

OKTOBER 2021

Zugestellt durch Österreichische Post

FIT • INFO

FITCENTER
HALLEIN ●●●●

es ist nicht Fitness • es ist Leben

INFO.ZEITUNG DES FITCENTER HALLEIN

WWW.FIT-CENTER-HALLEIN.AT



Mehr Auswahl.
Mehr Abwechslung.

Mehr für mich!

– ADISA –

Mitglied im FITCENTER Hallein seit 2020

Ihr MEHRWERT im Leben • GESUNDHEITSVORSORGE mit Krafttraining • Neue Wege gehen im KÖRPERWERK



FÜR IHREN MEHRWERT IM LEBEN!

Eigentlich wollte ich nichts zum Corona-Thema schreiben. Aber ganz ohne Pandemiezeiten geht es doch nicht. Zumindest nicht ohne dessen Zusammenhänge.

Die Einführung von Homeoffice in Corona-Zeiten brachte manchen Beschäftigten und auch manchem Unternehmer Vorteile, womit sie bei der Bürofläche in Mitarbeiters Privaträumen blieben. Aber eben nur manche.

Manch Fitnessbegeisterte fanden in Lockdown-Zeiten auch Home-Fitness als perfekte Lösung für den Ersatz der geschlossenen Fitnessclubs. Sie richteten sich einen Kellerraum mit dem ein oder anderen Fitnessgerät ein, kauften sich eine Matte und ein paar Gewichte. Ausreichend, um sich in den Homeoffice Pausen körperlich zu betätigen.

Manche blieben dabei und nahmen die Mitgliedschaft in ihrem Fitnessclub nicht wieder auf. Aber eben nur manche.

Vielen aber ging die Motivation aus, die Lust wurde immer weniger, die spartanische Ausstattung zu Hause zu nutzen. Bei anderen stellte sich statt Erfolg eher körperliches Unbehagen ein, trotz der gut gemeinten Ertüchtigung im Keller.

Ein Ersatz ist eben nur ein Ersatz.

Nun, eine Hantel löst auch nicht das Problem bei Rückenbeschwerden, die bunte Yogamatte auch keine Verspannungen und das gekaufte Powerrack vom Papa formt keine Figur.

Auch YouTuber, die übers Handy ihre Workouts streamen, sind zu 90% keine diplomierten Fitnesstrainer, sondern mit einem Körper gesegnet, dessen Vater die Genetik ist.

Die professionelle Ausstattung eines Fitnessclubs mit allen seinen Facetten, die Vielfalt an biomechanisch perfekten Geräten für jeden Körpertyp und die fachmännische Betreuung durch Top-Trainer, kann durch Home-Fitness nicht ersetzt werden.

Bei jeglichem Beschwerdebild oder Ziel weiß der Trainer oder Therapeut, welche Übung und Bewegungsform man forcieren und welche man meiden soll. Zu komplex sind die Zusammenhänge von Muskulatur und Gelenkstrukturen, um sich selbst als Trainer zu versuchen.

Das Ambiente für unser Wohlbefinden, die Motivation durch das Zusammentreffen von Gleichgesinnten und die Abwechslung, die die unterschiedlichen Trainings- und Entspannungszonen bieten, gibt es nur in einem Fitnessclub mit perfekter Infrastruktur.

So wie in unserem Fitcenter Hallein. Diesen Mehrwert in seiner Gesamtheit schätzen unsere Kunden seit Jahren, und machten das Fitcenter Hallein zu einem Kompetenzzentrum sowie zu einem ganz besonderen Ort des Wohlfühlens. Die laufenden Auszeichnungen bestärken uns in diesem Weg, den wir laufend perfektionieren.

Unter dem Motto: „Mehr für mich!“ zeigen wir auf den nächsten Seiten den Mehrwert, den wir Ihnen für jedes erdenkliche Ziel bieten sowie die Neuheiten und neuen Angebote im Kurs- und Trainingsbereich. Außerdem Tipps für ein vitaleres Leben und warum Muskeltraining ein Lebenselixier ist.

