



NEUES VOM GESUNDHEITSPARK NIDDA PARKNEWS

Ihr Premium-Partner für Fitness, Gesundheit & Wohlbefinden



Postwurfsendung per Tagespost

03 **INHABERWECHSEL IM GESUNDHEITSPARK**

04 **DEUTSCHLANDWEITE INITIATIVE
„GESUNDHEIT BRAUCHT MUSKELN“**

05 **AKTIVES STRESSMANAGEMENT**

08 **INDIVIDUELLES
ERNÄHRUNGSCOACHING**

11 **GEMEINSAM MEHR
ERREICHEN**





EDITORIAL



Scannen &
Studiotour
starten!

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Ihre Gesundheit ist unsere Herzensangelegenheit! Daher stehen wir Ihnen täglich mit voller Leidenschaft als Lösungsfinder zur Seite und begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, nachhaltiger Gesundheit und körperlicher Fitness.

AKTIVE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Wie viel Aufmerksamkeit haben Sie bisher Ihrem Körper, Ihrer mentalen wie auch körperlichen Gesundheit geschenkt? Trotz der vielen Angebote, die es mittlerweile im Fitness- und Gesundheitsbereich gibt, steigt die Zahl an physischen und auch psychischen Erkrankungen weiter an. Diesem Trend können wir nur entgegenwirken, wenn wir beginnen, eigenverantwortlich und aktiv etwas für uns zu tun. Und das dauerhaft!

EINFACH MAL MACHEN, ANSTATT ES ZU „ZERDENKEN“

... lautet unser Jahresmotto. Daher starten Sie jetzt und verlieren Sie keine Zeit, denn es geht um den wichtigsten Menschen überhaupt – um Sie!

Es wird immer Tage geben, an denen der innere Schweinehund ganz schön hartnäckig ins Ohr flüstern wird und Sie vom Training abhalten möchte. Das ist normal! Es gilt aber gerade in der Anfangszeit, diesen Schweinehund freundlich wegzuschicken und ins Training zu kommen. Nur so können neue Gewohnheiten geschaffen werden.

UNSER VERSPRECHEN AN SIE

Sind die ersten Monate geschafft, ist es danach ganz einfach und selbstverständlich für Sie, Ihrem persönlichen Training nachzugehen und Sie werden sich so gut fühlen und gemeinsam mit uns Ihr Ziel erreichen! Doch bis dahin müssen wir gemeinsam kämpfen und stark bleiben. Wir unterstützen Sie hier mit all unserer Kompetenz, Begeisterung, Leidenschaft und Kraft, doch den Weg zu uns muss jeder alleine finden.

Schenken Sie den folgenden Seiten Beachtung und erfahren Sie dadurch, wie Fitness und Gesundheit bei uns ganzheitlich betrachtet werden und erfahren Sie, wie wir Sie bei der Erreichung Ihrer individuellen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele unterstützen können.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen von Herzen alles Gute für das neue Jahr!

Herzlichst,
Ihr Team vom Gesundheitspark Nidda

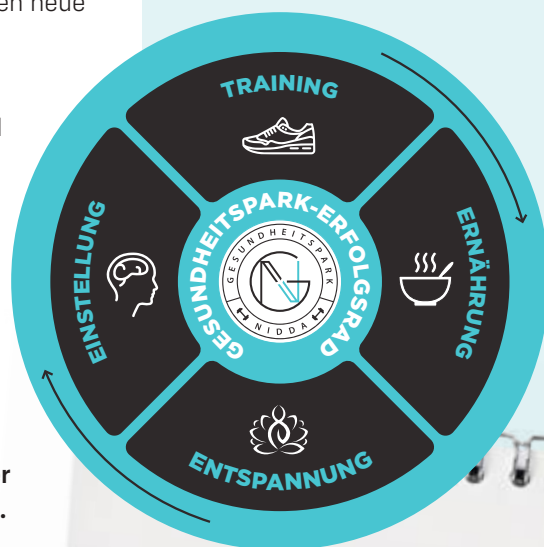


Zeppelinstraße 5 • 63667 Nidda
Telefon: 06043-985790
www.gesundheitspark-nidda.de



Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- 02 Editorial
- 03 Inhaberwechsel
- 04 Gesundheit braucht Muskeln
- 05 Gesundheit braucht Muskeln
- 06 Aktives Stressmanagement
- 07 Aktives Stressmanagement
- 08 Ernährungscoaching
- 09 Ernährungscoaching
- 10 Personal Training
- 11 Gruppenkurse
- 12 Osteoporose und Beckenbodentraining
- 13 Rehasport und Rückentraining
- 14 Airzone
- 15 Wellness
- 16 Unser Angebot



Öffnungszeiten

Mo. bis Fr. 8:00 – 22:00 Uhr

Sa. und So. 9:00 – 16:30 Uhr

Feiertage 9:00 – 15:00 Uhr

SEIT 01. AUGUST 2024

GESUNDHEITSPARK NIDDA MIT NEUER INHABERIN

Seit nunmehr über 14 Jahren bin ich im Gesundheitspark tätig. Nach einer abgeschlossenen Ausbildung zur Immobilienkauffrau habe ich im Jahr 2010 mein duales Studium zur Gesundheitsmanagerin im damaligen „Fit & Fun“ begonnen. Vom allerersten Tag an wusste ich, dass ich hier richtig war. Dass ich endlich dort angekommen war, wo ich hingehörte. Fortan drehte sich mein gesamtes Leben um unser geliebtes „Fitti“.

