

fitnews

Aktuelles vom Top-Fit Sport & Wellness Center

Die große Studie zur RÜCKENGESUNDHEIT



Rückenfit – mach´mit!

Eine große Studie zur Rückengesundheit soll zeigen, dass man durch gezieltes Training in nur 6 Wochen seine Rückenfitness deutlich verbessern und Beschwerden reduzieren kann. Hierfür suchen wir 100 Freiwillige ab 30 Jahren.

**Studien-Start:
Ab 25.02.2019**

*In 6 Wochen zu mehr Lebensqualität:
Jetzt anrufen oder vorbeikommen und
Teilnahme sichern!*



Buronstraße (bei Kreisverkehr Nord)
87600 Kaufbeuren | Tel.: 08341/82242

www.topfit-club.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

etwa 80 % aller Menschen in den Industrieländern leiden zumindest zeitweise an Rückenbeschwerden. Wiederum 80% dieser Fälle gelten als muskulär bedingt und damit vermeidbar.

Dass regelmäßiges, gezieltes Fitness-Training Rückengeplagten aktive Hilfe bieten und Beschwerden effektiv lindern kann, soll jetzt eine große Studie zur Rückengesundheit beweisen, die wir in Kürze in unserem Club durchführen.

Die Studie läuft über einen Zeitraum von 6 Wochen bei mindestens 2 Trainingseinheiten pro Woche. Teilnehmen kann jeder Interessierte ab 30 Jahren, der seine Rückengesundheit verbessern und Beschwerden vorbeugen möchte.

Jeder Teilnehmer erhält nach eingehendem Gesundheits-Check ein individuelles Trainings-Programm. Nach 6 Wochen erfolgt eine Abschluss-Analyse, die den Trainings-erfolg dokumentiert.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an der Rücken-Studie!

Herzlichst, Ihr Team vom



Fit in 44 Minuten

Der milon®-Zirkel für maximalen Trainingserfolg.



In unserer Gesundheitsstudie trainieren unsere Mitglieder an 2 chipkarten-gesteuerten milon®-Zirkeln. Der Vorteil: Lange, schweißtreibende Workouts gehören der Vergangenheit an! Denn mit den neuen Hightech-Trainingsgeräten können Sie 30 bis 40 Prozent effektiver trainieren und das in kürzerer Zeit.

Das milon®-Training ist gut für Figur, Rücken, Ausdauer uvm. und für jedes Alter geeignet. Die Geräte sind 100% computergesteuert und zeichnen sich durch optimale Effektivität und höchsten Bedienungskomfort aus. Der gesamte Trainingsplan und alle Geräteeinstellungen sind auf einer Chipkarte gespeichert. Durch den Wechsel von Kraft- und Ausdauergeräten ist das Training sehr abwechslungsreich und macht richtig Spaß. Probieren Sie es aus!



Egal, ob Sie 30, 50 oder 70 Jahre sind:
Der neue milon®-Zirkel macht einfach Spaß!



Mit Ihrer persönlichen Chipkarte stellen sich die Geräte optimal auf Sie ein, einfacher und bequemer geht es nicht.

Ihre Vorteile im Überblick:

- Keine Zeit? Kein Problem!
30% mehr Trainingserfolg bei 20% weniger Zeitaufwand.
- Training mit System
Dokumentation und Kontrolle Ihrer Fitnesswerte.
- Einfache Chipsteuerung
Sekundenschnelle Geräteeinstellung mittels Chipkarte.
- Garantierter Trainingserfolg
Schon bei 2 Trainingseinheiten pro Woche.

Rundum gut betreut: Der Studien-Ablauf im Detail

Eingangsberatung: Zu Beginn der Studie erhalten Sie eine ausführliche Beratung. Erfahrene Fachkräfte erklären Ihnen die Vorteile von Bewegungstraining bei Rückenbeschwerden und die Voraussetzungen zur Studienteilnahme.

Eingangsanamnese: Mit einfachen und schnell durchzuführenden Testübungen wird Ihre aktuelle Rückenfitness ermittelt und ein individuelles Trainingsprogramm erstellt, das gezielt auf Ihre Schwachstellen und Problembereiche eingeht.

Bewegungstraining: In 6 Wochen lernen Sie Übungen kennen, die Ihnen nachhaltig zu einem starken Rücken verhelfen.

Erfahrene Fachkräfte stehen Ihnen während der gesamten Studiendauer kompetent zur Seite.

Ausgangsanamnese: Was hat sich in der Zwischenzeit getan? Wir wiederholen mit Ihnen die Testübungen vom Anfang und analysieren, wie sich die Ausgangswerte nach 6 Wochen gezieltem Bewegungstraining verändert haben.

Ausgangsberatung: Wir beraten Sie, wie Sie Ihre Rückengesundheit langfristig sichern können und geben Ihnen nützliche Tipps, die Sie im Alltag beachten sollten, um Beschwerden vorzubeugen.

Starker Rückhalt

Das Effektiv-Programm für einen gesunden Rücken.



Rückenschmerzen sind das Gesundheitsproblem Nr. 1 und der häufigste Grund für Arztbesuche. Eine Ursache der Zivilisationskrankheit ist mangelnde Bewegung im Beruf und Alltag. Wer viel im Sitzen arbeitet, tut deshalb gut daran, sich um sportlichen Ausgleich zu bemühen.

