

Oktober 2015

Zugestellt durch Post.at

FIT • INFO

FITCENTER
HALLEIN ●●●●

es ist nicht Fitness • es ist Leben

INFO.ZEITUNG DES FITCENTER HALLEIN

WWW.FIT-CENTER-HALLEIN.AT

**Neuer
Kursplan!**
Herbst/Winter
2015/16

ICH
MACH'S ...
für **mich!**



Join us on facebook!
www.facebook.com/fitcenter.hallein



SIE SOLLTEN ES AUCH MACHEN!



**Manfred Petautschnig,
Geschäftsführer
Fitcenter Hallein**

So erreichen Sie uns:

Fitcenter Hallein
Kletzlgutweg 6
5400 Hallein
Telefon: 06245.81324
www.fit-center-hallein.at



INHALT

- 3 NEWS
- 4 GESUNDHEIT
- 6 ABNEHMEN
- 7 FIGUR

IMPRESSUM:

Herausgeber: Fitcenter Hallein GmbH & Co KG, Kletzlgutweg 6, 5400 Hallein, Tel.: 06245/81324, www.fit-center-hallein.at;
Redaktion: Manfred Petautschnig; Layout und Produktion: JAGER PR, www.jager-pr.at;
Bilder: Fitcenter Hallein, Adobe Stock;
Druck: kb offset

Eigentlich betrifft es jeden von uns, unabhängig vom Alter oder dem jeweiligen Ziel. Jeder will gesund sein, verzichtet gern auf Rückenschmerzen und kaum jemand ist mit seinem Übergewicht auch wirklich zufrieden.

Alleskönner Krafttraining

Das richtige betreute Krafttraining ist ein wahrer Alleskönner und viel mehr als ein Fitnessstraining für Menschen, denen eine gute Figur am Herzen liegt. Es bekommt in der Medizin eine immer größere Bedeutung und viele Studien belegen die positive Wirkung auf unseren Organismus. Kräftigere, trainierte Muskeln senden Botenstoffe aus und erhalten unsere Systeme gesund. Mehr Kraft im Alltag senkt die Herzbelastung. Bei banalen Tätigkeiten wie Stiegensteigen im Alter tragen kräftigere Beinmuskeln und stabilisierende Stützmuskeln dazu bei, unser Herz zu entlasten. Puls und Blutdruck sinken, Gelenke werden entlastet und 80% der Rückenbeschwerden können mit einem professionell gesteuerten Training geheilt werden.

Betreut trainieren und nicht irgendwie

Selbstversuche bei der Trainingsplanerstellung oder Training ohne Betreuung in sogenannten Diskont-Fitnessclubs ist „Raubbau“ am eigenen Körper. Vertrauen Sie einer kompetenten Trainingsbetreuung, nehmen Sie keine Standardpläne aus dem Internet!

Abnehmen und Figur formen

Auch wenn es um die Figur geht, gilt dieser Leitsatz. Wenige wissen, wie wichtig die Reihenfolge der Übungen ist oder dass Ausdauertraining vor dem Krafttraining dem Körper mehr schadet als guttut.

Krafttraining besser als Ausdauertraining

Tip!

Oft lässt die Zeit beides nicht zu. Hat man die Wahl zwischen einer Laufeinheit oder einem gezielten Krafttraining, bringt in jedem Fall das Training mit Gewichten mehr. Es trainiert unser Herz-Kreislauf-System, also die Kondition, hat einen ungleich höheren Effekt auf die Fettverbrennung, formt die Figur und bringt mehr gesundheitliche Vorteile. Das Fitcenter Hallein bietet Ihnen für all diese Aktivitäten und jedes Ihrer Ziele den höchsten Standard bei Ausstattung und Betreuung.

Der neue Kursplan

Vielfalt und ein umfangreiches Angebot bieten auch der neue Herbst-Winter-Kursplan. Wir haben viele Neuigkeiten in den Wochenplan verpackt und mit zusätzlichen Kurstrainern den Standard noch einmal nach oben geschraubt.

Keine Bindefrist, kein Startpaket

Nutzen Sie das Herbst-Angebot, starten Sie mit Ihrem persönlichen Wohlfühlprogramm, ganz ohne Zugzwang.

Viel Spaß beim Lesen der neuen Fit-Info!