BERUFLICHER WERDEGANG

Von der dualen Studentin zur Bereichsleiterin, zur Studioleiterin und zur Prokuristin eröffnete sich in meinem beruflichen Werdegang sehr viel Positives, aber auch so manche Herausforderung, die gemeistert werden musste. Im Jahr 2012 erfolgte die Weiterentwicklung und Umbenennung vom ehemaligen Studio „Fit & Fun“ zum heutigen Gesundheitspark. Fortan richteten wir immer mehr den Fokus auf die ganzheitliche Betrachtung von Fitness und Gesundheit.



2018 wurde das Studio um den großzügigen Anbau erweitert und erhielt sein heutiges Erscheinungsbild. Durch die Verdoppelung der Trainingsfläche erschlossen sich für uns ganz neue Möglichkeiten, um unsere Mitglieder noch besser bei der Erreichung ihrer individuellen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele unterstützen zu können.



EINE GEMEINSAME VISION

Vor einiger Zeit hat sich für mich die großartige Gelegenheit geboten, den Gesundheitspark zu übernehmen und die gemeinsam mit meinem Team erstellte und gelebte Vision unseres Parks fortzuführen. Trotz aller denkbaren Herausforderungen und natürlich auch Risiken habe ich diese Chance gerne ergriffen, da ich mir für mich keinen anderen Lebensweg mehr vorstellen kann und auch nicht will. Natürlich weiß niemand, was die Zukunft bringen mag, doch wir können alle unser Bestmögliches geben, um sie aktiv positiv zu gestalten. Und genau das ist es, was mich täglich antreibt und jegliche Zweifel sofort verfliegen lassen.

Hand in Hand in die gemeinsame Zukunft. Das Unternehmer-Ehepaar Jessica Mörschel und Marek Haesler (Inhaber MusikStation Nidda) unterstützt sich gegenseitig bei allen anstehenden Projekten.



Ich bin dankbar für all die Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren machen durfte, für meine persönliche Entwicklung und die Chance, die ich bekommen habe. Ich freue mich so sehr auf die weitere Reise gemeinsam mit Ihnen, unseren Kooperationspartnern und Lieferanten und meinem grandiosen Team, auf das ich so unfassbar stolz bin! Wir können uns alle nichts Schöneres vorstellen, als unsere Mitglieder weiterhin auf ihrem persönlichen Weg zu mehr Gesundheit und Vitalität begleiten zu dürfen und freuen uns auf alles, was noch kommen wird!



Symbolische Schlüsselübergabe durch die ehemaligen Inhaber Sonja de Santis-Euler und Stefan Euler

GESUNDHEIT BRAUCHT MUSKELN

BUNDESWEITE INITIATIVE FÜR EIN LANGES GESUNDES LEBEN



„Sarkopenie, der altersbedingte Verlust von Muskelmasse, ist eine der größten Herausforderungen für unser Gesundheitssystem“, erklärt Lukas Leibfried, Koordinator des Forschungsinstituts für Training in der Prävention unter der Leitung von Prof. Dr. Ingo Froböse. Sie führt über den Verlust der Kraft häufig zu Stürzen, weniger Aktivität, Mobilität und Selbständigkeit und damit häufig zu einer massiven Beeinträchtigung der Lebensqualität. Sie tritt vorrangig im höheren Alter auf und ab 70 Jahren leiden fast 70 % der Menschen darunter. Doch das muss nicht sein. „Betreutes Muskeltraining ist die beste Grundlage, um auch im Alter die volle Lebensqualität zu erhalten.“

ALLESKÖNNER MUSKULATUR:

- ▶ stärkt die Gelenke und kann Beschwerden wie z.B. Bandscheibenprobleme lindern
- ▶ verhindert Stürze durch ein stärkeres Muskelkorsett und eine höhere Reaktionsgeschwindigkeit
- ▶ beugt Diabetes Typ II vor durch Verbesserung der Insulinsensitivität
- ▶ stärkt das Immunsystem durch die vermehrte Ausschüttung von Myokinen
- ▶ beugt Osteoporose vor durch Erhöhung der Knochendichte
- ▶ sorgt für gute Laune durch Ausschüttung von Glückshormonen
- ▶ hält jung durch Verbesserung des Stoffwechsels und der Schlafqualität
- ▶ fördert die Fettreduktion durch einen erhöhten Grundumsatz
- ▶ wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus durch Verbesserung der Gefäßfunktion

Gesund leben bis ins hohe Alter

Die Initiative „Gesundheit braucht Muskeln“ macht auch völlig untrainierten Menschen den Einstieg in das aktive Muskeltraining leicht. Das Programm ist ideal für alle, die unbeschwert und selbstbestimmt ihr Leben genießen wollen, unabhängig vom Alter.

- ▶ Beschwerden vorbeugen oder lindern
- ▶ Stabil bleiben in allen Lebenslagen
- ▶ Fit und beweglich für alle Ihre Pläne



„GESUNDHEIT IST NICHT ALLES, ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS!“

EINFACH TESTEN!

Ein 2-minütiger Test mit einem Hand-Dynamometer gibt Aufschluss über den Status Ihrer muskulären Gesamtleistungsfähigkeit. Auf Basis Ihrer Auswertung erhalten Sie konkrete Empfehlungen, was Sie für den Aufbau bzw. Erhalt Ihrer Muskulatur tun können.

UNSER ANGEBOT für Sie:

Jetzt melden und individuellen Muskelstatus bestimmen lassen! Tel. 06043-985790



Nachgefragt

Das sagen unsere Mitglieder ...

