

Aktiv Park
EMSBÜREN • SCHÜTTORF • OCHTRUP

FITnews

LIFESTYLE . GESUNDHEIT 01 | 2012

**GESUNDHEITFÖRDERTAG
IN ALLEN DREI AKTIV PARKS**



SONNTAG, DEN 22.01.12 VON 10.00 - 18.00 UHR

&

**TAG DER OFFENEN TÜR
IM AKTIV PARK EMSBÜREN**

NEUERÖFFNUNG

AKTIV PARK TENNIS- UND SOCCER-HALLE

**SIE HABEN
DIE VORSÄTZE –
WIR GEBEN
IHNEN FEUER!**



Besuchen Sie uns auch
auf unserer Facebookseite



**WIR WISSEN, WARUM
MUSKELTRAINING SO
WICHTIG IST ...**



NEU!



**Kostenloser Download! Kompatibel
mit iPhone, iPod Touch, iPad (iOS 4
oder höher) und Android Smartphones.**



**GESUNDHEIT IST KEIN BESITZ,
SONDERN EINE AUFGABE!**



Wolfgang Hobitz,
Inhaber

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„In der ersten Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu verdienen. Die zweite Hälfte unseres Lebens verbringen wir dann damit, unser Geld zu investieren, um unsere Gesundheit zurück zu bekommen.“

Dieses Zitat von Voltaire macht die Entwicklung unserer Gesellschaft auf kurze und prägnante Weise deutlich. An allen „Ecken und Enden“ muss gespart werden. Soziale Leistungen werden gekürzt und weitere massive Einsparungen im Gesundheitswesen sind unumgänglich.

Die Gesundheitspolitik geht ganz klar dahin, dass jeder Einzelne von uns mehr Verantwortung für seinen Gesundheitszustand übernehmen muss. Vorbeugende Maßnahmen und gesundheitsorientiertes Verhalten werden sich in Zukunft dauerhaft auswirken – finanziell, aber vor allem auf unsere Lebensqualität.

Immer mehr Menschen stellen sich die Frage, wie sie ihre Gesundheit erhalten oder zurückgewinnen können! Zeitoptimiertes Bewegen ist die Lösung dieses Problems – **einfach, sicher und effektiv: Der neue milon Zirkel.**

Erleben Sie gemeinsam das besondere Gefühl in einem erstklassigen Club die Vorteile modernster Trainingssysteme, gepaart mit hochqualifiziertem Personal, zu genießen. Lassen Sie sich begeistern von einem neuen Lebensgefühl! Gesundheit ist kein Zufall, sondern hängt von einem aktiven Leben ab und genau das ist unsere Spezialität!

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Mitgliedern für Ihre Treue bedanken und bei allen Mitarbeitern für Ihre Loyalität und Ihren Einsatz. Denn neben allen technischen Verbesserungen sind es vor allem die Menschen, die die Qualität der **Aktiv Parks** ausmachen und jeden Besuch zu einem Erlebnis werden lassen.

In diesem Sinne freuen wir uns mit Ihnen zusammen auf die Zukunft unter dem Motto: **Für Ihre Gesundheit nur das Beste! Fit in 17 Minuten - TOPFIT in 34 Minuten!** Viel Spaß beim Lesen und beste Gesundheit!

Ihr Team vom **Aktiv Park**
Emsbüren · Schüttorf · Ochtrup

INHALT IM ÜBERBLICK

GESUNDHEITFÖRDERTAG

AM SONNTAG, DEN **22.01.2012**
10.00 - 18.00 UHR **IN ALLEN AKTIV PARKS:**

- ➔ **im Aktiv Park Emsbüren + TAG DER OFFENEN TÜR** Seite 03
- ➔ **in der Aktiv Park Tennis- und Soccer-Halle + NEUERÖFFNUNG** Seite 04/05
- ➔ **im Aktiv Park Schüttorf & Aktiv Park Ochtrup**

- milon Zirkel in Schüttorf und Ochtrup Seite 06
- Osteoporose Seite 07
- Keine Angst vor Muskeln Seite 07
- Was Diäten nicht schaffen ... Seite 08
- Kontakt & Angebote Seite 08





Es geht uns alle an, auch besonders wenn wir an unsere Kinder denken!

BITTE SEID FÜRSPRECHER!

(Auszug aus dem Vortrag vom Andreas Bredenkamp)

„Wer überleben wollte, der musste in den Anfängen der Menschheit schnell, stark und gesund sein. Je stärker und schneller der Mensch war, desto größer waren seine Überlebenschancen.

Über Tausende von Jahren hat sich daran nichts geändert. Selbst zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch war die körperliche Leistungsfähigkeit die Voraussetzung, um seinen Lebensunterhalt zu sichern. Dabei lag allein die durchschnittliche Gehstrecke des Menschen zwischen 17 und 20 km am Tag. **Zum Vergleich:** Heute geht der Mensch im Durchschnitt noch ganze 1000 m. Legt man für das Gehen eine Geschwindigkeit von 5 bis 6 km/h zugrunde, war der Mensch zu Beginn des 20. Jahrhunderts täglich drei bis vier Stunden zu Fuß unterwegs.

