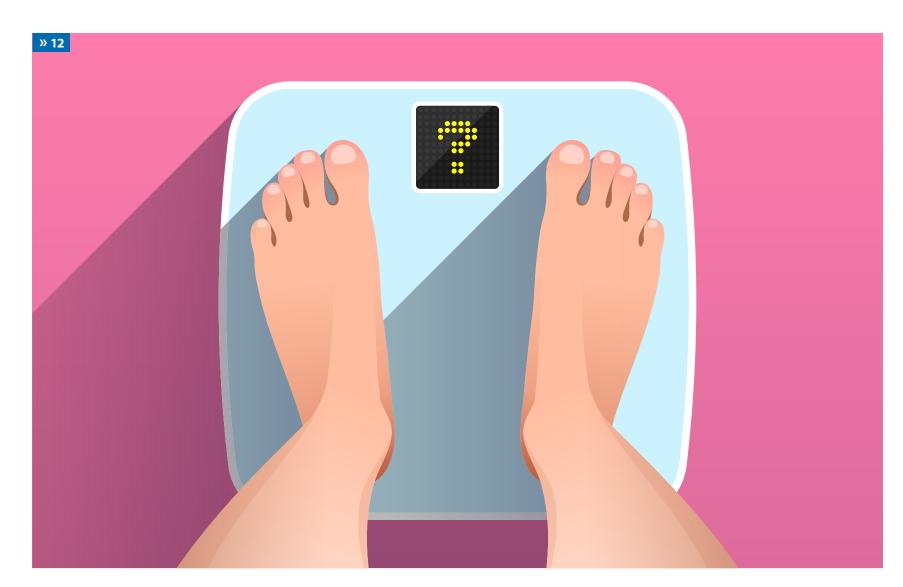


Frühlingszeit ist Heuschnupfenzeit und viele Allergiker sind nicht sicher, ob sie im Training bleiben dürfen oder lieber eine Pause einlegen sollten. Die gute Nachricht lautet: Sie dürfen weiterhin trainieren, sportliche Betätigung kann Allergie-Symptome sogar abmildern. Jedoch gilt es ein paar Regeln zu beachten:

- > Trainieren Sie im Fitness-Studio, da in geschlossenen Räumen die Pollenbelastung am geringsten ist.
- > Trainieren Sie am frühen Morgen oder abends, da um diese Zeit weniger Pollen unterwegs sind als tagsüber.
- > Gehen Sie das Training etwas langsamer an als gewöhnlich, Ihr Köper ist unter dem Einfluss der Allergie möglicherweise nicht so leistungsfähig wie sonst.
- ➤ Achten Sie gut auf Ihren Körper und setzen Sie das Training aus. wenn Sie sich unwohl fühlen.

Besonders in der Tiefschlafphase, in der sich die Muskulatur komplett entspannt, entsteht das Muskelwachstum, denn die Entspannung sorgt für eine bessere Durchblutung. Außerdem werden im Schlaf Hormone freigesetzt, die zur Regeneration von beanspruchten Muskeln beitragen und neues Muskelgewebe bilden.





SOLLTEN SIE ABNEHMEN?

Welche Möglichkeiten gibt es herauszufinden, ob Sie abnehmen sollten, und wie verlässlich sind die verschiedenen Methoden?

der individuellen Einschätzung und dem persönlichen Gefühl wie die Fra- als übergewichtig eingestuft wird. ge, ob man abnehmen sollte oder nicht. Die ständige Beeinflussung durch die in den Medien propagierte so genannte "Idealfigur" mit oft nahebei vielen Menschen völlig überzogene Erwartungen an die eigene Figur. Im krassen Gegensatz zu der media- mittlerweile den meisten klar, gilt also

in der bereits jeder fünfte Deutsche das Risiko, diverse Erkrankungen Immer wichtiger wird es also, zwischen diesen Extremen die eigene Balance zu finden, und das eigene Wohlfühlgewicht. Doch nicht nur die Optik malbereich liegt und gesundheitlich zu unrealistischen Maßen verursacht spielt dabei eine Rolle. Viel entscheidender ist im Grunde der gesundheitliche Aspekt. Übergewicht, das ist

Kaum ein Thema unterliegt so sehr len Beeinflussung steht die Realität, als extrem ungesund, denn es erhöht zu bekommen. Welche gesicherten Methoden gibt es aber, um herauszufinden, ob Sie tatsächlich abnehmen müssen, oder ob Ihr Gewicht im Norunbedenklich ist?