Karl-Heinz, 76 Jahre

„Meine Ausgangssituation: Ich habe seit 20 Jahren hohen Blutdruck und seit etwas über 10 Jahren Diabetes Typ 2. Außerdem bin ich übergewichtig, was sich in den letzten Jahren verschlechtert hat. Seit Jahren treibe ich zu Hause Sport, Krafttraining mit einigen Geräten die ich mir selbst angeschafft habe, Radfahren und walken. Allerdings mit einigen Pausen dazwischen, weil es mir oftmals an Motivation fehlte. Gerade bei meinem Krafttraining fehlte mir die Anleitung für korrekte Ausführung meiner Übungen und Kontrolle. Aus diesen Gründen habe ich vor etwas über einem halben Jahr ein Probetraining im Gesundheitspark Nidda absolviert. Da es mir von Anfang an hier gefallen hat, die sehr gute Ausstattung, das immer hilfsbereite und sehr kompetente Personal, bin ich bis heute dabei geblieben. Nach drei Monaten konnte ich schon erste Erfolge spüren. Mein Blutzucker war über den Tag gleichmäßiger und ist etwas gesunken. Auch mein Blutdruck war im grünen Bereich. Ich habe mich dann entschlossen, noch eine Ernährungsberatung zu buchen. Allerdings muss ich zugeben, dass ich am Anfang skeptisch war. Als Diabetiker hat man schon einige Ernährungsberatungen hinter sich, mit denen ich nicht immer die besten Erfahrungen verknüpfte. Meist war die Umstellung zu radikal, zu kompliziert und teilweise überfordernd, was dann meistens zum Abbruch führte. Umso überraschter war ich über die mir hier angebotene Beratung: Kein Totalverzicht, kein lästiges Kalorienzählen und Zutaten für meine Mahlzeiten kann ich mir selbst zusammenstellen. Natürlich gibt es Dinge, die man meiden sollte. Mir ist es immerhin gelungen, meinen Ernährungsplan bis jetzt über Wochen einzuhalten. Zugegeben hat's auch schon mal den ein oder anderen Ausrutscher gegeben, das hat mich aber nicht von meinem Weg abgebracht. Mein Fazit: Mein Blutzucker ist weiter gesunken, ich konnte sogar Medikamente reduzieren, meine Fitness hat sich deutlich verbessert und ich habe, in etwas über einem halben Jahr, 10 kg abgenommen. Ich kann und ich will natürlich nur für mich sprechen, aber ich denke, dass ich mit Training und Ernährung schon einiges erreichen konnte.“



INTERVIEW:



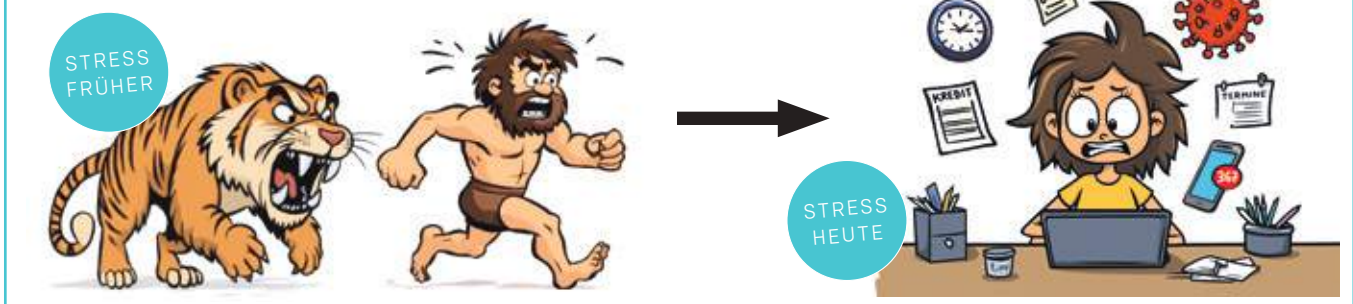
**Jetzt QR-Code scannen
und erfahren, wie erfolgreich Ingrid und Wolfgang sind!**



AKTIVES STRESSMANAGEMENT

WAS IST EIGENTLICH STRESS?

- Stress ist eine Spannung, die durch einen Reiz hervorgerufen wird.
- Allgemein: Konfrontation mit Ereignissen / Situationen, die uns belasten und unser subjektives körperliches oder seelisches Wohlbefinden beeinträchtigen.
- Auf psychischer Ebene oft mit einem Gefühl von Angst verbunden
- Stressor = Situation, die einen negativen Spannungszustand auslöst



STRESS & SEINE FOLGEN

WAS PASSIERT MIT UNS, WENN STRESS NICHT UNMITTELBAR BEWÄLTIGT WERDEN KANN?

Der Sympathikus bleibt aktiv und der Körper produziert zur dauerhaften Energiebereitstellung Cortisol -> Andauernder Stress begünstigt das Auftreten von Zivilisationskrankheiten immens. In welchen Bereichen des Körpers sich das niederschlägt ist individuell unterschiedlich.

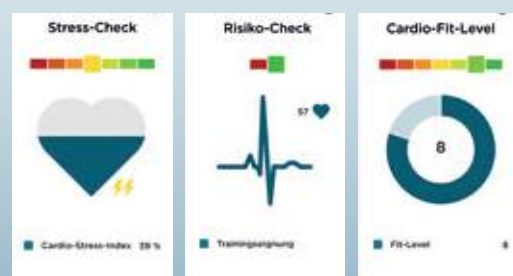
- dauerhafte Produktion von Cortisol
- Gefäßerkrankungen (Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Arterienverkalkung).
- Verdauungsprobleme
- Schmerzen durch andauernde Muskelspannung
- Spannungskopfschmerzen durch Gefäßverkrampfung
- verminderte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Haut- und Atemprobleme
- erhebliche Schwächung des Immunsystems -> negative Emotionen und Stress stimulieren direkt die Produktion entzündungsfördernder Cytokine

DIAGNOSTIK IM GESUNDHEITSPARK



cardioscan

Herz- und Stresstest



Stress lässt sich messen!

