

# INITIATIVE GESUNDES GUNDELFINGEN



Designed by Jcomp / Freepik

## Mehr Ärzte, bessere Medizin aber mehr Kranke

Seit vielen Jahren entwickelt sich die Medizin weiter, die Ärzte werden immer besser und spezialisierter. Dennoch überschlagen sich die Studien, in denen man lesen kann, dass die Bevölkerung immer dicker und damit langfristig krank wird.

## Eine Frage der Ernährung?

Wohl kaum, denn die Menschen, die in westlichen Industrieländern leben, haben heutzutage die beste Nahrungsmittelversorgung seit Bestehen der Menschheit. Viele ernähren sich zunehmend gesünder und bewusster. An der Ernährung scheint es also nicht primär zu liegen.



## Der Blick zurück

Um den Grund für die zunehmenden Krankheiten zu finden, sollten wir etwas in die Vergangenheit schauen. Seit der Industrialisierung haben Ingenieure und Erfinder die Herstellung aller Produkte professionalisiert. Der Einsatz von Fertigungsstraßen und Automatisierung haben dafür gesorgt, dass die körperliche Arbeit nicht mehr hauptsächlich zum Erwerb des Lebensunterhaltes benötigt wird. Produktivität lässt sich bequem am Computer steigern, ohne dass man sich dafür besonders anstrengen oder bewegen muss.

## Die Auswirkungen

Diese Entwicklung lässt sich nicht nur im Berufsleben beobachten. Auch das Privatleben hat sich durch die Digitalisierung verändert. Kinder erleben ihre Abenteuerlust am Smartphone und leben ihre Aggressionen am PC aus. Die körperliche Entwicklung, die durch das Toben im Freien gefördert wird, bleibt zurück. Die Erwachsenen lassen sich mit leinwandgroßen Fernsehern in HD die Realität vorgaukeln. Natürlich mit reichlich Lebens-, bzw. Genussmitteln in unmittelbarer Reichweite. Anstatt sich körperlich zu betätigen, verbringen sie den Großteil ihrer Zeit sitzend. Offensichtlich ist nicht die Ernährung das hauptsächliche Problem, sondern die mangelnde Bewegung. Wir essen unter Umständen nicht zu viel, sondern bewegen uns zu wenig für das was wir essen.

## Fit sein bis ins hohe Alter

Wer möchte das nicht? Ist es doch der Wunsch eines jeden, möglichst selbstständig und eigenbestimmt leben zu können, besonders im Alter. Menschen, die ihre wohlverdiente Rente erreicht haben, sollten sich glücklich schätzen, sie haben es „geschafft“ und haben nun Zeit für die Dinge, die sie schon immer erleben wollten, es aber im Berufsalltag nicht geschafft haben. Nur was, wenn die Kraft dazu fehlt? Wie kann man dem körperlichen Abbau im Alter entgegenwirken?

## Bewegung ist kein Training!

Leider kann aus wissenschaftlicher Sicht „Bewegung“ nicht helfen. Denn „Bewegen“, wie etwa der tägliche Spaziergang oder die Gartenarbeit, reicht allein nicht aus um fit zu bleiben. Das Problem ist die schwindende Muskulatur und somit die abnehmende Kraft, welche uns dann im Alter fehlt.