Viel Spaß beim Lesen,
Manfred Petautschnig

Mehr Auswahl. Mehr Abwechslung. Mehr für mich!

Ein Kursprogramm mit langjährigen Klassikern und Bestsellern. Eines mit Neuheiten und einer ausgeglichenen Zusammenstellung für jedes Ziel, jede Leistungsstufe, und Kurse für alle Altersgruppen. **Eines mit Mehrwert eben!** Nicht zuletzt auch durch die hohe Kompetenz unseres Trainerteams, mit neuen Gesichtern und Trainerinnen mit 20-jähriger Erfahrung.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
07.30 - 08.20 YOGA *					
09.00 - 09.50 BODYPUMP **	09.00 - 09.50 PHYSIO FIT **	08.00 - 08.50 SPINNING ** (SB)	09.00 - 09.50 BBP **	09.00 - 09.50 TOP CONDITION **	
10.00 - 10.50 ZUMBA * (SB)	10.00 - 10.50 BODYART *	09.00 - 10.00 HOT IRON **	10.00 - 10.50 YOGA *	10.00 - 10.50 RÜCKENSCHULE *	
18.00 - 18.50 ZUMBA ** (SB)	18.00 - 18.50 POWER WORKOUT ***	17.30 - 18.20 BBP ***	18.00 - 18.50 POWERWORK HIT ***	17.30 - 18.20 SPINNING *** (SB)	SONNTAG
19.00 - 19.50 PUMP ***	19.00 - 19.50 TOP CONDITION ***	18.30 - 19.20 RÜCKENSCHULE *	19.00 - 19.50 PILATES *	18.30 - 19.30 ZUMBA **	09.00 - 09.50 SPINNING ** (SB)
20.00 - 20.50 SPINNING *** (SB)	20.00 - 20.50 YOGA *	19.30 - 20.45 YOGA **	Alle angebotenen Kurse werden von geprüften Instruktor:innen geleitet. Damit Sie gleich erkennen können, welcher Kurs für Sie passend ist, haben wir unsere Kurse mit einem Farbcodemarkiert:		

TRAINING OHNE BINDUNG!



Ruhig	* leicht
Kraft	** mittel
Ausdauer	*** anspruchsvoll
	(SB) Slim Belly 2.0 geeignet

Alle Beschreibungen finden Sie hier:



IMMER AUF DEM NEUESTEN STAND

Besuchen Sie uns auf Facebook, Instagram & YouTube

IHRE BESTE GESUNDHEITSVORSORGE: KRAFTTRAINING

Mehr Betreuung.
Mehr Kompetenz.

Mehr für mich!

Sie wissen es sicher längst, aber wir können die positiven Effekte von regelmäßigem Krafttraining auf die Gesundheit nicht genug betonen. Gerade in der aktuellen Situation leiden viele Menschen unter Gewichtszunahme, Abbau der Muskulatur und den damit verbundenen Folgen. Einem geschwächten Immunsystem, Bluthochdruck, Blutzuckererhöhung & Diabetes, einem geschwächtem Herz-Kreislaufsystem und chronischen Rückenschmerzen.

Kein alter Hut,
sondern aktueller
denn je:
**Starke Muskeln
für eine starke
Gesundheit!**



**TRAINING OHNE
BINDUNG!**

FREIZEITBEWEGUNG IST KEIN ERSATZ!

Auch wenn Sie diszipliniert auf Home Training setzen und sich in Ihrer Freizeit viel bewegen (Spaziergehen oder Radfahren), ist dies leider kein adäquater Ersatz für ein professionell betreutes Muskeltraining. Tatsächlich belegen wissenschaftliche Studien, dass der Trainingsreiz beim richtigen Krafttraining die mit Abstand beste Auswirkung auf die Gesundheit hat. Dabei ist die Muskulatur nicht nur für einen starken, belastungsfähigen Körper und schmerzfreie Bewegungsläufe verantwortlich, sondern auch für Ihre Abwehrkräfte. Beim Krafttraining werden Botenstoffe ausgeschüttet, die die Lymphozyten, die Fresszellen des Immunsystems aktivieren. Potentiell schädliche Erreger werden dadurch schneller und effizienter beseitigt.