Selbst wenn wir es wollten, wer könnte sich einen solchen Luxus heute noch leisten? Bewegung bringt uns nicht mehr vorwärts, Bewegung hält uns auf. War die Produktivität in früheren Zeiten über Bewegung zu steigern, verliert im heutigen Geschäftsleben jeder, der sich bewegt, kostbare Zeit. Wer heute etwas erreichen möchte, für den ist jeder Schritt zu viel. Die Folge daraus ist ein Bewegungsmangel, der in-

zwischen so groß geworden ist, dass er allein durch Bewegung nicht mehr kompensiert werden kann.

Einer der gravierendsten Einschnitte in das Bewegungsverhalten vollzog sich im Jahre 1990.

Innerhalb dieses einen Jahres explodierte das Körpergewicht der Deutschen und zwar ohne, dass im Durchschnitt mehr gegessen wurde. Wenn es aber nicht primär die Nahrungszufuhr war, die zur Explosion des Körpergewichtes führte, liegt der Schluss nahe, dass die Menschen sich durch Einführung des Computers seit 1990 drastisch weniger bewegen, und das gilt auch schon für die Jüngsten.

Seit Menschengedenken spielte sich das Leben zwischen den Polen „Sicherheit“ und „Abenteuerlust“ ab. Dabei diente die Abenteuerlust der Vorbereitung auf die Jagd. Auch wenn für das Überleben in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts Niemand mehr auf die Jagd gehen musste, so lebten die Kinder ihre Abenteuerlust doch in der Regel noch auf dem Spiel- oder Fußballplatz aus. Die Kinder von heute dagegen setzen für ihr Abenteuer häufig keinen Schritt mehr vor die Tür. Sie ziehen sich den Spaß am Abenteuer auf den Joystick und leben ihn virtuell am Bildschirm aus.

Für ihre körperliche Widerstands- und Leistungsfähigkeit ist diese Entwicklung eine Katastrophe. Experten warnen bereits jetzt davor, dass die heute Sechsjährigen das erste Mal die Lebenserwartung ihrer Elterngeneration nicht mehr erreichen werden. Zu glauben, die Entwicklung sei umkehrbar, ist unrealistisch. Den Kindern heutzutage Computerspiele zu verbieten, ließe sie den Anschluss an die Zeit verpassen.

Weil die Zeit sich nicht zurückdrehen lässt und weil allein aus zeitlichen Gründen die Bewegung nicht mehr ausreicht, um den Bewegungsmangel zu kompensieren, gibt es für den Ausgleich unseres heutigen Bewegungsmangels nur eine Lösung: **Zeitoptimiertes Bewegen.**

Im Sinne der Erhaltung und der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit meint zeitoptimiertes Bewegen Muskeltraining. Muskeltraining ist längst nicht mehr alleinige Angelegenheit des Sports. In unserer technisierten Zeit ist Muskeltraining vielmehr zu einem unverzichtbaren Bestandteil moderner Körperpflege geworden.“

TAG DER OFFENEN TÜR & GESUNDHEITFÖRDERTAG IM AKTIV PARK EMSBÜREN • SCHÜTTORF • OCHTRUP

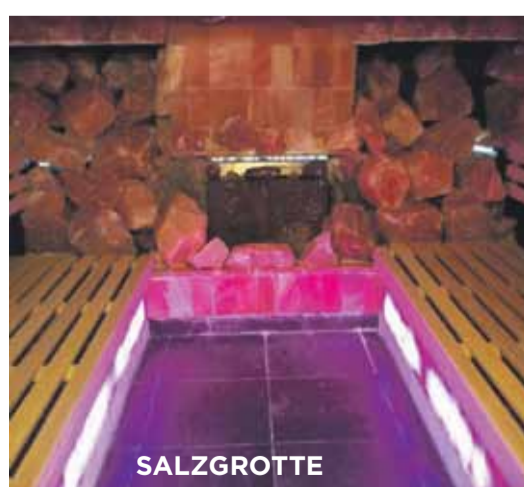


AKTIV PARK LÄDT AM SONNTAG, DEN 22.01.2012 VON 10.00 - 18.00 UHR ZUM TAG DER OFFENEN TÜR & GESUNDHEITFÖRDERTAG IN EMSBÜREN • SCHÜTTORF • OCHTRUP EIN!

 **GesundheitsFörderVerein Ems-Vechte e.V.**

Der GesundheitsFörderVerein Ems-Vechte e. V. stellt seine Abteilungen in den Trainingsstätten des Aktiv Parks vor!