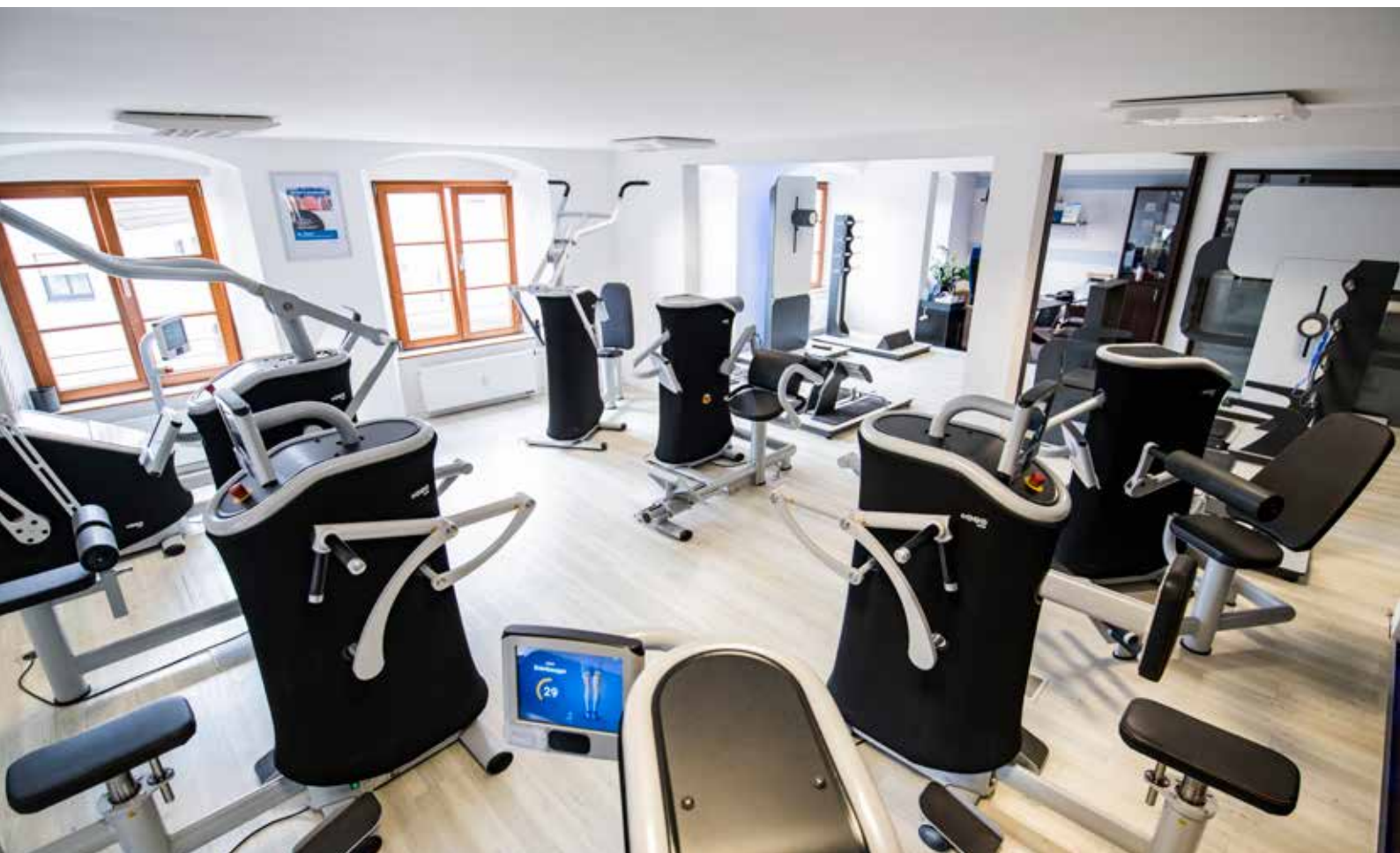
Mittlerweile weiß man, dass sogar 80-Jährige die Kraft eines 30-Jährigen haben könnten. Sie müssen nur regelmäßig das Richtige tun. Das einzige, das die Kraft erhält oder sogar erhöht ist Krafttraining - und das altersunabhängig.

## Schaffen Sie Wachstumsprozesse

Um dem körperlichen Abbau entgegenzuwirken, ist es wichtig, bestimmte Aufbauprozesse einzuleiten. Dies erreicht man nur durch regelmäßiges Training nach bestimmten Prinzipien.

Durch das Wissen und die Beachtung dieser Prinzipien können Sie Ihren Erfolg selbst bestimmen. Diese Erfolgsfaktoren MUSS jeder Trainer kennen, auch Sie selbst.

Deshalb gibt es im Premio die Möglichkeit, körperlichen Erfolg zu lernen. Hierbei geht es nicht nur um das richtige Ausführen von Übungen sondern auch um die richtige Geräteeinstellung und die praktische Anwendung der Erfolgsfaktoren.





Designed by jcomp / Freepik

### **Einzigartig – next level .running – unsere Laufschule**

Aufgrund von Schlaganfällen, Verletzungen, oder Operationen entstehen oft Schonhaltungen. Diese bewirken einseitige Belastungen und muskuläre Dysbalancen. Dies wiederum beeinträchtigt den Bewegungsablauf und kann dadurch andere Gelenke, bis hin zur Wirbelsäule, schädigen. Das kann zu Muskelschmerzen, Dauerverspannungen, bis hin zu chronischen Kopfschmerzen führen.

Wir analysieren Ihren Gang anhand einer Videoanalyse und können so die Defizite identifizieren. Diese können mangelnde Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit oder auch Gleichgewicht sein. Aufgrund dieser Analyse und den festgestellten Defiziten wird dann ein mindestens 6-wöchiges Training absolviert, das genau auf diese Defizite eingeht.

Ähnlich verhält es sich bei Hobbyläufern aber auch Marathon- und Triathlon-Athleten. Durch vieles Laufen schleichen sich falsche Bewegungsmuster ein, die schwer „umzuprogrammieren“ sind. Dafür nutzen wir eine Technik aus dem Leistungssport.