MUSKELMASSE ERHALTEN

Umso ungünstiger ist es für Ihr Immunsystem, wenn Muskelmasse abgebaut wird. Und dies geschieht ab dem 30. Lebensjahr automatisch. Mit gezieltem Krafttraining, abgestimmt auf Ihren Ist-Zustand, können Sie diesen Verlust stoppen. Die Muskelmasse zu erhalten oder die verlorene Muskulatur wieder aufzubauen, ist aber nicht nur für unsere Abwehrkräfte wichtig, sondern auch für Ihren restlichen Körper: Eine trainierte Muskulatur stabilisiert den Körper, hält Bänder und Sehnen geschmeidig, führt zu mehr Beweglichkeit, festigt die Knochen und stützt die Gelenke.



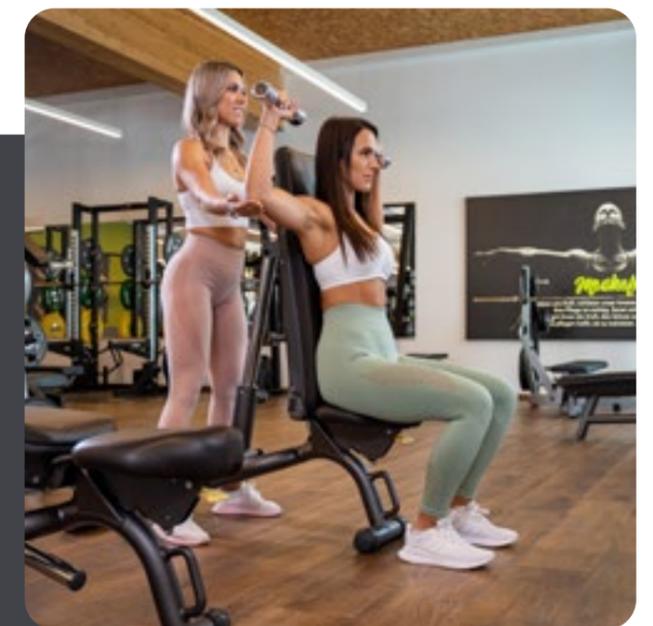
STARK UND SCHLANK

Und auch gegen Übergewicht ist Krafttraining die ideale Lösung. Muskeln verbrennen Fett – und zwar nur unsere Muskeln. Der Körper hat keine andere Möglichkeit Fettdépos abzubauen. Die logische Konsequenz: Je trainierter die Muskulatur, umso aktiver ist Ihr Fettstoffwechsel. Das ungeliebte – und auch gesundheitlich bedenkliche – Körperfett verbrennt damit automatisch – im Ruhezustand und sogar im Schlaf.

Unsere Muskeln sind quasi die körpereigenen Brennöfen und verhindern durch ihre Aktivierung auch den bekannten Jo-Jo-Effekt. Ausdaueraktivitäten helfen dabei leider nicht, da der beanspruchte Muskelfasertyp – die Ausdauerfasern, wieder andere Funktionen hat.

AB AN DIE GERÄTE

Wissenschaftlich bestätigt ist, dass der Trainingsreiz, der bei einem Gerätetraining auf die Muskeln einwirkt, einzigartig in seiner Wirkung ist. Das regelmäßige Training gegen einen Widerstand, mit einer gezielt eingesetzten und kontrollierten Intensität, stellt eine positive Belastung für unsere Muskeln dar, an der diese durch Reizmechanismen den Abbau verhindern. Oder, wenn bereits ein fortgeschrittener Abbau (Katabolismus) im Alter oder durch Krankheit erfolgte, einen Wachstumsreiz auslösen. Dies kann durch keine andere Trainingsform erreicht werden. Entscheidend dabei ist jedoch die richtige Trainingsplanung, unter Berücksichtigung der Dysbalancen, der richtigen Reihenfolge der aneinandergereihten Übungen und Muskelgruppen im Training. Und genau dafür sind wir da – für eine professionelle Betreuung!