DER BMI EIN ÜBERHOLTES MODELL?

BMI ist der Body-Mass-Index, der sich nach folgender Formel berechnet: Gewicht in Kilogramm geteilt durch Größe in Metern zum Quadrat. Liegt der BMI unter 25, gilt man als normalgewichtig, so dass nach dieser Berechnung keine gesundheitlichen Risiken für Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck bestehen, die unter anderem durch zu viel Körperfett ausgelöst werden.

MUSKELN SIND SCHWERER ALS FETT

Allerdings ist der BMI in den letzten Jahren stark in die Kritik geraten, da bei der Angabe des Gewichts nicht zwischen Fett- und Muskelmasse unterschieden wird. Muskeln wiegen aber bekanntlich sogar mehr als Fett, so dass durch-

trainierte Sportler oft ein hohes Gewicht auf die Waage bringen und damit einen hohen BMI haben, ohne auch nur im Entferntesten übergewichtig zu sein. Ein hoher BMI muss also nicht zwangsläufig Übergewicht bedeuten, gleichzeitig sagt ein normaler BMI noch nichts über versteckte Fettdepots aus. Viele Menschen, die wenig oder gar nicht trainiert sind - also kaum Muskelmasse haben - liegen mit ihrem Gewicht im normalen BMI-Bereich von 19-25, haben aber dennoch zu viel Fettmasse. Sogar viele schlanke Menschen, die optisch gesund aussehen und deren BMI bei unter 25 liegt, weisen das heimtückische Bauchfett auf und zeigen Folgen der Organverfettung, wie beispielsweise eine Fettleber. Hier hat der BMI seine Schwächen.

BAUCHFETT WIRD IGNORIERT

Durch die Nahrung aufgenommene Kohlenhydrate können bei fehlendem Training nicht in Energie umgesetzt werden, sondern lagern sich in Fettdepots im Bauchbereich an. Eine gefährliche Stelle - im Gegensatz zu den harmlosen Fettdepots an Oberschenkeln und Hüften. Denn das Bauchfett oder sogenannte viszerale Fett ist stoffwechselaktiv und produziert Entzündungsstoffe, die im Zusammenhang mit dem Auftreten von Schlaganfällen und Herzinfarkten stehen. Zusätzlich sorgt das Bauchfett für die extrem gesundheitsschädliche Organverfettung.

Im Gegensatz zum viszeralen Fett ist das subkutane Fett, was sich abwärts der Taille befindet, weitgehend harmlos und weist keine dieser negativen Eigenschaften auf. Der BMI berücksichtigt bei seiner Beurteilung diesen wichtigen Unterschied jedoch nicht.

Insgesamt kann man also festhalten, dass der BMI als Indikator für gesundheitsschädliches Übergewicht nur bedingt aussagekräftig ist. Es gibt allerdings andere Methoden, die weitaus verlässlicher sind, um herauszufinden, ob man übergewichtig ist:

TAILLE-HÜFTE-VERHÄLTNIS

Das Verhältnis zwischen Taille und Hüfte (kurz: WHR - Waist-to-Hip Ratio) beurteilt in erster Linie die Fettverteilung in der kritischen Zone im Bauch- und Hüftbereich. Er gibt daher Auskunft darüber, ein Körper zu viel an schädlichem Bauchfett besitzt. Hierzu wird zunächst die Taille gemessen und dann die Hüfte an der Stelle, wo das Gesäß am kräftigsten ist. Danach teilt man den Taillenumfang durch den Hüftumfang. Bei Männern sollte das Ergebnis am besten kleiner oder gleich 1,0 sein, bei Frauen kleiner oder gleich 0,85.





KÖRPERFETTWAAGE

Sie gilt aktuell als sicherste Methode, um den tatsächlichen Fettanteil im Körper zu messen. Dabei wird ein Stromimpuls durch den kompletten Körper geleitet und der Widerstand gemessen. Besonders zuverlässig sind Modelle, die über Hand- und Fuß-Sensoren verfügen. Das Problem: Gute Körperfettwaagen sind sehr teuer (zum Teil mehrere hundert Euro). Allerdings braucht man das Körperfett nicht täglich zu messen, es reicht eine gelegentliche Bestimmung - z.B. im Fitnessstudio.

