

Wir haben ein Herz für Ihre Probleme und realisieren gemeinsam mit Ihnen die Empfehlung Ihres Arztes.

Mangelnde Beweglichkeit,
Kraft und Kondition ?

Rückenschmerzen
Gelenkprobleme ?

Atemnot
Bluthochdruck ?

Diabetis mellitus II
Fettstoffwechsel-
störung ... ?

... und bei vollem
Kleiderschrank
fast nichts
mehr anziehen ?



Ob jünger oder älter, vielleicht auch nach der Geburt eines Kindes oder infolge permanent sitzender Tätigkeit:

- Bewegungsmangel
 - falsche Ernährung
 - Übergewicht
- } bewirken Gesundheitsschäden!

Um dagegen und für sich selbst etwas zu tun, ist es nie zu spät! Niemand sollte resignieren. Testen Sie die Möglichkeit, Ihren Gesundheitszustand deutlich zu verbessern, indem Sie unser kostengünstiges 4-wöchiges Angebotspaket annehmen.

Für alle Personen, die dieses Angebot noch nicht in Anspruch genommen haben:

4 GESUNDHEITSWOCHEN FÜR 20,- €

- ✓ Körperfettanalyse mit Ernährungsberatung
- ✓ Gelenkentlastungstraining
- ✓ Herz- Kreislauftraining
- ✓ Rückenfitness und Wirbelsäulengymnastik
- ✓ Dehnung, Entspannung und Wiederherstellung der Mobilität
- ✓ Training für die Sommerfigur

Die Nutzung dieses Angebots beinhaltet **KEINE** weitere Verpflichtung. Sie allein entscheiden über die Fortsetzung Ihres Trainings. Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter: **Telefon 0 36 43/42 53 38**

Unser Team besteht aus geprüften Ernährungsberatern, Trainern und Physiotherapeuten. Zu speziellen Programmen werden wir fachärztlich beraten und arbeiten eng mit den Krankenkassen zusammen.

Wir freuen uns auf Sie!

Fitness-Oase Kromsdorf UG (haftungsbeschränkt) · Tel. 0 36 43/42 53 38 · Süßenborner Weg 47 · 99441 Kromsdorf · www.fitnessoase-kromsdorf.de

Wie nehme ich Rehasport für mich in Anspruch?

1. Der Patient erhält nach kurzer Absprache mit seinem Hausarzt oder Facharzt das ausgefüllte rosa Formular für Rehasport (Muster 56: „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ auch im Verein erhältlich). Rehabilitationssport unterliegt nicht dem ärztlichen Budget!
2. Danach schickt der Patient das von ihm unterschriebene Rezept zu seiner Krankenkasse und erhält dieses nach kurzer Zeit genehmigt zurück.
3. Mit der genehmigten und ausgefüllten Rezeptierung kommt der Patient in den Reha-Sport-Kromsdorf e.V. und kann, ohne lästige Wartezeiten, sofort mit seinem Rehatraining beginnen.

Erkrankungen der Inneren Organe:
Krankheitsbilder des Herzens
Asthma · Diabetes · Schlaganfall
Bluthochdruck

Orthopädische Erkrankungen:
Arthrose · Rheuma · Knie-, Hüft-,
Schulter-, Rückenerkrankungen
Osteoporose · künstliche Gelenke

Weitere Krankheitsbilder:
Stress · Depressionen · Bewegungsmangel · Adipositas

Wer darf Rehasport durchführen?

§ 2 SGB IX: Rehasport kommt für jene infrage, deren körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweicht und daher ihre Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist, oder wenn eine Beeinträchtigung zu erwarten ist.

Der Reha-Sport-Kromsdorf e.V. bietet seinen Patienten:

In unserem Sportverein erwartet Sie ein vielseitiges Angebot an Sportmöglichkeiten und Rehasport.

- ✓ Ausführliches physiotherapeutisches Erstgespräch
- ✓ Individuelle Befunderhebung
- ✓ Ärztlich überwachte Herzsportgruppen
- ✓ Zielorientierter Rehasport unter ständiger ÜL-Betreuung
- ✓ Auf speziellen Wunsch:
Messungen, Muskeltestnoten, medizinische Massagen



Wir bewegen Sie!