KEINE ANGST VOR MUSKELN!

Liebe Damen, schenken Sie dem Mythos, dass Frauen beim Krafttraining unschöne Muskelmasse aufbauen können keinen Glauben. Im Unterschied zu Männern fehlt den Damen das Hormon Testosteron in ausreichender Menge, um Muskeln wachsen zu lassen. Die Muskulatur wird durch das Krafttraining nur kräftiger. Und je mehr Kraft umso mehr Fett verstoffwechselt Ihr Körper. Das Bindegewebe wird straffer, die Figur verändert sich zum Positiven und dass die Gesundheit in jeder Hinsicht von trainierten Muskeln profitiert, liegt mittlerweile auf der Hand!



– ASTRID –
Mitglied im FITCENTER Hallein seit 2008

KÖRPERWERK

Training als Therapie

Mehr Innovationen.
Mehr Motivation.

Mehr für mich!

Völlig neue Wege gehen wir mit unserem KÖRPERWERK im Erdgeschoss des Fitcenter Hallein. In einem stilvollen Ambiente wird die derzeit innovativste Art des Muskeltrainings angeboten, die in Verbindung mit einem Beweglichkeitszirkel eine Erfolgsgarantie für jedes Ziel ergibt.

TRAINING OHNE
BINDUNG!



eGYM

EGYM

Das Training an den neuen eGym Geräten ist einzigartig. Ein Zirkel mit 8 verschiedenen Geräten, der jede Muskelgruppe des Körpers beansprucht.

Sie geben das Ziel vor – ob Figurtraining, Athletiktraining, ein Training bei Diabetes, oder das neue Immunity Boost Programm – die innovative Technologie setzt die angestrebte Aktivität mit Ihnen erfolgreich um.

Die Geräte passen sich an Sie an, Sie trainieren immer mit dem idealen Widerstand und erreichen so spielerisch Ihre Ziele. Die Anbindung der Geräte ans Internet und die gratis App, liefern schnelle und motivierende Erfolgserlebnisse.



FLEXX

Ob beim Sitzen am Arbeitsplatz, im Auto oder auf dem Sofa – wir nehmen meist eine noch vorne gebeugte Haltung ein. Mit der Zeit passt sich unsere Muskulatur immer mehr diesen Fehlhaltungen an. Die Folge: Muskelverkürzungen und Dysbalancen.

Mit den flexx-Geräten wurde ein muskelverlängerndes Training entwickelt, das grundsätzlich nichts mit dem klassischen Dehnen zu tun hat. Muskellängentraining, basierend auf den Lehren des Yogas und den neuesten sportmedizinischen Trainingstherapien, beseitigt Fehlhaltungen, löst Dysbalancen der Muskulatur und beugt diesen vor.

Und das Beste daran: muskulär bedingte Gelenks- und Wirbelsäulenbeschwerden werden durch das regelmäßige Training eliminiert und Sportler verbessern kontinuierlich ihre Leistungsfähigkeit.

ERHOLUNG

Mehr Wohlfühlmomente.
Mehr Entspannung.

Mehr für mich!