& Vorstellung der neuen SALZGROTTE



➔ **Lassen Sie sich an diesem Tag unverbindlich beraten und genießen Sie bei regulärer ANMELDUNG* die Getränke-, Solarium- und Massage-Abo 6 Monate lang GRATIS! *Sondertariffe ausgenommen.**

AKTIV PARK EMSBÜREN

Hanwische Str. 5 – Tel. 0 59 03 - 60 63

www.noch-gesünder-leben.de



NEUERÖFFNUNG der Aktiv Park Tennis- und Soccer-Halle in Emsbüren AM SONNTAG, 22.01.2012 VON 10.00 - 18.00 UHR

NEUERÖFFNUNG & GESUNDHEITFÖRDERTAG • AKTIV PARK TENNIS- UND SOCCER-HALLE EMSBÜREN

DER GESUNDHEITFÖRDERVEREIN EMS-VECHTE E. V. STELLT SEINE ABTEILUNGEN IN DEN TRAININGSTÄTTEN DES AKTIV PARKS VOR:



- **Große Kampf Kunst Gala**

Präsentiert vom **Kung Fu Meister Telat** der Kung Fu Schule Emsbüren
Special Guests: Großmeister Dr. Lee und Meister Bruce Lee!

- **Kids-Sport-Club „Fit 4 Kids“**

(Warum Muskeltraining so wichtig ist ...)

- **Live-Vorführungen aus unserem
aktuellen Kursprogramm**

(inkl. )



WAS IST KUNG-FU?

Die wohl bekannteste Kampfkunst auf der Welt entwickelt vor Jahrtausenden in China. Mittlerweile existieren hunderte der verschiedensten Kung-Fu Arten auf der Welt. Besonders hervorzuheben ist das Shaolin Lee Gar Kung-Fu, die Kombination aus „Zehn Tierstilen“ (Shi Xing Chuan) und der „Geheimnis der Gottesanbeterin“ Technik (Mimoen Dang Lang Chuan). Das Mimoen Dang Lang Kung-Fu entstand aus der Beobachtung Wang Langs beim Beutezug der Fangheuschrecke und der Kombination mit dem Laufstil der Affentechnik. Zudem ist das Mimoen Dang Lang Kung-Fu bekannt für seine große Anzahl der verschiedensten Fußtechniken. Im Shaolin Shi Xing Chuan Kung-Fu werden die verschiedenen Tierstile gelehrt, die die unterschiedlichsten Körperregionen trainieren und kräftigen. Tiger für Arme und Beine, Schlange für geistige und körperliche Kraft, Panther für Sprung und Schnelligkeit, Kranich für Konzentration und innere Ruhe – dies sind nur einige Beispiele, die Ihnen die Vielfalt des Shaolin Lee Gar Kung-Fu erahnen lassen!

Öffnungszeiten:

Winter (September - April)

Mo	09:00 - 12:00 Uhr 14:30 - 22:00 Uhr
Di	14:30 - 22:00 Uhr
Mi	09:00 - 12:00 Uhr 14:30 - 22:00 Uhr
Do + Fr	16:00 - 22:30 Uhr
Sa	15:00 - 22:00 Uhr
So	10:00 - 20:00 Uhr

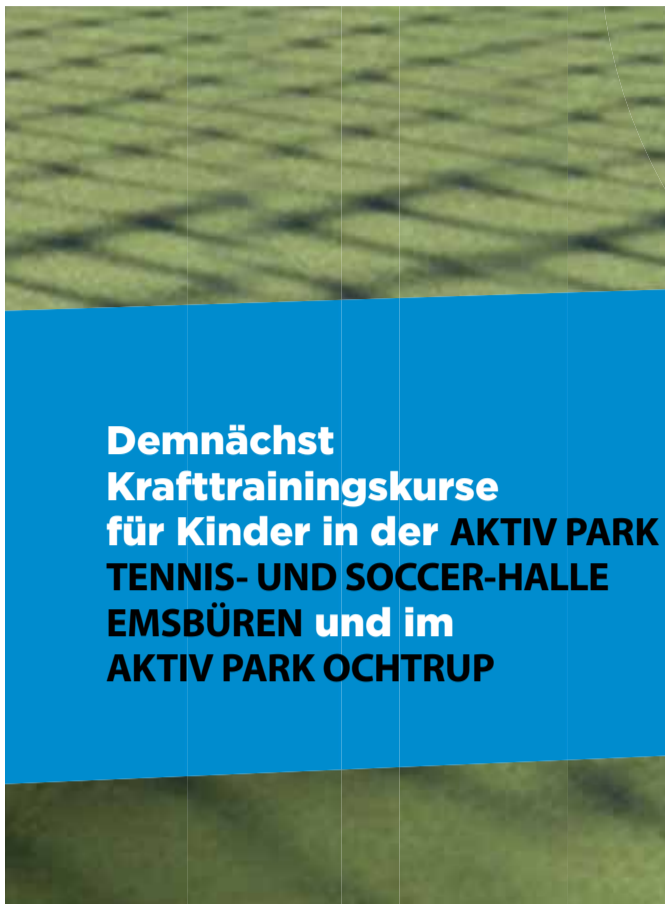
Sommer: www.aktiv-park.de

Besondere Termine (für Kindergeburtstage, Tennis und Soccer) auf Anfrage möglich! Bitte unter **05903 6000** oder **05903 6063** vereinbaren!