Die beste Vorbeugung gegen schmerzhafte und lästige Rückenleiden ist ein gezielter Muskelaufbau durch einfache Kräftigungsübungen. In unserem Fitnesscenter stehen Ihnen eine große Anzahl aller nur möglichen Geräte zur Verfügung, an denen Sie, angeleitet durch unser geschultes Fachpersonal, optimal trainieren können. Wir bieten Ihnen eine individuelle Beratung und optimale Betreuung, um Ihre Rückenleiden in den Griff zu bekommen. Als fachlich versiertes Rückenfitness-Center sind wir ein Garant für Kompetenz und Qualität. So können Sie sicher sein, dass Sie bei uns in besten Händen sind. Für unser Rückenpaket inkl. Back-Check ist

eine Beantragung von Zuschüssen durch die Krankenkasse möglich.

Sie möchten effektiv und dauerhaft Ihren Rückenproblemen zu Leibe rücken? Dann beteiligen Sie sich an der Studie! Einfach die Tel. 08341/82242 anrufen oder vorbeikommen und einen kostenlosen Beratungstermin vereinbaren.

Unsere Angebote:

- Individuelle Betreuung
- Chipkarten-gesteuerter milon®-Zirkel und Dr. WOLFF Geräte.
- Präventives Rückentraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Rückenanalyse
- Faszienkurse

Ihr Körper unter der Lupe

Warum ist die Wirbelsäule so anfällig für Beschwerden?

Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln, die jeweils durch elastische Bandscheiben voneinander getrennt sind. Durch den von den Wirbelkörpern gebildeten Kanal verlaufen lebenswichtige Nervenstränge, was die Funktion der Wirbelsäule – einerseits Schutzmantel für das Nervensystem, andererseits Stützsystem des Brustkorbes und Stoßdämpfer bei jeder Bewegung – so ungeheuer wichtig macht.

Einseitige Belastung im Beruf und Alltag, eine schlechte Körperhaltung, Übergewicht, psychische Belastungen und ungeschickte Bewegungen wirken sich negativ auf die Funktion der Wirbelsäule aus und verursachen Rückenschmerzen.

Sobald eine gut entwickelte, gleichmäßig ausgeprägte Muskulatur die Wirbelsäule durch eine optimale Korsettfunktion unterstützt, treten die Rückenschmerzen nicht (mehr) auf. Deshalb ist es wichtig, gerade bei Rückenproblemen ein ausgewogenes Training durchzuführen.

Dabei kommt es darauf an, vor allem die Rückenmuskulatur zu kräftigen, gleichzeitig aber verspannte Muskeln durch Dehnübungen zu lockern. Ebenso wichtig ist, die Bauchmuskulatur zu stärken, denn als Gegenspieler der Rückenmuskulatur muss sie aktiv die Balance halten. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Eine kräftige Bauchmuskulatur lässt den „Wohlstandsbauch“ nicht mehr zu.

Probieren Sie es aus und spüren Sie den Unterschied!



Herrlich weit weg vom Alltag! Tauchen Sie ein in unsere Wellnesslandschaft.



Ein weiterer wichtiger Baustein unseres ganzheitlichen Rückenkonzepts ist ausreichend Entspannung. In unserer attraktiven Wellness- und Saunalandschaft finden Sie alles, was Ihre gestresste Seele und verspannte Muskeln begehren.

Tauchen Sie ein in unsere Wellness- und Saunalandschaft. In der finnischen Sauna können Sie bei Temperaturen um 90° Grad Ihr Immunsystem stärken. Die Biosauna sorgt mit ätherischen Dämpfen für tiefe Entspannung und Beruhigung. Das Dampfbad reinigt Ihre Atemwege und hilft gegen Stress, Rheuma, Hexenschuss und Herz-Kreislauf-Störungen.

Entspannen Sie sich anschließend in unseren Ruheräumen oder genießen Sie die angenehme Wärme sanfter Sonnenstrahlen in unserem Solarium. Außerdem bieten wir in einem wunderschönen Ambiente wohltuende Wellness-Massagen, z.B. für Rücken- und Fußreflexzonen oder Ayurveda.

Ganz gleich, wie viel Erholung und Entspannung Sie auch benötigen: Bei uns finden Sie das Passende um Ihre Energiereserven wieder aufzufüllen.

Übrigens: Diese Angebote können Sie auch als Nichtmitglied mit einer Tages- oder 10er-Karte erleben.



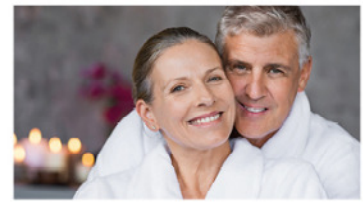
Relaxen Sie in unseren Saunen und im Dampfbad.



Der Ruheraum lädt zum Entspannen ein.



Auch im Solarium können Sie herrlich entspannen.



Zu zweit macht Wellness noch mehr Spaß.

Die große Studie zur RÜCKENGESUNDHEIT Jetzt Teilnahme sichern!

Dauer:

6 Wochen (Spätester Beginn: 18.03.2019)

Leistungen:

- Eingangs-, Zwischen- & Abschluss-Analyse
- indiv. Rücken-Programm
- Herz-Kreislauf-Training & Muskelkräftigung
- persönliche Betreuung durch Expertenteam
- Nutzung aller Top-Fit-Angebote (Trainings-, Kurs- & Wellnessbereich)

Teilnahmegebühr:

89,- Euro

Gleich anrufen und Termin vereinbaren:

Hotline: 08341 - 82242

Buronstraße (bei Kreisverkehr Nord)
87600 Kaufbeuren

