

Oktober – Dezember 2018

Kompetenz-Centrum für
Fitness- und Gesundheitssport

AC-Actuell



Unser Thema im IV. Quartal
KRAFT – MUSKULATUR - GESUNDHEIT

VORTRAG „BEWEGUNG IST MEDIZIN“

am Samstag, 10.11.2018
von 15.00 – 16.00 Uhr

mit Jörg Blech
(Wissenschaftsjournalist und Fachbuchautor)



Jörg Blech
Foto: ©Maurice Weiss/OSTKREUZ

Die Heilkraft der Bewegung – das Wundermittel der Medizin!

Dieser hochkarätige Vortrag zeigt Wege auf, wie Ihre Krankheiten besiegen und Euer Leben verlängern könnt.

Viele Krankheiten, ob physischer oder psychischer Natur, werden durch einen Mangel an Muskelaktivität ausgelöst.

Depressionen, Arthrose, Krebs, Diabetes, Rückenschmerzen, chronische Müdigkeit, Osteoporose, Herzinfarkt – körperliche Bewegung hilft diverse Krankheiten zu besiegen.

Der Bestsellerautor Jörg Blech präsentiert den Wendepunkt in der Medizin: immer mehr klinische Studien weisen die Bewegung als verträgliches Heilmittel aus, das bessere Erfolge verzeichnet als Pillen und Apparate-medicin.

Niemand muss Leistungssport treiben, um von der Heilkraft der Bewegung zu profitieren, denn bereits maßvolle Aktivität hält den Geist wach und verlängert das Leben.

Der Vorteil ist: man kann in jedem Alter mit dem Training beginnen! Freut Euch auf diesen einmaligen Vortrag mit unserem Gastreferenten Jörg Blech und meldet Euch noch heute an.

Auch Eure Freunde und Bekannten sind herzlich willkommen.

Buch „Die Heilkraft der Bewegung – Wie Sie Krankheiten besiegen und Ihr Leben verlängern“



Praxis-Specials

Wir bitten bei allen Specials um Voranmeldung!



Mi, 10.10.2018

19.00 – 20.00 Uhr (Halle 2)

Kraft und Stabilität mit der Kettlebell

Mit Michael

Die Kettlebell ist ein perfekter Helfer, wenn es um Kraft und Stabilität geht. Ihren Einsatz findet die Kettlebell von der Reha, über den Breiten-, bis hin zum Leistungssport. Die erhöhten muskulären Anforderungen bezüglich Koordination und Bewegungsqualität machen die Übungen mit der Kettlebell so wertvoll für Eure Gelenkgesundheit. Lernt in diesem Special die wichtigsten Grund- und Aufbauübungen kennen, sodass Ihr Euer Training gezielt funktionell erweitern könnt.

Sa, 01.12.2018

16.00 – 17.30 Uhr (Halle 1)

Yoga für den Rücken

Mit Annette

Rückenschmerzen: jeder lernt sie im Laufe seines Lebens mindestens einmal kennen. Viel Sitzen oder viel körperliche Arbeit – irgendwann rächt es sich.

Yoga bietet gerade für den unteren Rücken und die Hüften viele schmerzlindernde und therapeutisch wirksame Übungen.



So, 18.11.2018

17.00 – 18.00 Uhr (Halle 1)

Verträumt entspannen... Entspannt träumen!

Mit Michaela

Gehe auf eine Traumreise, beruhige Deine Sinne und entspanne Deinen Körper durch wohlige Dehnen. Genieße diese erholsame Auszeit, zu der wir alle einladen, die im grauen November die Seele baumeln lassen und Energie tanken möchten.



Fr, 07.12.2018

19.30 – 20.30 Uhr (Halle 1)

Latin Dance-Party

Mit Mara u.a.



In diesem Kurs wird so richtig Party gemacht! Für alle Zumba-, Salsa- und Merengue Fans, die die Mischung aus lateinamerikanischem Tanz und Fitness lieben. Mitreißende Rhythmen und motivierende Choreos werden Euch begeistern.

Nach diesem Tanzerlebnis könnt Ihr den Abend bei unserer Nikolaus Feier gemütlich im AC ausklingen lassen.



ÜBRIGENS

Seit über einem Jahr unterstützen wir Euch bereits bei Eurem Training mit unseren Polar® Produkten. Der Verleih der Modelle M430 und A370 wird sehr rege wahrgenommen und viele unserer Kunden und Kundinnen sind so begeistert, dass sie sich einen eigenen solch hochwertigen Trainingscomputer gekauft haben. Am meisten hat die bequeme Pulsmessung am Handgelenk überzeugt, die die bisherigen Brustgurte überflüssig macht. Auch die vielen zusätzlichen Informationen, die diese Trainingscomputer über Alltagsaktivität, Inaktivitätszeiten, Schlafqualität und Erholungsstatus sammeln, begeistern die Benutzer. Für unser Trainerteam sind diese Informationen extrem hilfreich, um Euch noch individueller und professioneller betreuen zu können. Vereinbart einen Trainertermin und leiht auch Ihr Euch für 14 Tage kostenlos einen Polar® Trainingscomputer aus. Wir beraten Euch gerne!