➔ **Lassen Sie sich an diesem Tag unverbindlich beraten und genießen Sie bei regulärer ANMELDUNG* die Getränke-, Solarium- und Massage-Abo 6 Monate lang GRATIS!**
*Sondertariffe ausgenommen.

AKTIV PARK TENNIS- UND SOCCER-HALLE

Hanwische Straße 18, 48488 Emsbüren,
Telefon 0 59 03 - 60 00



**Demnächst
Krafttrainingskurse
für Kinder in der AKTIV PARK
TENNIS- UND SOCCER-HALLE
EMS BÜREN und im
AKTIV PARK OCHTRUP**

**MEHR SICHERHEIT
MEHR KRAFT**

WEITERE ANGEBOTE • AKTIV PARK TENNIS- UND SOCCER-HALLE EMS BÜREN

ANGEBOTE IM AKTIV PARK TENNIS- UND SOCCER-HALLE EMS BÜREN

- ✓ TENNIS
(4 HALLENTENNISPLÄTZE)
- ✓ SOCCER
(1 INDOORFUSSBALLPLATZ)
- ✓ TISCHTENNIS
- ✓ BILLARD
- ✓ KICKER
- ✓ DART
- ✓ SKY-SPORTSBAR
- ✓ KINDERGEBURTSTAGFEIERN
- ✓ GASTSTÄTTE
- ✓ BIERGARTEN

sky FUSSBALL BUNDESLIGA

Im Bistro der Aktiv-Park Tennis-und Soccerhalle haben wir eine SKY Sportsbar eingerichtet. **Erlebe hier die Sporthighlights auf 3 Flachbildschirmen fast wie im Stadion.**



Anzeige



KINDERGEBURTSTAG

Angebot beinhaltet:

- 90 min. Nutzung des Soccercourts
- Wasser-und Mineraldrinks
- Pommes (normale Pommes und gesunde Pommes, d.h. Gemüse- und Obststreifen)
- Überraschung für das Geburtstagskind

Bis zu 10 Kinder pro weiteres Kind 99,00 € 7,50 €

Alternativ: Inklusive Chicken Nuggets Bis zu 10 Kinder pro weiteres Kind 119,00 € 7,50 €

Anmeldung unter 059 03 / 60 00

Service-Büro Berghaus & Botterschulte

„Weil die mich auch finanziell Fit halten.“



Sport hält Sie gesundheitlich fit. Wir sorgen dafür, dass Sie auch finanziell fit bleiben - im Schadenfall, bei einem Rechtsstreit, bei Krankheit, nach einem Unfall, bei Berufsunfähigkeit und im Rentenalter.

Service-Büro Berghaus & Botterschulte
Auf dem Klei 3 · 48480 Lünne · Telefon 0 59 06 / 8 49
berghaus.botterschulte@concordia.de

CONCORDIA.
EIN GUTER GRUND.



MILON – DAS INTELLIGENTE TRAININGSSYSTEM

DIE BESONDERE ARBEITSWEISE DER MILON GERÄTE

milon Geräte arbeiten auf eine ganz besondere Art und Weise. Durch die einzigartige Technik erkennen Profis und Laien gleichermaßen, weshalb das Training an milon Geräten spürbar anders ist:

1. Maximale Sicherheit und Komfort durch einfachste Bedienung per Chipkarte. Jedes Gerät stellt sich binnen Sekunden wie von Zauberhand komplett auf Ihre Körperwerte ein. Falsche Einstellungen gehören der Vergangenheit an – Sie trainieren exakt immer so, wie das Gerät eigens für Sie programmiert wurde.

2. Durch das Prinzip des exzentrischen Trainings können auch Personen, die bislang sportlich nicht sonderlich aktiv waren, mit einer enorm hohen Effektivität trainieren und sparen deutlich mehr Zeit als im Vergleich zu konventionellen Geräten. 30% mehr Effektivität bei 25% Zeitersparnis.

3. milon Geräte sind einfach ein kleines bisschen intelligenter. Die Belastungen für die Gelenke werden entzerrt. Der Bewegungsradius ist millimetergenau vorgegeben und wird automatisch vom Gerät begrenzt. Dadurch ist das Training auch bei bestehenden Erkrankungen wie z.B. Rücken- oder Gelenkbeschwerden ideal. Ein zu weites Strecken oder Beugen bei der Übung ist somit nicht möglich.



Kraft-Ausdauer-Zirkel im Aktiv Park Ochtrup



Kraft-Ausdauer-Zirkel im Aktiv Park Schüttorf

milon ZIRKEL:
FIT IN **17 MINUTEN.**
TOPFIT IN **34 MINUTEN.**

INNOVATIVE GERÄTE ZIEHEN KREISE.