**Reha-Sport
Kromsdorf e.V.**

Starten Sie noch heute mit Ihrem Rehatraining und erkundigen Sie sich vor Ort nach unserem jeweiligen Angebot.

Katrin Flechtner-Seitz
Vereinsvorsitzende



Süßenborner Weg 47 · 99441 Kromsdorf
Telefon 03643 4151696 · Mobil 0162-9 43 68 28
info@reha-sport-kromsdorf.de
www.reha-sport-kromsdorf.de

KLARTEXT!

DAS FITNESS- UND GESUNDHEITSMAGAZIN · Ausgabe 1/2012

ÜBERGEWICHT UND FETTLEIBIGKEIT die Volkskrankheit Nr. 1

In der Pressemitteilung vom 02.06.2010 teilte uns das Statistische Bundesamt mit, dass bereits 51 % der erwachsenen Bevölkerung (60% der Männer und 43% der Frauen) in Deutschland übergewichtig sind. Dieser „Vorbildfunktion“ folgend, leidet bereits auch jedes sechste Kind unter Übergewicht. Amerika, das Land der unbegrenzten Möglichkeiten, lässt grüßen. Junkfood, Burger und Co sind die modernen Antworten auf eine vermeintlich langweilige, ausgewogene Ernährung.

Die Resultate dieser modern wirkenden Ernährungsphilosophie sind mehr als erschreckend. Deutschland und die angrenzenden europäischen Staaten folgen unaufhaltsam dem gleichen Weg. Sie vergessen persönliche Werte und auch ihre eigene Esskultur und bilden so die „Vereinigten Staaten von Europa“.

In allen Bereichen wird diese gewollte Amerikanisierung vorangetrieben. Dass diese Entwicklung nicht nur Vorteile beinhaltet, sehen wir nicht nur am sagenumwobenen „Euro Rettungsschirm“, sondern auch an der ständig sinkenden Qualität in allen Lebensbereichen und auch natürlich bei unseren Nahrungsmitteln.

Kein Mensch wird behaupten, dass die Volkskrankheit „Übergewicht“ aufgrund von wachsendem Luxus und Reichtum in der Bevölkerung entstanden ist. Es handelt sich also in der Vielzahl nicht um „Wohlstandsblühen“, sondern um deutliche Merkmale einer Erkrankung durch minderwertigste Lebensmittelqualität. Diese Nahrungsmittel dienen ausschließlich dazu, eine maximale Gewinnspanne zu erzielen.

Nach einer statistischen Erhebung des Max Rubner Institutes gibt es die meisten übergewichtigen Menschen in den sozial schwächeren Schichten. Je höher der Schulabschluss und das Einkommen, desto besser ist das Verhältnis von

ten Überproduktionen, können danach immer noch gewinnbringend vernichtet werden.

Die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken werden zugunsten des Profites wohlwollend von den Herstellern

in Kauf genommen. Von einem Todesrisiko zu sprechen, ist in Anbetracht der zu erwartenden gesundheitlichen Probleme nicht übertrieben. Übergewicht macht krank. Das Risiko an Diabetes zu erkranken steigt bei zu vielen Pfunden Körperfett um das Dreißigfache. Das Risiko einen Herzinfarkt zu bekommen



Körpergewicht und Körperfettanteil. Die günstigen Lebensmittel, die auch bei niedrigem Einkommen erschwinglich sind, beinhalten keine hohen Qualitätsansprüche und werden genau wie die Eier aus der Legebatte in minderwertiger Massenqualität erzeugt. Genmanipulation sowie die Herstellung von Lebensmitteln mit der Zuhilfenahme einer chemischen Keule sind an der Tagesordnung und nur noch die Masse des Produkts zählt. Die daraus resultierenden, teilweise von der EU subventionier-

verdoppelt sich unter diesen Umständen und die Wahrscheinlichkeit einer Fettstoffwechselstörung ist sehr hoch. Atemaussetzer im Schlaf, Gallensteine und Abnutzungserscheinungen, vor allem im Knie und Hüftgelenken und in der Wirbelsäule, sind weitere Folgen eines unkontrollierten Essverhaltens. Das Krebsrisiko steigt immens und die Lebenserwartung sinkt drastisch. Eine Alternative zum industriell gestalteten Lebensmittel sind die sogenannten Ökoartikel. Die ursprüngliche Natürlichkeit