STRESSBEWÄLTIGUNG = GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesundheit ist mehr als das Fehlen von physischer Krankheit. Wir sind nur dann gesund, wenn unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden gegeben ist und Anspannung und Entspannung in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.

Diese kann man ganz gezielt trainieren und dabei lernen, wie man mit Stress im Alltag besser umgehen und Überspannungen gezielt abbauen kann. Diese Strategien eignen sich zudem auch präventiv gegen Stress sowie zur Bewältigung von dessen Folgen.

IM PORTRAIT: HELENA SIEBENBORN



Scannen
und mehr
erfahren!

„IM YOGA GEHT
ES NICHT DARUM,
DICH ZU DEINEN ZEHN
ZU STRECKEN. DIE FRAGE
IST, WAS DU AUF DEM
WEG DORTHIN
ERFÄHRST.“

- Diplom-Entspannungspädagogin
- Hormonyogalehrerin
- Yoga-Trainerin
- Pilates-Trainerin
- Rehasportfachübungsleiterin

MEINE KOMPETENZEN:

SCHLAFCOACHING

Schritt für Schritt lernen, (wieder) richtig zu schlafen.

MENTALCOACHING

Bewusster Aufbau positiver Gefühle durch bildhafte Gedanken

HORMON-YOGA

Eine spezielle Übungsreihe für Frauen in den Wechseljahren, bei verfrühter Menopause, Prämenstruellem Syndrom (PMS), polyzystischem Ovarsyndrom (PCOS) sowie bei unerfülltem Kinderwunsch. Diese sanfte und vitalisierende Yogaform steigert das allgemeine Wohlbefinden und wirkt bei Stress, Hektik und Leistungsdruck harmonisierend. Alternativ zur Hormonersatztherapie ist es unser Anliegen, auf natürliche Art und Weise eine Balance in den Hormonhaushalt zu bringen. Hormon-Yoga eignet sich für alle Frauen.

AUTOGENES TRAINING

Man lernt, sich selbst in einen hypnoseähnlichen Zustand zu versetzen, so dass Gedanken und Vorstellungen Auswirkungen auf die Wirklichkeit haben.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Durch systematische Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen tiefe Entspannung herbeiführen.



Caro, 34 Jahre **„Einfach mal abschalten“**

„Mein Ziel war es, nicht den ganzen Tag zu grübeln bis in den Abend hinein. Dank Helena habe ich es geschafft, abschalten zu lernen. Durch die Fantasiereise, sich z.B. knisterndes Feuer vorzustellen und die Gedanken darin verbrennen zu lassen oder die Wellen des Sees, die progressive Muskelentspannung, die ich immer noch abends für mich mache und auch Atemübungen, haben mir geholfen, einen Moment nur im Hier und Jetzt bei mir zu sein.“

Wenn wir mit dem Fahrrad unterwegs sind und an einem Teich/See vorbeikommen, kann ich wunderbar entspannen, indem meine Gedanken mit



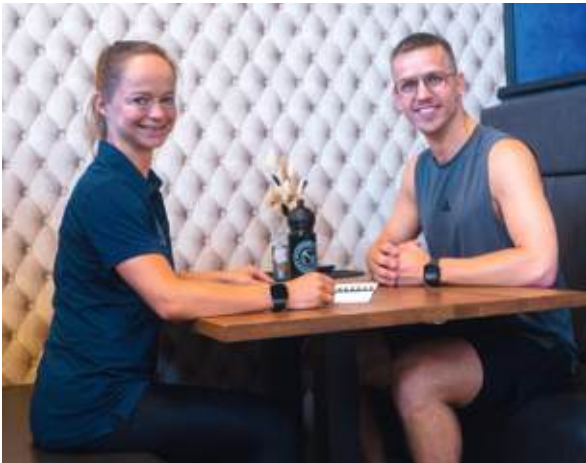
Nachgefragt

dem Wellengang des Wassers einfach weiter und weiter wegfließen oder ich die Gedanken wie eine Pustebume weg-puste. Man sollte sich an die schönen Dinge, die man erlebt hat, erinnern um von den schlechten, negativen Gedanken wegzukommen. Alltägliche Gedanken einfach mal in eine Kiste verstauen und wenn man sie wieder benötigt, aufruft und nicht ständig grübelt. Es lohnt sich auf jeden Fall.“

Das sagen unsere Mitglieder ...

GANZHEITLICHES, INDIVIDUELLES

Ernährungscoaching



Die richtige Ernährung ist der Schlüssel zum Erfolg – egal, welches Ziel Sie verfolgen! Bei einem unverbindlichen Erstgespräch mit ausführlicher Gesundheitsanamnese ermitteln wir gemeinsam Ihren persönlichen Bedarf und finden heraus, mit welchem der verschiedenen Coaching-Modelle wir Sie am besten unterstützen und begleiten können. In den folgenden Ernährungscoachings begleiten wir Sie individuell auf Ihrem Weg zu einer nachhaltigen und gesunden Ernährung. Wir helfen Ihnen, das Prinzip hinter den Lebensmitteln zu verstehen und zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung langfristig umstellen können, um zielorientiert essen zu dürfen.