BLUTTEST

Günstiger als die teuren Körperfettwaagen, aber ebenso zuverlässig ist ein kleiner Bluttest beim Arzt, der Auskunft über den Körperfettanteil gibt. Lassen Sie sich beim Arzt Blut abnehmen und es dann auf Triglyceride und Cholesterinwerte analysieren. Sind Ihre Werte in diesen Bereichen zu hoch, so ist das ein deutlicher Hinweis auf eine zu fette Ernährung, auf mangelnde Bewegung und vor allem auf ausgeprägte Fettdepots im Körper, auch wenn diese nicht zwangsläufig sichtbar sein müssen.















Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass bei der Mes- optischen Seite Ihres Körpers beschäftigen. Grundsätzlich sungs Ihres Gewichts die Art sowie die Höhe des Körperfettanteils eine Rolle spielen. Ist Ihr Gewicht gesundheitlich unbedenklich und verfügen Ihr Körper nicht über verstecktes Organfett, dann können Sie sich im nächsten Schritt mit der

sollten Sie aber bei diesem Thema auch immer im Hinterkopf behalten, dass es eigentlich um das Erreichen eines realistischen Wohlfühlgewichts geht, und nicht darum, medial propagierten Idealmaßen nachzueifern.

TABATA TAMENTO IN SUMMER TO A SUME TO A SUMMER TO A SUMER TO A SUMMER TO A SUMER TO A Trainings-Quickie im Sommer

Tabata hat den Ruf, einzigartige Trainingserfolge in nahezu unglaublich kurzer Zeit zu garantieren. Kurz gesagt ist Tabata eine spezielle Form des Intervalltrainings. Wie das High-Intensity-Intervall-Training kommt es mit ca. 30 Minuten Training pro Einheit aus. Also ideal für die Sommerzeit, in der wir so viel Zeit wie möglich draußen

DIE GRUNDIDEE DES

und mit Freunden verbringen möchten.

Ein Tabata-Training besteht aus 8 Einheiten mit jeweils 4 Minuten. Die Kürze der Zeit ist also ein entscheidender Vorteil. Außerdem verbrennt Tabata sehr viel Fett und sorgt für eine einzigartige Leistungssteigerung Ihrer Ausdauer und Ihrer Fitness insgesamt. Zugleich lässt es die Kilos purzeln. Durch die hohe Belastung wird beim Stoffwechsel nicht nur die Fettverbrennung direkt angeregt, auch der Nachbrenneffekt hält bis zu 24 Stunden nach dem Training an. Allerdings ist eines entscheidend, um mit Tabata erfolgreich abzunehmen: Der feste Wille, während der extrem anstrengenden Belastungsphasen tatsächlich immer 100 Prozent Power zu

WELCHE ÜBUNGEN EIGNEN SICH FÜR

Zum einen sind klassische Cardiosportarten wie Laufen, Radfahren und Schwimmen geeignet. Zum anderen können Sie bestimmte Übungen aus dem Kraftbereich ausführen. Sehr gut für Tabata-Einheiten eignen sich Burpees, Hampelmänner, Kniebeugen und Liegestütze.



WIE LÄUFT
TABATAAB?

Tabata kann sowohl im Ausdauerbereich als auch im Krafttraining

umgesetzt werden. Hier eignet es sich vor allem im Bereich des

Bodyweight-Trainings. Dabei wird nur mit dem eigenen Körperge-

Eine Tabata-Einheit besteht aus 8 Intervallen. Dabei wechseln sich

20 Sekunden extrem hohe Belastung und 10 Sekunden Pause ab.

Gehen Sie in den Belastungsphasen aber wirklich bis zu Ihrer kör-

perlichen Grenze. Und geben Sie 100% Vollgas. Wichtig ist auch,

sich genau an die vorgegebenen Zeiten zu halten. Daher sollten Sie

wicht oder sehr leichten Gewichten trainiert.

beim Tabata auch immer einen Timer benutzen

Tabata viermal pro Woche ausgeführt mit ca. 10 Minuten Aufwärmen und Cool-Down bedeutet eine wöchentliche Trainingsdauer von rund 56 Minuten. Das klingt wenig, wenn Sie Tabata richtig umsetzen, sollten es aber die anstrengendsten 56 Minuten Ihres Lebens sein. Wer nach Tabata noch eine Runde auf dem Laufband joggen kann, hat falsch trainiert. Wer hingegen wirklich Vollgas gibt, kann mit Tabata in kurzer Zeit abnehmen und seine sportliche Leistung erheblich steigern – das perfekte Training für den Sommer!