Manfred Petautschnig

TEAMVERSTÄRKUNG

Gleich vier neue, zusätzliche Mitarbeiter verstärken das Trainer- und Betreuungsteam. Zwei von ihnen, Laura und Mika, sind unsere neuen Kurstrainer.

Für mehr Kraft im Leben

Vanessa hat neben ihrer Prüfung zur Fitness-trainerin im Sommer auch eine Ausbildung im Kursbereich absolviert. Wir freuen uns über ihren Einsatz und den neuen Kurs Kraft & Tai Chi am Freitagvormittag.



Rhythmus im Blut

Laura Cepeu ist eine unserer neuen Trainerinnen. Laura hat den Rhythmus im Blut, tanzt wie eine Primaballerina und ihre Beweglichkeit dabei ist verblüffend. Kein Wunder, die 27-Jährige war 12 Jahre professionelle Balletttänzerin und ist seit neun Jahren Kurs-Trainerin. Mit ZUMBA und deep Work bereichert sie unseren neuen Herbst-Winter-Kursplan.



Neue Manpower im Fitcenter Hallein

Mika Ladyneč ist ebenfalls neu im Team. Der weltoffene Betriebswirt ist internationaler Presenter und unterrichtet seine Kurse Les Mills BODY PUMP und BODY BALANCE auf der ganzen Welt. Ab sofort auch bei uns! Beide Kurse wird Mika am Montagabend abhalten – und Manpower in den Kursraum bringen ;-)



Der neue Kursplan bietet ein umfangreiches Angebot für eine breitere Zielgruppe. Von ruhigen Kursen bis zu richtigen Powereinheiten ist alles dabei. Das Programm bietet Abwechslung, Spannung und den höchsten Betreuungs-Standard.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:30 – 08:20 SPINNING ★★ (SB)		07:30 – 08:20 YOGA ★			09:00 – 10:15 SATWORK XL ★★
09:00 – 09:50 PUMP ★★	08:30 – 09:20 PHYSIO FIT ★★	09:00 – 09:50 DEEP WORK ★★	09:00 – 09:50 ZUMBA GOLD ★ (SB)	09:00 – 09:50 KRAFT & TAI CHI ★★	Jeden 1. Samstag im Monat
10:00 – 10:45 FIT & VITAL ★	09:30 – 10:20 PHYSIO WIRBELSÄULE ★	10:00 – 10:50 ZUMBA ★★ (SB)	10:00 – 10:50 YOGA ★	10:00 – 10:50 RÜCKENSCHULE ★	
10:45 – 11:00 BALANCE BOARD ★		16:00 – 16:50 POWER WORKOUT ★★ (SB)			Sonntag
18:00 – 18:50 ZUMBA TONING ★★	18:00 – 18:50 POWER CONDITION ★★	18:00 – 18:50 RÜCKENFIT ★	18:00 – 18:50 PILATES ★	17:00 – 17:50 ZUMBA ★★ (SB)	09:00 – 09:50 SPINNING ★★ (SB)
19:00 – 20:00 BODYPUMP ★★★	19:00 – 19:50 ZUMBA ★★ (SB)	19:00 – 19:50 PUMP ★★★	19:00 – 19:50 STEP & WORK ★★	18:00 – 18:50 PUMP ★★★	
20:10 – 21:10 BODYBALANCE ★	20:00 – 20:50 YOGA ★	20:00 – 20:50 SPINNING ★★★ (SB)	20:00 – 20:50 POLE ★ +10er Block extern	19:00 – 19:50 BOX FIT ★★★	

★ leicht

★★ mittel

★★★ anspruchsvoll

(SB) Slim Belly 2.0 geeignet

Krafttraining für unser Herz

Herz-Kreislauf-System wird durch konsequentes Training entlastet

Ein verbesserter muskulärer Status bewirkt, dass vergleichbare Belastungen des täglichen Lebens mit einer verringerten Beanspruchung des Organismus einhergehen. Eine verbesserte Kraftsituation bedeutet daher auch eine Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems und reduziert die Gefahr einer kardialen Überlastung durch muskuläre Überforderung. Untersuchungen der vergangenen Jahre zeigen zudem, dass ein differenziertes Krafttraining selbst bei Herzpatienten positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System hat und begleitende Störfaktoren, wie Bluthochdruck oder zu hohe Cholesterinwerte, senkt.