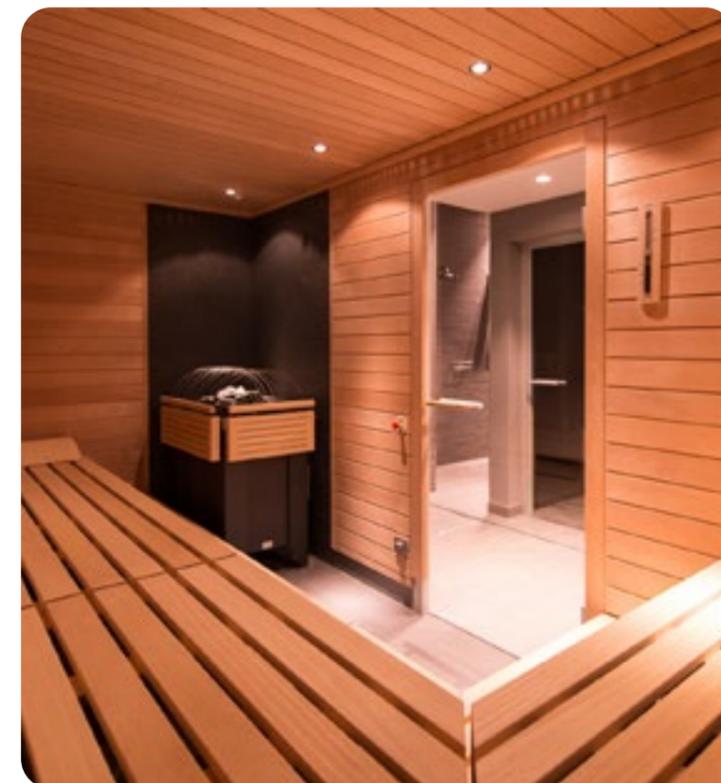
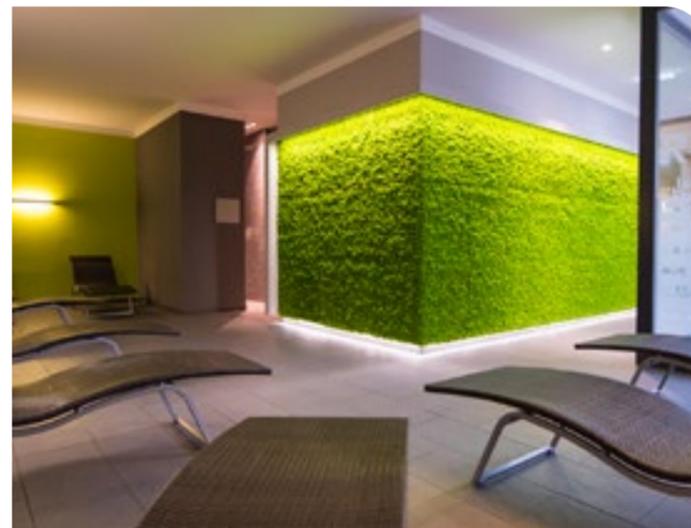
Training und die Nutzung des besten und umfangreichsten Equipment ist das Eine. Erholung, sich entspannen und ein unvergleichbares Ambiente zu genießen, das Andere. Wir wollen nur das Beste – auch für Sie. Denn Sie haben es sich verdient!



Naturmoos bringt das Grün der Natur in unseren Wellnessbereich und sorgt für ein angenehmes Raumklima und Entspannung.

SAUNA

Es gibt viele Argumente, eine Sauna aufzusuchen: Da ist zum einen die Stärkung des Immunsystems und die vorbeugende Wirkung gegen Erkältungen. Auch für die Haut, den Kreislauf und für den gesamten Bewegungsapparat ist der Wechsel aus Hitze und Kälte ein Jungbrunnen. Ob finnische Sauna oder mildes Dampfbad, erholen Sie sich in unserem Wellnessbereich und genießen Sie Ihre Zeit.





Mehr Angebot.
Mehr Betreuung.

Mehr für mich!

Nutzen auch Sie den **MEHRWERT** im
Fitcenter Hallein und holen Sie sich dafür
jetzt **50,- EURO EINSTIEGSBONUS!***

* Gültig für die ersten 50 Anmeldungen

– TOBIAS –
Mitglied im FITCENTER Hallein seit 2014

Kletzlgutweg 6 • 5400 Hallein
Telefon 06245-81324
WWW.FIT-CENTER-HALLEIN.AT



**TRAINING OHNE
BINDUNG!**

**FITCENTER
HALLEIN** ●●●●

es ist nicht Fitness • es ist Leben