DER KURSSPEZIALIST



- Über **130 Livekurse** mit TOP-ausgebildeten Kursleitern im Monat
- Über **250 virtuelle Kurse** im hochmodernen SPORT-IN Kursraum im Monat • Über **1.400 professionelle Online-Kurse** für das Training zu Hause

LIVE KURSE

15 Kursleiter präsentieren im SPORT-IN figur- und gesundheitsoptimierte Kurse sowohl indoor, als auch outdoor. Regelmäßige Fortbildungen sorgen für sehr hohe Qualität der Kurse in top modernen Kursräumen!

LES MILLS BODYPUMP

ist ein Langhantel-Workout für alle, die schlank, definiert und schnell fit sein wollen. Durch den Einsatz von leichten bis mittelschweren Gewichten und vielen Wiederholungen ist BODYPUMP ein Ganzkörper-Workout, das bis zu 540 Kalorien

FLE-XX WBS GYMNASTIK

ist ein effektives Beweglichkeitstraining in alle Richtungen zur Mobilisierung und Stabilisierung des gesamten Körpers. Verbessert Schmerzen in Rücken und Gelenken.

BODYBALANCE

Ist ein Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft, das ihnen ein zentriertes und ruhiges Gefühl verleiht. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Serie von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zur Musik ergeben ein ganzheitliches Workout, das Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt.







VIRTUELLE KURSE VON LES MILLS

WARUM "VIRTUELL" IM SPORT-IN ETWAS BESONDERES IST.

- Unsere virtuellen Kurse sind Versionen von Live-Kursen und durch die Kinoqualität und Top-Instruktoren genauso mitreißend.
- · Sie sind wissenschaftlich so konzipiert, dass unsere Mitglieder mit topaktueller Musik und talentierten "Rockstar-Instruktoren" die besten Resultate erzielen.
- Immer, wenn keine Livekurse stattfinden, gibt es virtuelle Kurse. Man muss sich also nicht mehr nach Zeiten richten, weil ganztags Kurse stattfinden.



MYHOME FITNESS



Jedes Sport-In Mitglied erhält einen Zugangscode zu über 1.400 professionellen Kursen, welche man beguem von zu Hause machen kann. Manchmal schafft man es einfach nicht mehr ins Fitnessstudio zu fahren oder möchte auch im Urlaub aktiv sein.

MAN IST HOCH FLEXIBEL UND DAZU NOCH INDIVIDUELL:

- Von 5 120 Minuten Laufzeit
- Alle Level, egal wie fit Sie sind
- Von Fatburner bis Yoga
- Einfach filtern & Kurs auswählen

Dieses Gesamtpaket gibt's für nur 9,99 € PRO WOCHE inklusive Getränke- und Kaffeeflat.

Hier geht's direkt zum KURSPLAN https://sport-in-wust.de/kurse





Spezielle Programme für Menschen mit folgenden Problemen:

- Rücken- oder Gelenkschmerzen
- Arthrose
- Diabetes
- Übergewicht
- Stress

Wer mindestens eines der oben genannten Probleme hat, bitte bis spätestens 30.4.24 zum Beratungstermin anmelden.



An der Bundesstraße 1 14776 Brandenburg/Wust Tel. 03381-25400 www.sport-in-wust.de

Das SPORT-IN VITAL hat für all diese Probleme seit Jahren die besten Möglichkeiten zu helfen:

- Modernste Geräte, welche individuell je nach Problematik eingestellt werden und vollautomatisch funktionieren
- Individuelle Betreuung auf der Trainingsfläche
- Über 140 figur- und gesundheitsoptimierte Kurse im Monat
- Entspannung im Saunabereich mit Infrarotkabine gegen Rückenschmerzen, Sanarium und 90 Grad Sauna
- Fachvorträge für Arthrose, Diabetes, Abnehmen im Rahmen der Gesundheits-Offensive-Wochen
- *Spezielle Krankenkassenkurse §20 dadurch erhält der Teilnehmer mindestens 75 € von den 99 € Teilnahmegebühr erstattet, bei vielen Kassen auch 100 % Erstattung.