IMPRESSUM

Herausgeber: Fitness-Oase Kromsdorf UG (haftungsbeschränkt) · Süßenborner Weg 47 · 99441 Kromsdorf/Weimar
Telefon: 0 36 43/42 53 38 · www.fitnessoase-kromsdorf.de · Layout: GRAFIKDESIGN Larissa Fritsche, Weimar

eines Naturproduktes wird in bestimmten Ausnahmefällen mit dem Prädikat „BIO“ versehen, welches eigentlich für alle Lebensmittel eine Selbstverständlichkeit darstellen sollte. Die Erhaltung der Funktionsfähigkeit unseres Körpers ist die fundamentale Voraussetzung für eine aktive Lebensfreude. Es liegt an uns selbst, das Ruder herumzureißen und in die eigene Gesundheit zu investieren. Unser Körper ist unser lebenslanger „Begleiter“ und hat eine entsprechende Pflege verdient, die nicht nur aus Cola, Pommes, Lebensmittelfarbe, Konservierungsstoffen und „charmant veränderten Küchenabfällen“ besteht.

Eine Ernährungsumstellung, die auf einer vernünftigen Basis beruht, wäre der richtige und einzige Weg dem persönlichen Dilemma entgegen zu wirken. Wir können Sie selbstverständlich nicht vor den minderwertigen Lebensmitteln schützen, aber mit einer persönlich auf Sie abgestimmten Nahrungsumstellung kann Ihr Körperfettanteil auf ein gesundes Niveau gebracht werden.

Unser verbindliches Versprechen an Sie:

- keine Nahrungsergänzungsmittel
- kein Hungergefühl bedingt durch eine unterkalorische Ernährung
- individuelle Ernährungsumstellung im Bezug auf den Körperfettanteil und basierend auf den eigenen Ernährungsgewohnheiten der Vergangenheit
- größeres Wohlbefinden und mehr Leistungsfähigkeit
- beschleunigte Regeneration nach körperlicher Belastung
- Verbesserung von Blutdruck und Blutfettwerten
- individuell angepasste Trainingsbelastung

Testen Sie unsere Gesundheitswochen – fair und unverbindlich.

Wir über uns

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muß eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern!“ (Sebastian Kneipp)

Seit nunmehr 17 Jahren besteht die Fitnessoase Kromsdorf. Unser Angebotsspektrum wurde im Laufe der Jahre stets erweitert. Das klassische Geräte- und Herzkreislauftraining hat sich immer mehr spezifiziert. So bieten wir beim gezielten Muskelaufbau oder Gelenkentlastungstraining die Möglichkeit der individuellen Trai-



Jürgen Ihrig - Gerätetraining, Spinninginstructor, Ernährungstrainer

Auch auf dem Sektor des Konditionstrainings sind wir führend im Weimarer Land. Neben den klassischen Gymnastik- und Aerobikkursen bieten wir auch Spinningkurse an und sind das einzige offizielle SPINNING CENTER in Weimar. Diese Bezeichnung darf man nur für sich in Anspruch nehmen, wenn die entsprechenden Lehrgangslizenzen und auch die Spinningräder von der Firma „Schwinn“



ningsplanbetreuung an. Diese Möglichkeit ist durchaus mit dem sonst sehr kostenintensiven „Personaltraining“ zu vergleichen. Im Rhythmus von 8 - 10 Wochen erhält unser Mitglied einen auf seine Zielvorstellungen abgestimmten Trainingsplan. Evtl. vorhandene gesundheitliche Einschränkungen werden berücksichtigt und die Auswahl der Übungen entsprechend genau abgestimmt. Für alle diejenigen, die eine Gruppendynamik bevorzugen, gibt es das themenspezifische Zirkeltraining auf einer separaten Trainingsfläche. „Rückenfitness“ - „Fit ab 50“ und auch der „Konditionszirkel“ sind nur drei der genannten Klassiker des Gruppentrainings, die sich seit Jahren größter Beliebtheit erfreuen.