Das richtige Krafttraining trägt auch dazu bei, den Alltag sicherer, ökonomischer und mit höherem Selbstvertrau-



Muskelkraft geht im Alter verloren. Ein differenziertes Krafttraining ist der richtige Weg, sie auch im Alter aufzubauen!

en zu bewältigen. So schafft ein gesundheitsorientiertes Krafttraining, wie es im Fitcenter Hallein vermittelt wird, Reserven. Sie sind den Anforderungen des Alltags besser gewachsen und der wichtigste Muskel – das Herz – wird geschont!

Wichtiger Hinweis!

Rund und g'sund

Das richtige Krafttraining gegen Rückenschmerzen

Ein knackiger Po, also eine starke Gesäßmuskulatur, zieht nicht nur die Blicke auf sich und wirkt sexy. Sind die Po-Muskeln gut trainiert, so wie der gesamte Beckengürtel, bildet dies eine stabile muskuläre Grundlage für die Wirbelsäule – Rückenbeschwerden haben so weniger Chancen.

Po-Muskeln als Stabilisatoren des Beckens

Ist die Gesäßmuskulatur untrainiert und schwach, kippt das Becken leichter nach vorn, wodurch ein Hohlkreuz entsteht. Häufig kommt noch ein verkürzter Hüftbeuger hinzu, der dadurch die Beckenlage nach vorne verstärkt. Leider findet diese Tatsache bei Diagnosen zu wenig Beachtung und zu oft werden nur Massagen oder Physiotherapien verordnet. Richtig wäre hingegen ein ge-



Ein kräftiger Po-Muskel kann Rückenschmerzen verschwinden lassen.

zieltes Krafttraining für die Gesäßmuskulatur und ein strukturiertes Dehnen der Hüftflexoren.

Breite „Risikogruppe“

Von den Verkürzungen betroffen sind hauptsächlich Personen mit sitzender Tätigkeit, aber auch Radfahrer und Läufer, bei denen die Bewegung „Knie zu Rumpf“ vorrangig ist. Die fehlende Muskelkraft der Gesäßmuskulatur betrifft generell Menschen, die sich einfach zu wenig bewegen oder auch Ausdauersportler mit zu geringem Fokus auf die Kraftfasern der Muskulatur.

Wir erkennen das Problem

Bei unserem Muskelfunktionstest werden solche Dysbalancen sofort erkannt und mit dem richtigen Trainingsplan ausgeglichen.

steuern Sie, dass...

... wir bei unseren Trainingsplänen höchstes Augenmerk auf den Gesundheitsaspekt legen?