IN UNSEREM ZIRKEL TRAINIEREN SIE NUR RICHTIG:

Vermeidet die vier häufigsten Fehler, die in Fitness-Studios mit konventionellen Geräten unweigerlich gemacht werden:

- **Automatisch die richtige Einstellung der Sitz- und Hebelpositionen**
- **Automatisch die richtigen Gewichte**
- **Nur kontrollierte Bewegungen**
- **Training mit der richtigen Herzfrequenz**

TRAINING FÜR JEDES ALTER

Bewegung ist in jedem Alter ein wichtiger Faktor zum Erreichen oder Beibehalten einer hohen Lebensqualität. Egal, ob Sie Rehasport betreiben oder einfach etwas für sich tun wollen, ob Sie jung oder alt sind – bei uns trainieren Sie unter Gleichgesinnten.

GESUNDES TRAINING

Unser Trainingszirkel ist eine einzigartige Kombination von Kraft- und Ausdauertraining. Sie trainieren alle wichtigen Muskelgruppen in Bezug auf Haltung und Gelenkstabilität. Übergewicht wird reduziert.



1 Chipkarte rein alle persönlichen Einstellungen für das jeweilige Gerät sind gespeichert.



2 Trainingsgerät stellt sich automatisch auf Sie ein.



3 Den ganzen Körper in nur 34 Minuten effektiv trainieren.



4 Bis zu 55 Stunden erhöhter Fettstoffwechsel

EINFACH.

Ein Trainer programmiert Ihr persönliches Trainings-Programm auf Ihre Chipkarte. Beim Training stecken Sie diese Chipkarte einfach in die milon Trainingsgeräte und innerhalb von Sekunden stellen sich die Geräte automatisch auf Ihre persönlichen Werte ein.



SICHER.

Das Geräte-Training und unsere Kurse werden von speziell ausgebildeten Übungsleitern und Physiotherapeuten durchgeführt.

Diese Kombination garantiert Ihnen: die richtige Wahl der Gewichte, optimale ergonomische Geräteeinstellungen, kontrollierte Bewegungen, eine gesunde Herzfrequenz durch die Polar-Herzfrequenzmessung während des Trainings, einen kontinuierlichen Muskel- und Konditionsaufbau.



EFFEKTIV.

In unserem Trainingszirkel wird automatisch beim Anheben und Herablassen von den Geräten ein zuvor bestimmter Widerstand erzeugt.

Dies alles bedeutet für Sie ein persönliches, zeitsparendes und gesundheitlich unbedenkliches Workout.



Der milon Kraft-Ausdauer-Zirkel:

- Fit in 17 Minuten – Topfit in 34 Minuten.
- der perfekte Einstieg in ein gesundes und zeitoptimiertes Training
- effektives Training aller wichtigen Muskelgruppen in kurzer Zeit
- aktives Stoffwechseltraining – der Fitmacher für Ihre Figur
- effizientes Herz-Kreislauf-Training
- schmerzfreier und starker Rücken
- Stärkung und Schutz des Immunsystems
- Ideal zum Abnehmen
- Ideal nach Kur- oder Reha-Maßnahmen

WARUM KRAFTTRAINING?



OSTEOPOROSE:

Sport ist gesund und Bewegung tut gut. Aber sollte man mit Osteoporose auch Krafttraining machen? „Gerade dann!“ – sagen führende Wissenschaftler und Physiotherapeuten.

Osteoporose, umgangssprachlich spricht man auch vom „Knochenschwund“, ist mittlerweile eine Volkskrankheit wie beispielsweise Bluthochdruck oder Diabetes. Ging man lange Zeit davon aus, dass diese Erkrankung überwiegend bei Frauen auftritt, so weiß man mittlerweile, dass in Deutschland nicht nur jede dritte Frau, sondern auch jeder fünfte Mann ab 50 unter Osteoporose leidet.

Die Osteoporose Erkrankung ist durch eine Störung im Knochenstoffwechsel gekennzeichnet, wodurch die Knochenmasse über das normale Maß hinaus abnimmt und die Knochenstruktur beeinträchtigt wird. Der Knochen wird im wahrsten Sinne des Wortes porös und verliert an Stabilität. Das hat zur Folge, dass er schon bei geringen Alltagsbelastungen wie etwa kleinen Stürzen, beim Heben der Einkaufstasche, beim Bücken oder Niesen brechen kann. Die Lebensqualität sinkt, da sich Betroffene nur noch vermindert bewegen, oder alltägliche Arbeiten nicht mehr alleine verrichten können.

SCHWIMMEN UND RADFAHREN REICHEN NICHT AUS!