Ergänzend im Bereich der Prävention besteht die Möglichkeit, einen unserer Wirbelsäulengymnastik-Kurse unter physiotherapeutischer Leitung zu besuchen.

Um das gesundheitsorientierte Training zu komplettieren, steht Ihnen neuerdings in unserem Hause der Reha-Sport Kromsdorf e.V. zur Verfügung. Am 24.09.2011 war die offizielle Eröffnung des Vereinslebens und mit dem genehmigten Antrag kann ohne lästige Wartezeit sofort der kostenfreie Rehasport wahrgenommen werden.

vorhanden sind. Die Spinningräder und auch die dahinterstehende Philosophie des Trainings sind die Grundlage bzw. der Ursprung von allen Kurssystemen mit Standfahrrädern. Indoorcycling und alle anderen Bezeichnungen sind nur „Ableger“ und Kopien dieses Originals.

Unser geschultes Personal steht Ihnen für alle Fragen aus den sportlichen Bereichen gerne zur Verfügung.

Die parallel zum Training angebotenen Ernährungsumstellungen garantieren einen langfristigen Erfolg ohne jeden Jo-Jo Effekt.

Sie sind bei uns in den besten Händen - unser Familienbetrieb begleitet Sie auf dem Weg zu der Umsetzung ihrer Ziele. Nutzen Sie unsere unverbindlichen Gesundheitswochen und trainieren auch Sie in Thüringens größtem Holz-Blockbohlenhaus ... Qualität seit über 17 Jahren.

Der Ratgeber für Angebotsvergleiche von Fitness-Studios

Vergleichen Sie niemals Äpfel mit Birnen und versuchen Sie stets den Gesamtumfang aller angebotenen Leistungen gegenüberzustellen.

Schon die Werbung eines Studios ist ein Hinweis darauf, ob es sich um ein seriöses oder einfach nur reißerisches Angebot handelt. Hinter flachen Inhalten und Werbekonzepten, die großartige und realitätsfremde Versprechungen beinhalten, steht mit Sicherheit kein Trainingskonzept, das gut funktioniert.

Primitive Schlagworte ohne Inhaltsbeschreibung der Leistung - Fett weg, Hintern hoch, Vibrationsgürtel, sensationelle Erfahrungsberichte und spektakuläre Vorher/Nachher Fotos

Begrenzte Teilnahmemöglichkeiten - die durch eine Limitierung zu schnellen Entscheidungen (oftmals auch übereilt und unüberlegt) auffordern und nach Exklusivität klingen, sollte man tunlichst meiden.

50 Teilnehmer für Studienzwecke gesucht - begrenzte Teilnehmerzahl usw.

Wenn nur der Preis an erster Stelle steht und die detaillierte Leistung zur Nebensache wird, kann man auch keine allzu große Leistung erwarten.

Oft wird ein kleiner, manchmal sogar ein in der Praxis nicht zu erreichender Grundpreis beworben und dann ist die Aufpreisliste unendlich lang und bezieht sich auf jede noch so notwendige Kleinigkeit, wie z.B. Duschen, Getränke, Trainingspläne, Teilnahmemöglichkeiten an Kursen, Training zu anderen als vorher vereinbarten Tageszeiten, Sauna usw.

Training zum Dumpingpreis – kleine Wochen- oder Monatspreise zum absoluten Spartarif – Geiz wird immer geiler

Wie gestaltet sich das Eingangsgespräch und welche Fachkompetenz, ist aus dem Gesprächsinhalt erkennbar? Werden Zielvorstellungen im Detail besprochen und gesundheitliche Einschränkungen hinterfragt? Findet eine Empfehlung aufgrund der besprochenen Inhalte statt, welche der angebotenen Aktivitäten des Studios bei der Umsetzung der persönlichen Ziele sinnvoll wären?

Nette Gespräche mit inhaltslosen Rundgängen durch das Studio, um einzig und allein durch die Örtlichkeit selbst zu beeindrucken und nicht durch Fachinhalte der angebotenen Leistung, zeugen von

völliger Inkompetenz. Man könnte sich dann auch über die aktuelle Wetterlage unterhalten.