MONITOR UNTERE HALLE

Ab sofort könnt Ihr Euch auf unserem Monitor in der unteren Halle neue Inspiration und Motivation für Euer Training holen. Wir zeigen neue Übungen und Variationen altbekannter Klassiker, weisen auf Aktionen und Veranstaltungen im Activ Centrum hin oder teilen sonstige wissenswerte Informationen mit. Seid gespannt und informiert Euch.



Hier ein kurzer Erfahrungsbericht einer AC Kundin:



Mein Name ist Irma Naylor, ich bin 69 Jahre alt und seit 2004 Mitglied

Nachdem ich mir einen Polar® Trainingscomputer ausgeliehen hatte, wollte ich direkt einen eigenen! Mein Ziel ist es im Alltag fit zu bleiben. Hierbei ist mir der Polar® Trainingscomputer am Handgelenk eine riesige Hilfe und Motivation. Bevor ich den Tag beende, schaue ich, dass ich mein Aktivitätsziel von 100% erreiche, auch wenn ich dafür noch extra Umwege mit dem Rad fahren muss. Seit ich mit Polar® trainiere, bin ich noch fitter geworden. Ich komme besser die Berge hoch und mein Puls steigt langsamer an. Durch den Erholungsstatus, den ich täglich auf dem Computer checke, kann ich mein Training gezielter planen. So weiß ich bei Überlastung, dass eine Pause ansteht. Auch meine Schlafqualität konnte ich Dank Polar® verbessern. Seit dem 1. Tag mit Polar® gehe ich früher ins Bett und schlafe daher tiefer, fester und länger. Ich empfehle jedem, der wissen möchte, ob sein (Herzkreislauf) Training effektiv ist, mit einem Trainingscomputer zu trainieren und den kostenlosen Ausleihservice hier im AC zu nutzen. Danke an dieser Stelle an Kamil, der mich diesbezüglich super beraten hat!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Nach 3 Jahren Lernen ist es nun geschafft... Wir gratulieren **Jana Vegelahn** ganz herzlich zu ihrer bestandenen Prüfung zur **Sport- und Fitnesskauffrau (IHK)**. Dem AC Team wird sie weiterhin als Leitung Rehasport, im Service und als Betreuung auf der Trainingsfläche zur Verfügung stehen. Wir freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit!



NEU IM KURSBEREICH AB 01.10.2018

STEP BASIC mit Wawa

Mittwochs von 19.30 – 20.15 Uhr (Halle 1)



Gute-Laune-Workout mit Fatburner-Effekt!
Dieser 45-minütige Step Kurs für Einsteiger führt Dich mit einfachen, klar aufgebauten Schrittkombinationen sicher an ein Step Training heran, das Spaß macht und auch für Fitness Anfänger bestens geeignet ist. Durch die kontinuierliche Belastung im mittleren Intensitätsbereich wird der Fettstoffwechsel optimal angekurbelt und Beine- und Po-Muskulatur effektiv trainiert. Wawa, ein Garant für Motivation, gute Laune und fetzige Musik freut sich auf alle, die Lust auf Step-Aerobic haben. Für alle Step Erfahrenen hat er die passenden Schrittvarianten parat.



INDOOR CYCLING mit Frank

Sonntags von 11.00 -12.30 Uhr (Halle 2)

Zurück aus der Sommerpause!
Startet mit diesem Indoor Cycling Kurs in einen aktiven Herbst. Viele abwechslungsreiche „Radtouren“ warten auf Euch, bei denen Ihr bergauf und bergab 90 Minuten so richtig gefordert werdet. Frank erwartet Euch ab Sonntag 07.10.2018 mit viel Energie und guter Laune. Bitte voranmelden!

NIKOLAUS FEIER

am Freitag, 07.12.2018
ab 19.00 – 22.00 Uhr

Wir laden Euch herzlich zu einem gemütlichen Beisammensein mit einem Glas Glühwein und Brezeln ein. Wer Lust hat, mit uns das Jahr locker ausklingen zu lassen, der ist herzlich willkommen. Bestimmt hat der Niko(K)laus auch die ein oder andere Überraschung für Euch dabei...

Damit Ihr so richtig in Stimmung kommt, lohnt es sich, vorher beim Kurs Special „Latin Dance Party“ mitzumachen. Hier wird Euch Mara und unser Zumba Team mit lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzschritten in Fahrt bringen. Wir bitten bei beiden Veranstaltungen um Voranmeldung.