Starke Knochen

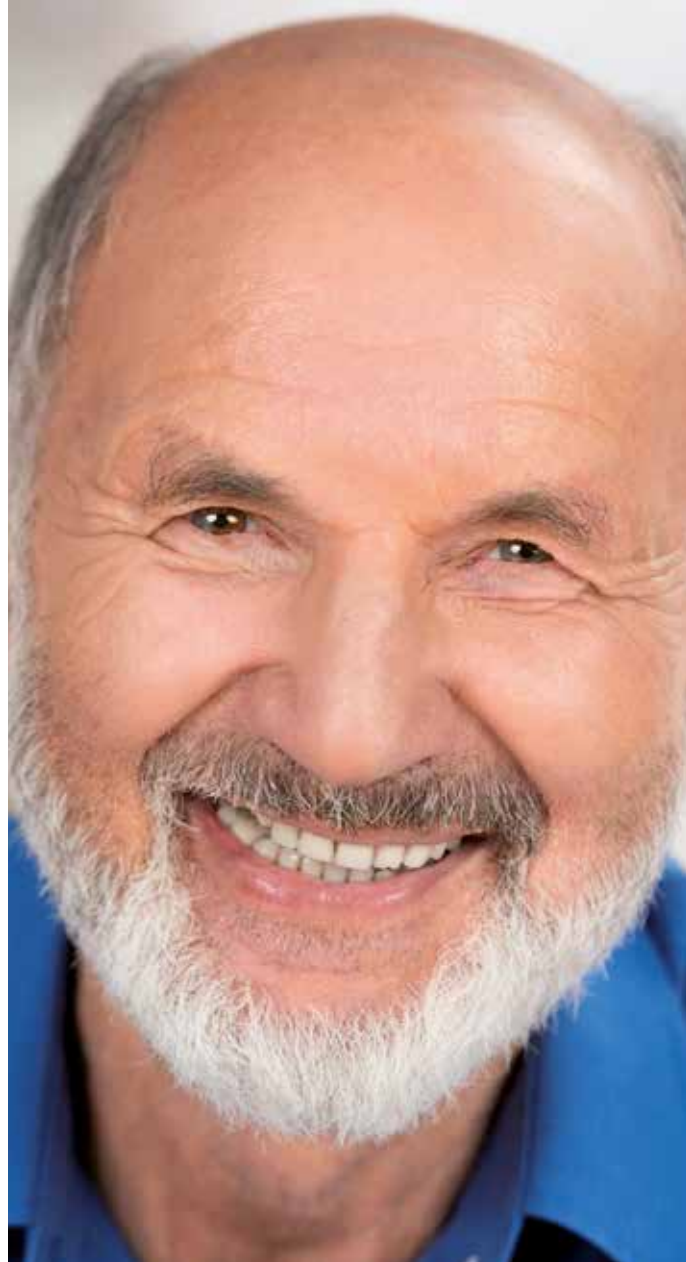
So hat Osteoporose keine Chance

Krafttraining stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch die Knochen. Mit zunehmendem Alter werden diese anfälliger, doch mit regelmäßigem Muskeltraining können Sie hier vorbeugen. Richtiges Krafttraining bewirkt durch die Zug- und Druckbelastung während einer Übung eine Anregung der Knochenkräftigung. Langfristig wird durch stärkere Knochen das Risiko für Brüche und Stressfrakturen gemindert. Osteoporose hat somit keine Chance.



Mein Tipp!

Richtiges Krafttraining wirkt gegen altersbedingte Beschwerden. Inge Thurner ist seit Jahren im Fitcenter Hallein und spürt die positive Wirkung.



ICH MACH'S ...

für meine Gesundheit!

Nur richtig gesteuert, senkt es den Blutdruck, hilft gegen Rückenbeschwerden und stabilisiert unsere Gelenke. Es reduziert den Blutzucker und heilt Osteoporose. Kraft hilft uns, im Alter länger vital und unabhängig zu bleiben!

Zu viele Kohlenhydrate machen dick!

Kohlenhydrate gehören neben Eiweiß und Fett zu den drei Makro-Nährstoffen unserer Lebensmittel. Man unterteilt sie in lang- oder kurzkettige Zuckermoleküle. Bei unserer Ernährung sollten wir langkettige bevorzugen.

Unser Körper braucht sie tagsüber, um Gehirn und Muskulatur mit Energie zu versorgen. Dabei sind die langkettigen Moleküle besser, da die Zwei- und Mehrfachzucker erst aufgespalten werden müssen, wodurch unser Blutzuckerspiegel



nur langsam ansteigt. Das ist einerseits für unsere Gesundheit wichtig, da der Insulinspiegel somit nur mäßig steigt, und andererseits für unsere Figur von großer Bedeutung. Greifen wir hingegen häufig zu schnellen, ungesunden Kohlenhydraten, erhöht sich die Insulinausschüttung im

Körper signifikant. Durch das hohe Insulinaufkommen produziert unser Körper jede Menge Körperfett und überfordert unser Hormonsystem.

„Schneller Zucker“ macht uns fett und krank!

Die Quittung für diese falsche Ernährung erhalten immer mehr Menschen in der heutigen Zeit. Übergewicht und Diabetes sind die Folge! Zucker, Süßigkeiten oder Weißbrot sind somit die falsche Wahl in einer gesunden und figurbewussten Ernährung.

Muskeltraining baut Zucker ab

Krafttraining ist der richtige Weg, gespeicherten Zucker in der Muskulatur und im Blut abzubauen und somit für eine erhöhte Fettverbrennung zu sorgen. Außerdem verstoffwechselt eine trainierte Muskulatur um bis zu 200 % mehr Zuckermoleküle im Alltag. Das hält uns schlank und vor allem gesund.

Vergleich!

Gute, langsame Kohlenhydrate

- Vollkornbrot (Roggen, Dinkel)
- Reis
- Müsli (zuckerfrei), Haferflocken
- Kartoffeln, Nudeln



Schlechte, schnelle Kohlenhydrate

- Weißbrot/Weizenmehl
- Einfachzucker, Süßigkeiten
- gezuckerte Frühstücksflocken
- Honig, Marmeladen
- Limonaden, Cola & Co.