In welchem Umfang finden Kurse statt und welche Qualifikationen haben die Übungsleiter?

Nur die absoluten Notwendigkeiten im Kursprogramm wie z. B.: Aerobic, Indoorcycling und Gymnastik sind für die Vielfalt und Abwechslung des Angebotes nicht ausreichend. Wenige Kurse in viel zu großen Räumlichkeiten sind ein weiteres Zeichen von Massenabfertigung und geringer Betreuungsmöglichkeit für die einzelnen Teilnehmer. Ungelernte Aushilfskräfte verfügen nicht über das nötige Hintergrundwissen.

Gibt es zum individuellen Trainingsplan auch die Alternative, Gerätetraining in Form von Zirkel- bzw. Gruppentraining zu nutzen?

Oft ist eine Gruppendynamik für den Motivationserhalt sehr sinnvoll. Der einzelne Teilnehmer muss sich nicht mit dem eigenen Trainingsplan auseinandersetzen und bekommt eine abwechslungsreiche Anleitung jeder einzelnen Kursstunde durch Fachpersonal geboten.

Wird der Umfang der Betreuung im Studio beleuchtet und aufgezeigt, in welchem zeitlichen Abstand Trainingspläne erneuert werden?

Schon nach einem Zeitraum von 10 bis 12 Wochen hat der Körper den Ablauf und die Übungsreihenfolge des eigenen Trainingsplans als Alltagsbelastung eingestuft. Was dann erfolgt, lässt sich mit wenigen Worten beschreiben: Stagnation und Langeweile!!!

Gibt es regelmäßige Erfolgskontrollen bei der Ernährungsumstellung?

Ernährungsumstellungen, die nicht mit den erforderlichen Körperfettanalysen im regelmäßigen Abstand begleitet werden, sind Maßnahmen mit ungewissem Ausgang. Des Öfteren besteht eine Ernährungsberatung leider nur aus dem Verkauf eines Nahrungsergänzungsmittels.

Gibt es bei starken gesundheitlichen Einschränkungen auch die Möglichkeit im gleichen Haus Rehatraining zu nutzen

und wie lange sind die Wartezeiten für dieses kostenfreie Angebot?

Mit bewusst langen Wartezeiten, die eigentlich gar nicht erforderlich sind, wird sehr oft die kostenfreie Nutzung des Reha-Trainings absichtlich unattraktiv gestaltet. Der Verkauf einer normalen Studiomitgliedschaft wird mit dieser unfairen Vorgehensweise begünstigt ... Wer will bei extremen Gelenkschmerzen über 10 Wochen warten, bis eine entsprechende Gegenmaßnahme zur Linderung ergriffen werden kann.

Ist geschultes Personal in Form von lizenzierten Trainern und Physiotherapeuten vorhanden?

Oftmals besteht das Personal aus Kostengründen nur aus ungeschulten Aushilfskräften, die unter Umständen gerade angefangen haben, sich für Sport zu interessieren. Die Inhalte bei der Beantwortung von Fragen des Interessenten durch solches Personal zeugen von der minderen Ausbildungsqualität und dem mangelnden Hintergrundwissen.

Trainieren die Trainer selbst und beziehen demzufolge ihr Wissen auch aus der Praxis oder ist das Personal nur praxisfremd belesen?

Wer selbst als Trainer nicht trainiert, wird wohl auch von seinem eigenen „Verkaufsprodukt“ nicht überzeugt sein. Praktische Erfahrungen unterscheiden sich sehr oft von theoretischen Erkenntnissen.

Ist ein Probetraining überhaupt möglich bzw. ist nur ein Probetraining möglich?

Wer will schon die berühmte Katze im Sack kaufen? – Wer will nach nur einem „Probelauf“, eine unter Umständen langfristige Bindung eingehen? Kein Probetraining nutzen zu können, (ganz egal wie wunderbar die Begründung dafür formuliert ist) ist dem Interessenten gegenüber sehr unfair und selbst nach einer einzigen Stunde (die mit Sicherheit mustergültig ablaufen wird) ist eine Beurteilung des Studios nur schwer machbar. Mehrere Wochen können eher einen endgültigen Eindruck über das Studio vermitteln.