TIPPS FÜR EINEN ERFOLGREICHEN START IN EIN LEICHTERES LEBEN

- ▶ Setzen Sie sich realistische Etappenziele.
- ▶ Feiern Sie die kleinen Erfolge. Belohnen Sie sich mit etwas, das Ihnen Freude bereitet, z.B. mit einem schönen Spaziergang, einem Ausflug, einem Kinobesuch oder einer Verabredung mit einem ihrer Herzensmenschen.
- ▶ Essen Sie regelmäßig.
- ▶ Modifizieren Sie Ihre Lieblingsgerichte anstatt darauf zu verzichten.
- ▶ Genießen Sie das Essen.
- ▶ Gehen Sie Ihren Weg nicht allein – lassen Sie sich durch einen ausgebildeten Coach in Sachen Ernährungsumstellung und Motivation professionell unterstützen.

START NÄCHSTER ERNÄHRUNGSKURS „GUTE VORSÄTZE“

**Donnerstag,
16.01.2025 um 18:30 Uhr**

Jetzt limitierten Teilnahmeplatz sichern unter Tel. 06043-985790

DIAGNOSTIK IM GESUNDHEITSPARK



metabolicscan
Stoffwechselanalyse



Erstellung des individuellen Stoffwechselprofils



Mit Faszienband und Faszienrolle spielend leicht Bindegewebe stärken, Lymphfluss anregen, Durchblutung fördern und Fettverbrennung steigern!

IM PORTRAIT: ANN-CHRISTINE ECKL

„WIR MÜSSEN DOCH OHNEHIN ESSEN, WARUM DANN NICHT GLEICH GESUND UND ZIELORIEN- TIERT?!“

MEINE KOMPETENZEN:

DARMGESUNDHEIT UND IMMUNSYSTEM

NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN

GEWICHTSREDUKTION UND GEWICHTSAUFBAU

VEGANE ERNÄHRUNG

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

WETTKAMPFVORBEREITUNG

ZYKLUS-ERNÄHRUNG

PLANUNG VON MAHLZEITEN (MEALPREP)

ENTZÜNDUNGSARME ERNÄHRUNG

FETTSTOFFWECHSELERKRANKUNGEN

SPORTLERERNÄHRUNG

- > Fachberaterin für Darmgesundheit & Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- > Fachberaterin für Hormone und Ernährung
- > vegetarisch-vegane Ernährungsberaterin
- > Ernährungsberaterin
- > Sport- und Gewichtskoach
- > Diplom-Ernährungskoach

Nachgefragt

Peggy, 50 Jahre

„In den letzten Jahren ging mein Gewicht rauf und runter und mein Ernährungsstil war gefühlt eine Vollkatastrophe. Eine Diät folgte der anderen und je weniger ich gegessen habe, umso mehr Kilos zeigte die Waage. Auf Dauer ziemlich frustrierend.“

Dann wurde ich auf den Ernährungskurs bei Anki aufmerksam. In den einzelnen wöchentlichen Modulen lernten wir nicht nur die wichtigste Zusammensetzung einer gesunden Ernährung, sondern konnten uns auch in der tollen Gruppe austauschen. Es hat Spaß gemacht die Rezepte zu Hause auszuprobieren und festzustellen, dass man sich „ohne schlechtes Gewissen“ richtig satt essen kann. Außerdem wurde immer betont, dass es keine Verbote gibt, sondern es wichtig ist, auch mal was Süßes zu genießen. Wichtig ist das Prinzip der richtigen Zusammensetzung unserer Mahlzeiten und ein regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining.

Durch die Umstellung der Ernährung und das Training habe ich innerhalb von 6 Monaten mittlerweile 36 kg abgenommen. Und das Beste: Anki ist auch im Studio zu jeder Zeit ansprechbar und hat immer den passenden Tipp.

Lieben Dank für diesen Kurs und deine Unterstützung, liebe Anki.“



Das sagen unsere Mitglieder ...

PERSONAL TRAINING

MIT IHREM PERSONAL TRAINER ZUM ERFOLG!

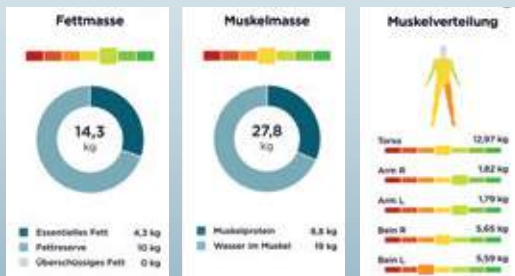
In dieser 1:1-Betreuung geht es 60 Minuten lang nur um Sie. Ihr motivierender Coach unterstützt Sie so, wie Sie es benötigen. Ihr Personal Trainer kennt Sie, spornt Sie an, bringt Sie weiter. Er führt mit Ihnen ein zielorientiertes, auf Sie zugeschnittenes Training durch, gibt Ihnen passende Ernährungstipps und coacht Sie mental.



DIAGNOSTIK IM GESUNDHEITSPARK



bodyscan
Körperanalyse



Ihr Körper schreibt den Trainingsplan!

UNSER ANGEBOT für Sie:

Sichern Sie sich Ihr persönliches Erfolgscoaching! Tel. 06043-985790

10er-Karte Personal Training ohne Mitgliedschaft für nur 500€

IM PORTRAIT: LUTZ MÜLLER-LABEHS



- > Functional Fitness Trainer A-Lizenz
- > Medizinischer Fitnesstrainer A-Lizenz
- > Personal Trainer
- > Fitnesstrainer B-Lizenz
- > Gruppenkursleiter
- > Fachgebiet: Kraft- und Athletiktraining



Mehr von mir!