Der Mensch hat Kraft- und Ausdauerfasern in der Muskulatur

Ausdaueraktivitäten können hier leider mit dem Krafttraining nicht mithalten. Der beschriebene Gesundheits- und Figurvorteil ist beim Krafttraining mehr als doppelt so hoch. Die Begründung liegt darin, dass beim Widerstandstraining die dafür notwendige Kraftfaser unserer Muskulatur gefordert wird, die den Hauptanteil an der Erhöhung des Fettstoffwechsels hat.



Die Figurforuier

Slim Belly und Slim Legs:

Die beiden Systeme begeistern weltweit unzählige Nutzer. Im Fitcenter Hallein werden die beiden Erfolgssysteme exklusiv für Salzburg angeboten und garantieren durch das Betreuungspaket den Erfolg. Punktgenau an den Problemzonen abnehmen, bedeutet für die Damenwelt schlanke Beine, Po und Taille und für den Mann eine garantierte „bauchfreie“ Zukunft! Mehr Info auf www.fit-center-hallein.at

Sixpack oder nur eine schlanke Körpermitte

Sit-ups trainieren die Bauchmuskeln – da sind wir uns einig. Diese und alle anderen Bauchübungen zählen somit zum Krafttraining und kräftigen die Bauchmuskulatur.

Aber warum denken so viele Menschen, dass man durch die Kräftigung einer Körperregion die darüberliegende Fettschicht abbaut?

Bauchtraining baut kein Bauchfett ab

Leider funktioniert das nicht! Dem Fett darüber ist völlig egal, was der Muskel darunter macht. Eine lokale Fettverbrennung ist nicht möglich. Somit reicht es vollkommen, die Bauchmuskeln nur 2 x pro Woche zu trainieren und nicht täglich, wie es viele Menschen praktizieren.

Zu häufiges Bauchmuskeltraining schadet

Das führt in den meisten Fällen sogar zu Dysbalancen, indem die Bauchmuskeln immer kräftiger werden und ihr Gegenspieler, die untere Rückenmuskulatur, nicht dagegenhalten kann. Eine schlechte, nach vorne gekrümmte Haltung sowie Rückenschmerzen im Lenden- und Halswirbelsäulenbereich sind die Folge.

Bauchmuskeltraining baut kein Fett ab, es kräftigt. Das Bauchfett reduziert man mit einem ganzheitlichen Training und der richtigen Ernährung.

Wichtig!



ICH MACH'S ... für meinen Body!

PROFESSIONELL GESTEUERTE
TRAININGSPLANUNG

Zielorientierte Wissensvermittlung und Trainingsbetreuung nach modernen Erkenntnissen.
Das brachte mir den schnellen Erfolg!



ICH MACH'S...

für meine **Figur** und
wegen der **Kurse!**

FIGUR

OHNE DIÄT ZUR WUNSCHFIGUR
SLIM BELLY & SLIM LEGS sind
unsere Bestseller. Das Ernährungs-
coaching versteht sich von selbst!

KURSE

AUSPOWERN ODER ENTSPANNEN
BEI RÜCKENSCHULE, ZUMBA & CO
Umfangreich, vielseitig und speziell. Die
besten Trainer für tägliche Abwechslung!

ICH MACH'S...

für meinen **Body!**

SPORT & TRAINING

PROFESSIONELL GESTEUERTE
TRAININGSPLANUNG
Wissensvermittlung, Trainingsplanung
und die beste Betreuung für Ihren Erfolg!

ICH MACH'S...


für meine **Gesundheit!**

GESUNDHEIT

UND DIE MACHT DES
BETREUTEN KRAFTTRAININGS
Nur richtig gesteuert, senkt es den
Blutdruck, hilft gegen Rückenbeschwer-
den und stabilisiert unsere Gelenke.

JETZT STARTEN! ANGEBOT GÜLTIG BIS 12.10.2015
STARTPAKET GESCHENKT • KEINE BINDEFRIST

Kletzlgutweg 6 • 5400 Hallein
T.: 06245.81324
WWW.FIT-CENTER-HALLEIN.AT

 join us on facebook

www.facebook.com/fitcenter.hallein

FITCENTER
HALLEIN ●●●●

es ist nicht Fitness • es ist Leben