Um dem Knochenschwund effektiv entgegen zu wirken, da hier die mechanischen Reize zu gering sind. Ist die Osteoporose schon weit fortgeschritten, kann man auch durch Schwimmen und Radfahren positive Effekte erzielen, die sich aber überwiegend auf eine Schmerzreduzierung, beispielsweise in betroffenen Gelenken, aufgrund einer verbesserten Durchblutung beziehen.

KRAFTTRAINING IST DAS BESTE FÜR EINE OSTEOPOROSE BEHANDLUNG.

In der Osteoporose-Therapie sind zwei Dinge von besonderer Bedeutung: Das Vermeiden von Stürzen und unkontrollierten Bewegungen, sowie der Erhalt und Aufbau von Muskulatur.

Beides hängt unmittelbar zusammen, denn wer starke Muskeln hat die ihn sicher tragen, der wird auch weniger schnell stürzen. Untersuchungen haben zudem deutlich gezeigt, dass Krafttraining in Verbindung mit Koordinationsübungen nicht nur das beste Mittel ist, um Osteoporose vorzubeugen, sondern auch, um die Leistungsfähigkeit bei bereits bestehender Osteoporose zu erhalten und wieder zu steigern. Im Jahr 1892 hat der deutsche Chirurg J. Wolff bereits herausgefunden,

dass unsere Knochen „mit unseren Muskeln mitwachsen“. Wenn der Muskel arbeitet, zieht dieser an dem Knochen, an dem er angewachsen ist. Diese Zug- und Druckbelastungen üben jetzt einen mechanischen Reiz auf den Knochen aus, der den Knochenstoffwechsel anregt und dafür sorgt, dass neue Substanz gebildet wird. Jede Form von Bewegung erzeugt mechanische Reize, die den Knochenstoffwechsel anregen. Kleine Reize erzeugen kleine Anpassungen, stärkere Reize erzeugen größere Anpassungen.

Um dem Abbau von Knochensubstanz entgegen zu wirken und neue Strukturen aufzubauen, sind Belastungen nötig, die stärkere Kräfte auf Muskeln und Knochen ausüben, als dies im normalen Alltag vorkommt.

Laut einer Studie, die im Jahr 2007 an der Universität Zürich, an Osteoporose-Patienten durchgeführt wurde, ergibt sich bei einem, über drei Monate an drei Tagen pro Woche ausgeführtem Krafttraining, ein deutlich vermindertes Sturzrisiko sowie ein Kraftzuwachs um 19%. Wird das Krafttraining dann aber wieder eingestellt, baut sich die gewonnene Muskulatur- und Kraft allerdings wieder ab.

MUSKELN – WAFFE GEGEN FETTPOLSTER UND FIGURPROBLEME

KEINE ANGST VOR IHREN MUSKELN!

UNSERE MUSKULATUR IST DIE WIRKUNGSVOLLSTE WAFFE GEGEN FETTPOLSTER UND FIGURPROBLEME

Wenn Sie Ihren Körper langfristig verändern- und Ihre Gesundheit dauerhaft erhalten wollen, dann vergessen Sie alle negativen Empfindungen und alle Vorurteile gegenüber Ihren Muskeln!

Ob schlank oder rundlich, sportlich oder untrainiert: Ihre mehr als 500 Skelettmuskeln sind die größten Energieverbraucher in Ihrem Körper. Zudem ist die Muskulatur der alleinige Fettverbrennungsofen, der uns auf dem Weg zu unserer Wohlfühlfigur unterstützt. Wollen Sie erfolgreich abnehmen und die Figur gezielt verbessern, müssen Sie dieses „Organ“ trainieren und kräftigen. Nur regelmäßiges Muskeltraining steigert den Stoffwechsel und den Energieumsatz langfristig, und baut so überflüssige Fettpolster ab. Ausdauertraining verbraucht Kalorien nur während des Laufens. Nur Krafttraining sorgt dafür, dass Ihr Körper rund um die Uhr mehr Energie verbraucht. Nach dieser Einführung hören wir oftmals Bedenken: „Ich will zwar in Form kommen, aber doch keine dicken Muskeln bekommen.“ Das sind verständliche Gedanken. Unser Krafttraining ist jedoch kein Hochleistungssport, sondern darauf ausgerichtet dem Körper, in einem für ihn „unnormalen“ Alltag, die normale Kraft und Stärke zurückzugeben. Dafür muss man auch lernen, worin sich Ausdauer- und Muskeltraining unterscheiden.

Ausdauertraining kann den Körper nicht formen, es sorgt für andere Stärken, wie z. B. ein gesundes Herz und ein starkes Immunsystem. Erst Muskeltraining an Kraftgeräten bringt Ihren Körper in Form, mobilisiert den Fettstoffwechsel, festigt Ihre Muskeln und formt so die Figur.