IM PORTRAIT: JULIA HERTEL



- > Sport- und Fitnessbetriebswirtin
- > Gesundheitstrainerin
- > Fitness- und Gesundheitstrainerin A-Lizenz
- > Rückentrainerin A-Lizenz
- > Gruppenkursleiterin
- > Fachgebiet: Cardiotraining

Gemeinsam MEHR ERREICHEN

Gemeinsam statt einsam ist hier die Devise. Neben dem vielfältigen Trainingsangebot an Geräten, können Sie bei uns auch viele unterschiedliche Gruppenkurse besuchen, um Ihr Trainingsziel zu erreichen und so für noch mehr Abwechslung in Ihrem Trainingsplan sorgen. Unsere Kurse vereinen die heißeste Musik mit moderner Trainingswissenschaft, Motivation und der Energie der Gruppe. Unser hochmotiviertes Kursleiter-Team wird Sie garantiert für



unser professionelles Angebot begeistern können. Lassen Sie sich von unserer Auswahl an Fitness- und Gesundheitskursen inspirieren – ob Einsteiger oder erfahrener Sportler, wählen Sie aus unserem abwechslungsreichen Kursprogramm!



Gemeinsam FÜR DEN GUTEN ZWECK!

Wir veranstalten regelmäßig Charity-Events, zu denen auch ortsansässige Firmen eingeladen werden, die gemeinsam mit uns für den guten Zweck schwitzen wollen. Hierdurch konnten in den letzten Jahren großzügige Spenden an das Kinderhospiz Bärenherz, an Tierschutzvereine und auch Schulen überreicht werden.



VORTEILE GRUPPENTRAINING

- ▶ Mehr Motivation durch Gruppendynamik
- ▶ Abschalten und einfach nur im Hier und Jetzt sein
- ▶ Besserer Stressabbau als durch Einzeltraining
- ▶ Setzen neuer Trainingsreize
- ▶ Vernetzung untereinander; Kennenlernen neuer Trainingspartner
- ▶ Optimale Zeiteffizienz
- ▶ Stärkung des Selbstwertgefühls
- ▶ Mit Spaß und Abwechslung Freude an Bewegung entwickeln

UNSER ANGEBOT für Sie:

**10er-Kurskarte
ohne Mitgliedschaft
für nur 150€**

„WER DIE
KNOCHEN BELASTET,
BAUT SIE AUF.
WER DIE KNOCHEN
NICHT BELASTET,
BAUT SIE AB!“

IM PORTRAIT: JOANNA JARZYNSKA



- Fitnesstrainerin A-Lizenz
- Trainerin für Leistungsdiagnostik
- Physio-Fitnesstrainerin
- Fitnesstrainerin B-Lizenz
- Rehasportübungsleiterin
- Osteoporose-Trainerin

KRAFTTRAINING GEGEN OSTEOPOROSE

WAS IST OSTEOPOROSE?

Osteoporose bedeutet wörtlich „poröse Knochen“. Die Knochen verlieren ihre Festigkeit und Dichte, was zu einer erhöhten Brüchigkeit führt. Etwa 6,3 Millionen Menschen ab 50 Jahren sind in Deutschland betroffen. Osteoporose zählt zu den 10 häufigsten Erkrankungen weltweit.

PRÄVENTION UND BEHANDLUNG VON OSTEOPOROSE DURCH BELASTUNG

Die Ursachen sind vor allem Ernährungsmangel, Bewegungsmangel sowie Nikotin- und Alkoholmissbrauch. Ein ganzheitlicher Therapieansatz aus Mobilisation, Beweglichkeit, Koordination, Krafttraining und der richtigen Ernährung kann Osteoporose vorbeugen bzw. einen weiteren Abbau der Knochensubstanz aufhalten.

ERNÄHRUNGSTIPPS BEI

Osteoporose:

- ▶ **Calcium:** fettarme Milch & Milchprodukte, grünes Gemüse
- ▶ **Vitamin D:** Lachs, Eier, Pilze, viel Sonne (Nahrungsergänzung sinnvoll)
- ▶ **Vitamin K:** besonders in grünem Gemüse
- ▶ **Magnesium:** Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne
- ▶ **Zink:** schwierig über Lebensmittel, daher Nahrungsergänzung sinnvoll
- ▶ **Mangan:** Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
- ▶ **Folsäure:** grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse
- ▶ **Vitamin B12:** Fisch
- ▶ **Trockenpflaumen:** wirken sich extrem gut auf den Knochenaufbau/-erhalt aus
- ▶ **Kaffee:** Ein erhöhter Kaffeekonsum kann die Calciumausscheidung über die Nieren erhöhen, daher max. 2 Tassen/Tag trinken.



BECKENBODENTRAINING

Eine schwache Beckenbodenmuskulatur ist weit verbreitet. Sie kann verschiedene Ursachen und Ausprägungen haben. Ausgelöst werden Störungen z.B. durch die starke Dehnung der Beckenbodenmuskulatur bzw. des Bindegewebes während einer Schwangerschaft/Geburt oder auch nach den Wechseljahren. Durch gezielte Übungen können mit Galileo Training die Beckenbodenmuskeln aktiviert werden. Durch das Vibrationstraining wird ein automatischer Reflex der Beckenbodenmuskulatur ausgelöst. Durch diesen Automatismus ist das Training somit für jeden möglich.