Diese nennt man „Neuromuskuläres Training“. Einfach beschrieben, bringen wir kognitive Herausforderungen in Verbindung mit Bewegung, um dann neue schonendere Bewegungsmuster zu programmieren.

### **Wir helfen Ihnen - Keine „0815“ Muckibude**

In unserem top ausgestatteten Fitnessstudio im Herzen Gundelfingens steht Ihnen unser hochqualifiziertes Team zur Seite, um Ihre Ziele zu erreichen. Wir unterstützen Sie beim Muskelaufbau, Abnehmen, bei der Körperstraffung und beim Vorbeugen von Volkskrankheiten wie Arthrose und Osteoporose. Auch Beweglichkeitseinschränkungen kann man mit regelmäßigem Training verbessern; ebenso Bluthochdruck und Diabetes.

Sprechen Sie mit uns und profitieren Sie von unseren reichhaltigen Fitness-Angeboten. Vertrauen Sie unserem wissenschaftlichen Know-How und unserer langjährigen Erfahrung für mehr Lebensqualität in jedem Alter. Bei uns ist Ihre Fitness in besten Händen!



**Testen Sie 4 Wochen lang unser therapeutisches Training und spüren Sie, wie sich mehr Kraft und Beweglichkeit auf Ihre Lebensqualität auswirkt.**

**Details im Studio oder unter 09073/997755.  
Gleich anrufen und Termin vereinbaren!**

**Wir freuen uns auf Sie!**

## Des Weiteren bieten wir folgende Leistungen an:

### Fitnessworkshop I

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen eines erfolgreichen Trainings kennen. Hierbei geht es besonders um die richtige Ausführung von Übungen in der Praxis. Themen u.a. Herzkreislauftraining, Rumpfttraining, ein- und mehrgelenkige Übungen. Samstags von 10.00 bis 14.30

### Fitnessworkshop II

Dieser Workshop richtet sich an diejenigen, die Übungen und Geräte bereits kennen und können. Es werden Trainingsprinzipien, -Steuerung und -Planung besprochen. Ebenfalls wird eine sinnvolle Dokumentation gelernt, um auf deren Grundlage eine Engpassanalyse durchführen zu können. Bei der Anwendung dieses Wissens garantieren wir Ihren Erfolg!

### Muskel- und Krafttraining

für Jugendliche, werdende Mütter, Krebspatienten während und nach der Therapie, Freizeit- und Hobbysportler. In unseren Kraftbereichen stehen Ihnen sowohl alle üblichen Kraftgeräte und Hanteln, wie auch einer der modernsten elektronischen Kraftzirkel zur Verfügung.

### Muskellängenwachstum:

Um die Muskellängenverhältnisse im Körper wiederherzustellen, wird am Beweglichkeitszirkel trainiert. In kürzester Zeit können Rückenbeschwerden und Verspannungen behoben werden. Erfolgsquote 95%!

### Funktionelles Training

Hier werden verschiedene Kleingeräte eingesetzt um den ganzen Körper zu trainieren. Ein Training für Einsteiger und Profis, in dem jeder seine eigene Intensität selbst bestimmt.

### Kurse von Aerobic über World Jumping® bis Zumba

Training im Gruppenrahmen erhöht die Motivation und macht riesig Spaß!

Den aktuellen Kursplan finden Sie hier:  
[www.premio-fitness.de/kurse/](http://www.premio-fitness.de/kurse/)

### Krankenkassenunterstütztes Training: Präventionskurse §20 Kraft aktiv

Ein Kurs zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit, der von den Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst wird (regelmäßige Teilnahme erforderlich). Das Konzept richtet sich an alle, die Bewegungsmangel vorbeugen und fitter und gesünder leben wollen.

### Rehasport nach ärztl. Verordnung 56

Rehasport richtet sich an Menschen mit orthopädischen Beschwerden wie z.B. Wirbelsäulen- und Gelenkschäden, Prothesen, Krebs, Osteoporose, Rheuma oder Arthrose. Eine Verordnung erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt.

### Biomechanische Tests zur Bestimmung von körperlichen Einschränkungen

Durch viele Faktoren wie Rückenschmerzen, Verletzungen oder Operationen nimmt der Körper oft eine Schonhaltung ein. Bei der BMA werden die Schwachstellen identifiziert und können in einem individuellen Training bearbeitet werden.

### Finnische und Biosauna

zur Unterstützung der Regeneration und Wohlbefinden.



Die nächsten Kursstarts, Workshop Termine und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter [www.premio-fitness.de](http://www.premio-fitness.de) oder telefonisch unter **09073/997755**.