Eine Frau kann mit regelmäßigem Krafttraining zwischen 1,5 und 2 kg Muskeln innerhalb des ersten Jahres gezielt antrainieren. Der gleichzeitige Fettabbau verbessert gezielt jedes Figurproblem. Ganz ohne zu hungern, denn Ihre neuen Muskeln verbrauchen schließlich mehr Energie und bringen den Haushalt ins Gleichgewicht. Studien der Universität von Wisconsin ergaben, dass der Stoffwechsel nach einem Muskeltraining bis zu 48 Stunden erhöht bleibt.

Wie Sie effektiv und zielorientiert trainieren, zeigen Ihnen unsere Trainer und Physiotherapeuten im Aktiv Park. Wenn Sie zwei Mal pro Woche im Fun und Physio im Kraft-Ausdauerzirkel oder im Kraftzirkel trainieren, dann werden Sie gleich auf zwanzigfache Weise belohnt:

- Optimierte Fettverbrennung
- Gezielte Figurverbesserung
- Straffes Gewebe



- Frisches, junges Aussehen
- Vergrößerung des Atemvolumens
- Verringerung von Rückenschmerzen durch Muskelaufbau
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Vorbeugung gegen Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes
- Stärkung des Immunsystems
- Reduzierung des Risikos einer Herzerkrankung
- Verlangsamung des Alterungsprozesses
- Optimierung des Cholesterinwertes
- Vorbeugung gegen Krebs und Arterienverkalkung
- Kräftigung des Herzens
- Kräftigung der Knochen
- Abbau von Stress und Depressionen
- Verbesserung der Schlafqualität
- Steigerung des Denkvermögens und der Kreativität
- Spaß an der Bewegung
- Neue Freunde mit gleichen Interessen
- Mehr Selbstbewusstsein

WARUM MUSKELTRAININGS SO WICHTIG IST



STELLEN SIE SICH EINMAL IN EINEM TRÄGERHEMD VOR DEN SPIEGEL, BREITEN SIE DIE ARME AUS UND WINKEN SIE MIT FAST AUSGESTRECKTEN ARMEN.

Hängt dort überschüssiges Hautgewebe unter Ihren Oberarmen? Dann glauben Sie bitte nicht, Sie seien „fett“ geworden und brauchen eine Diät. Das Problem, das Sie gerade entdeckt haben, haben schlanke Menschen häufiger als korpulente. Was da wackelt ist kein Fett, sondern erschlaffte Muskulatur und Bindegewebe. Dieses Gewebe können Sie nicht wie Fett loswerden oder

wegmassieren. Auch ein Schönheitschirurg kann Ihnen dieses Gebilde nicht operativ entfernen, denn es handelt sich um ein funktionell wichtiges Gewebe. Es ist das subkutane (unter der Haut befindliche) Bindegewebe.

Zum einen dient das subkutane Bindegewebe als Bindegewebsverbindung zwischen Haut und Muskulatur, zum anderen kann dieses Gewebe aber auch Fett speichern. Leider kann es beides gleichzeitig nicht wirklich gut. Die Bildung von Bindegewebsfaser ist ein aufwändiger Arbeitsprozess, den das Bindegewebe zurückstellt, wenn es als

WAS SIE MIT DIÄTEN NICHT SCHAFFEN

... UND WARUM KRAFTTRAINING DIE BESTE LÖSUNG IST!

Fettspeicher zur Verfügung stehen soll.

Starke Muskelbeanspruchungen veranlassen das Bindegewebe, kein Fett zu speichern, sondern für eine gute Vernetzung von Haut und Muskulatur zu sorgen.

Ein Abheben von Hautfalten ist bei einer derartig guten Vernetzung dann kaum noch möglich. Das Bindegewebe vernetzt Muskulatur und Haut zum Schutz der dünnen Nervenfasern und der Blutgefäße.

Das Rütteln und Schütteln, so wie es zum Beispiel beim Laufen auftritt, würde sonst zu Mikroverletzungen, vor allem an den Beinen und am Rumpf führen.

Übergewichtige Menschen – Menschen also mit einem BMI über 30 – spüren diese Verletzungen als unangenehmes, zum Teil auch schmerzhaftes, reißendes Gefühl, das ihnen die Freude am Laufen verdirbt.

Erst mit dem Aufbau von Muskulatur und mit wachsender Muskelkraft vertragen die Betroffenen die Belastungen beim Laufen besser. Auch deshalb ist ein Krafttraining die beste Voraussetzung für

einen Übergewichtigen, bevor er mit einem Lauftraining beginnt. Natürlich reagiert auf ein Muskeltraining nicht nur das Bindegewebe, sondern auch der Muskel selbst.

Fassen Sie einmal einem trainierten Sportler an seinen angespannten Bizeps. Der ist knochenhart. Nun fassen Sie einmal einem Untrainierten an seinen angespannten Bizeps. Wenn der ebenfalls hart ist wie ein Knochen, dann ist das der Knochen. Sie konnten bis auf den Knochen durchdrücken, weil der Untrainierte seinen Muskel gar nicht anspannen kann. Während bei einem Trainierten tatsächlich über 90 Prozent seiner Muskelfasern angespannt sind, bleiben 40 Prozent des Muskels bei einem Untrainierten auch im angespannten Zustand schlaff.