Das Training auf der Galileo®-Vibrationsplatte eignet sich besonders bei:

- ▶ Blasenschwäche & Inkontinenz
- ▶ Osteoporose
- ▶ Rückenschmerzen
- ▶ Knorpelschäden
- ▶ Gangunsicherheit
- ▶ chronischen Muskelverspannungen



REHASPORT

Rehasport ist ein Gesundheitskurs für alle, die unter körperlichen Beschwerden leiden. Dies können beispielsweise Rückenschmerzen, Schulterschmerzen, Knieschmerzen, Hüftschmerzen oder Gelenkschmerzen sein. Auch nach einem Bandscheibenvorfall kommt Rehasport in Betracht. Rehasport steht allen frei, die mit Unterstützung eines Gesundheitskurses ihre Schmerzen lindern wollen.

Nach einer medizinischen Reha oder Physiotherapie kann die Behandlung mit Rehasport fortgesetzt werden, um weiterhin Schmerzen zu lindern und vorzubeugen. In bestimmten Situationen kann es sinnvoll sein, zusätzlich ein individuelles bewegungstherapeutisches Trainingsprogramm anzufordern.

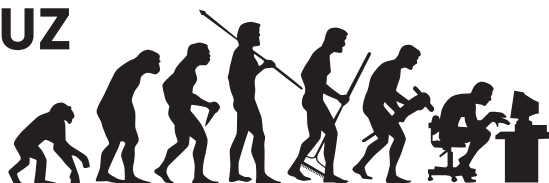
VOM ARZT
VERORDNET
UND VON DER
KRANKENKASSE
UNTERSTÜTZT



Wenn Sie eine Rehaveverordnung erhalten haben, melden Sie sich bei uns für ein unverbindliches Beratungsgespräch unter Tel. 06043-985790.

RÜCKENTRAINING

DAS KREUZ MIT DEM KREUZ



BEWEGLICH UND SCHMERZFREI DURCH MUSKELLÄNGENTRAINING

Wenig Bewegung und ständiges Sitzen fordern ihren Tribut: Wir fühlen uns oft unbeweglich, verspannt und leiden unter chronischen Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen. Beweglich und schmerzfrei werden – das ist ein Wunsch vieler Menschen. Und es muss kein Wunsch bleiben! Mit zielgerichtetem Muskellängentraining gelingt es Ihnen, Ihren Körper wieder in seine Flexibilität zurückzubringen und chronischen Schmerzen vorzubeugen bzw. diese zu lindern.



POSITIVE EFFEKTE DES MUSKELLÄNGENTRAININGS

Muskellängentraining richtet den Körper wieder auf und stärkt ihn. So können Dysbalancen ausgeglichen werden, Atmung, Durchblutung und Energiefluss werden optimiert, Schmerzen verschwinden. Auch Blut und Lymphe können wieder ungehindert fließen und alle Organe versorgen.

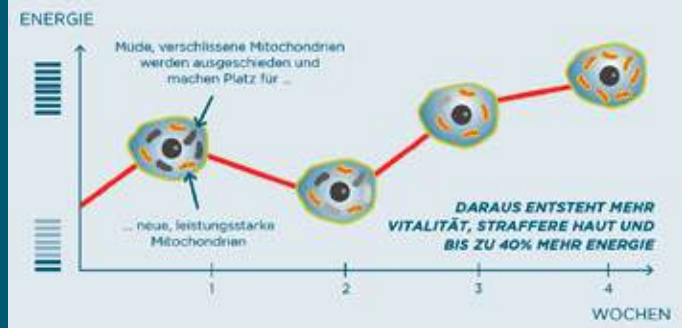


AIRZONE

PASSIVES HÖHENLUFT- TRAINING – TURBOTRAINING FÜR DIE ZELLEN

Warum ist Intervall-Höhentraining mit der airzone sinnvoll?

Das Höhenlufttraining der airzone regt die Neubildung von Körperzellen an. Auf dem Organismus wird künstlich Höhenluft ausgeübt. Während des Trainings findet dann eine intervallartige Wiederholung von Sauerstoffreduktion und -zufuhr statt. Hierauf reagiert der Körper mit Anpassungs- und Selbstheilungsprozessen.



> **Die Folge:** Mehr Energie und Leistung bei gleichzeitiger Entspannung in nur 30 Minuten.

WIRKWEISE DES HÖHENLUFTTRAININGS

Die durch das Höhenttraining verursachte Mangelversorgung der Zellen mit Sauerstoff versucht der Körper mit verschiedenen Reaktionen zu kompensieren.

- > Bei längerem Höhenttraining wird das Angebot an Sauerstoff erhöht. Das Knochenmark produziert verstärkt rote Blutkörperchen, welche dann mit dem eingelagerten Hämoglobin mehr Sauerstoff pro Herzschlag zu den Verbrauchern transportieren können.
- > Es erhöht die Kapillardichte. Neue Kapillargefäße werden gebildet und verbessern dadurch die Gewebeversorgung mit Sauerstoff. Je höher die Kapillardichte, desto kürzer ist die mittlere Diffusionsstrecke von den Kapillaren zu den Mitochondrien und umgekehrt, je geringer die Kapillardichte ist, desto länger ist die mittlere Diffusionsstrecke.
- > Bei einer Mangelversorgung oder Überbeanspruchung merkt sich der Körper, welche Mangelstärke und Häufigkeit er kompensieren muss. Da der menschliche Organismus bestrebt ist, stets eine kleine Reserve für weitere Mangelsituationen anzulegen, legt er eine Reserve an. Die Kapillardichte, die Mitochondriendichte und die Anzahl der roten Blutkörperchen werden etwas höher angelegt, als für die Kompensation der bisherigen Mangersituation nötig wäre.
- > Dieser Vorgang, welcher auch beim Muskelaufbau und dem Herzschlagvolumen beobachtbar ist, heißt „Hyperkompensation“. Wenn nun in der Phase der Hyperkompensation ein neues Training begonnen wird, welches etwas mehr Leistung erfordert als das vorherige, kann die Grundleistungsfähigkeit kontinuierlich gesteigert werden.