Muskeltraining verbessert die Fähigkeit, mehr Muskelfasern gleichzeitig anspannen zu können. Indem mehr Muskelfasern angespannt werden können, wird der Muskel fühlbar fester und straffer. Und das gilt nicht nur im angespannten Zustand. Muskeltraining führt auch im entspannten Zustand zu einer höheren Grundspannung des

Muskels, dem so genannten Muskeltonus. Der Muskeltonus sorgt zum einen für eine straffe Führung der Gelenke und reduziert so den Gelenkverschleiß und zum anderen für straffe und gut geformte Körperpartien, sei es die Taillen-Hüftregion, die Brust, die Arme oder die Beine.

Bevor Sie also an Diät denken, prüfen Sie zuerst einmal, ob das Problem nicht ganz woanders liegt. Gerade schlanken Menschen ist mit einem Fettreduktionsprogramm nicht geholfen, wenn nicht Fett, sondern erschlafftes Gewebe die Ursache ist. Fett reduzieren sollten nur tatsächlich Übergewichtige. Aber auch für korpulente Menschen wurde das Muskeltraining in seinem Wert über Jahrzehnte hinweg verkannt, denn bei herkömmlichen Diäten, die ohne Muskeltraining ausgeführt werden, verliert man in erster Linie Muskulatur und kaum an Fett.

UND DESHALB IST DER MILON ZIRKEL WIRKSAMER ALS JEDE DIÄT!

ANGEBOTE • KONTAKT



Aktiv-Park Emsbüren

- versch. Kraftzirkel
- Trainingsfläche
- Kurse / Les Mills
- Indoor-Cycling
- Squash-Courts
- Cardio-Kino
- Schwimmbad
- Saunapark
- moderne Solarien
- RELAX-Massageleige
- Kinderbetreuung

Aktiv-Park Schüttorf

- milon Zirkel
- Trainingsfläche
- Kurse / Les Mills (CXWORX)
- Indoor-Cycling
- Bistrobereich
- finnische Sauna
- moderne Solarien
- RELAX-Massageleige
- Kinderbetreuung

Aktiv-Park Ochtrup

- milon Zirkel
- Kurse / Les Mills
- Indoor-Cycling
- RELAX-Massageleige
- Kinderbetreuung

Demnächst Krafttrainingskurse für Kinder



Aktiv Park Tennis- und Soccer-Halle Emsbüren

- Tennis (4 Hallentennisplätze)
- Soccer (1 IndoorFußballplatz)
- SKY-Sportsbar
- Kindergeburtstagfeiern
- Billard
- Kicker
- Dart
- Gaststätte
- Biergarten
- Tischtennis

Demnächst Krafttrainingskurse für Kinder



Aktiv Park Emsbüren

Hanwische Strasse 5,
48488 Emsbüren,
Tel. 0 59 03 - 60 63

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 08.00 - 22.00
Sa 13.00 - 19.00
So 10.00 - 17.00

Kinderbetreuung:

Mo, Mi, Fr 08:30 - 11.00

Saunapark: ab 10.00 Uhr
Mittwochs Damensauna

Aktiv Park Schüttorf

Graf-Egbert-Strasse 19,
48465 Schüttorf,
Tel. 0 59 23 - 90 29 00

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 08.00 - 22.00
Sa, So 10.00 - 17.00

Kinderbetreuung:

Mo 15:00 - 17:00
Di + Do 09.00 - 11.30

Aktiv Park Ochtrup

Laurenzstrasse 3-5
48607 Ochtrup
Tel. 0 25 53 - 97 33 91

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 08.00 - 21.30
Sa, So 10.00 - 15.00

Kinderbetreuung:

Mo, Mi, Fr 08:30 - 11:00

Aktiv Park Tennis- und Soccer-Halle

Hanwische Straße 18
48488 Emsbüren
Tel. 0 59 03 - 60 00

Winter (September - April)

Mo 09:00 - 12:00
14:30 - 22:00
Di 14:30 - 22:00
Mi 09:00 - 12:00 und
14:30 - 22:00
Do + Fr 16:00 - 22:30
Sa 15:00 - 22:00
So 10:00 - 20:00

Sommer: www.aktiv-park.de

Besondere Öffnungszeiten für Kindergeburtstage, Tennis und Soccer bitte unter **05903 6000** oder **05903 6063** vereinbaren!

IMPRESSUM



HERAUSGEBER
Aktiv Park Emsbüren GmbH
Inh.: Wolfgang Hobitz
E: info@aktiv-park.de
www.aktiv-park.de

TEXTE & KONZEPT
Matthias Wolf
Katja Radziej
Andreas Bredenkamp

GESTALTUNG & LAYOUT
Motion One GmbH
www.motion-one.de

AUFLAGE:
30.000
Printed in Germany

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