NACHHALTIGE ERFOLGE DES HÖHENLUFTTRAININGS

- ▶ Erleichtert das Abnehmen durch Fettstoffwechselaktivierung
- ▶ Beschleunigt die Regeneration
- ▶ Erneuert die Zellkraftwerke
- ▶ Erhöht den Kalorienverbrauch
- ▶ Fördert das Immunsystem durch Reduzierung von Entzündungswerten
- ▶ Aktiviert den Parasympathikus
- ▶ Schafft nachhaltig mehr Energie
- ▶ Senkt das Hungergefühl deutlich
- ▶ Verbessert Gefäß-Elastizität für ein gesundes Herz-Kreislauf-System
- ▶ Schafft mentale Balance
- ▶ Normalisiert den Blutdruck
- ▶ Stoppt den Jojo-Effekt
- ▶ Stimuliert Serotonin und Dopamin (Gute-Laune-Hormone)
- ▶ Steigert die Leistungsfähigkeit
- ▶ Verbessert die Vitalparameter und damit die Organgesundheit

ERSTE ERFOLGE
IN DER LONGCOVID-
THERAPIE DURCH
PASSIVES HÖHEN-
LUFTTRAINING!

Ein heißer Tipp FÜR KALTE TAGE

„ANKOMMEN UND ENTSPANNEN –
WELLNESS FÜR KÖRPER UND GEIST.“



Scannen &
durch unsere
Saunawelt
schlendern



SAUNA WOHLIGE WÄRME

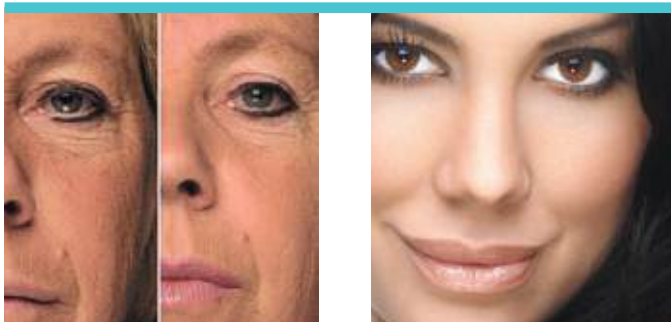
Im Saunabereich des Gesundheitspark Nidda treffen sich Jung und Alt, um gemeinsam zu saunieren und die Seele nach ihrem individuellen Sportprogramm baumeln zu lassen. Hierzu stehen Ihnen eine finnische Sauna (90°C), eine Bio-Kräuter-Sauna (60°C), einladende, neu gestaltete Ruhebereiche und ein großzügiger Außenbereich zur Verfügung.



HYDROJET

SPÜRBAR FIT MIT KONTAKTLOSER ÜBERWASSERMASSEGE

Die Massage sorgt bereits bei 15-minütiger Anwendung für vollkommene Entspannung von Körper und Seele und hat ganz nebenbei stärkende Effekte auf die Gesundheit. Seine wohltuende Wirkung verdankt er der einzigartigen Verbindung von Wasser, Wärme und Kraft. Die Wärme strahlt bis in tiefe Gewebeschichten und fördert die Durchblutung. Die sanfte Kraft des Wassers lockert spürbar die Muskulatur, löst Verspannungen und aktiviert den Stoffwechsel.



vorher nach 25 AW

LICHTTHERAPIE FÜR ALLE, DIE SICH GEDANKEN UM HAUTALTERUNG MACHEN.

Lust auf Licht & gesunde Bräune

- ▶ Samtweiche Haut mit Anti-Aging-Effekt
- ▶ Natürlich schöne und effektive Bräune
- ▶ Minderung der Falten: Stimulation der Bindegewebsbausteine Collagen, Elastin und Hyaluron
- ▶ Gute Laune und stärkere Knochen durch Aufbau von Vitamin D



Das einzigartige Entspannungserlebnis

- ▶ Kontaktlose Massage
- ▶ Löst Verspannungen und lockert die Muskeln
- ▶ Ideal bei Rückenbeschwerden und Stress
- ▶ Farblichtanwendung zur Tiefenentspannung
- ▶ Aromatherapie
- ▶ Beauty Light LEDs zur Hautpflege
- ▶ Steigerung der Durchblutung
- ▶ Entspannung der Muskulatur

Willkommen Zuhause
GESUNDHEITSPARK NIDDA



KRAFTVOLL INS NEUE JAHR

**10ER- KENNENLERN-
KARTE für nur 59 Euro**

oder

**Mitglied werden und
2 MONATE GRATIS
TRAINIEREN**

Angebot gültig bis 31.01.2025



Jetzt
sichern!

Wir freuen uns auf Sie!

Sichern Sie sich Ihre
Eintrittskarte zu Fitness,
Gesundheit und Wohl-
befinden unter Telefon:
06043 - 98 579-0



Gesundheitspark Nidda

Zeppelinstraße 5 | 63667 Nidda

Telefon: 06043 - 98 579-0

info@gesundheitspark-nidda.de

www.gesundheitspark-nidda.de