

# AC-Actuell



## Jubiläum

### 35 Jahre Activ Centrum

In unserem Jubiläumsjahr möchten wir Euch mit unserem neuen **five Zirkel**, sowie dem **Jungbrunnen Konzept** begeistern.

Freut Euch mit uns gesünder jung zu bleiben!

Der Jahresplaner 2019 hängt bereits aus.

Flyer zum Mitnehmen liegen an der Rezeption für Euch bereit.

## Unsere Specials im 1. Quartal

Auch Freunde und Bekannte sind willkommen.  
Bitte voranmelden!

### QI GONG

„Energiefluss für den Rücken“



**Übungen**  
zur **Wirbelsäulenmobilisation**  
Sonntag, 24.02.2019  
15.30 – 17.00 Uhr  
mit **Silke Scheffmann**

In diesem Kurs Special geht es um die **Beweglichkeit der Wirbelsäule**. In der energetisch-chinesischen Medizin steht die Wirbelsäule für die seelische Stabilität. Über die sanften, fließenden Bewegungen des Qi Gong wird der Fluss der Wirbelsäule und somit das seelische Wohlbefinden wieder hergestellt.

**Dieses Special ist für alle geeignet, die etwas Gutes für ihren Rücken tun und gleichzeitig entspannen möchten.**

### FASZIEN TRAINING

„Sensory Refinement“



**Übungen zu zweit –**  
für ein geschmeidiges Körpergefühl  
Sonntag, 17.03.2019  
16.00 – 17.00 Uhr  
mit **Michaela Vieth**

Da sich die meisten Bewegungssensoren unseres Körpers in unseren Faszien befinden, spielen diese auch eine große Rolle beim Thema **Körperhaltung und Rückenschmerzen**.

In diesem Special geht es in den Übungen zu zweit um das Fühlen und Wahrnehmen des Körpers, was als „Sensory Refinement“ bezeichnet wird.

**Eine ruhige Stunde erwartet Dich, weit weg vom Alltag.**

### VORTRAG

„Darm mit Charme“



**Mittwoch, 27.03.2019**  
19.00 – 20.00 Uhr mit  
**Barbara Redelstein**  
(Ernährungsberaterin)

Die Art und Weise unserer Ernährung wirkt sich nicht nur auf unser körperliches Wohlbefinden, sondern über die Darm-Hirn-Achse auch auf unsere Psyche aus. Die Gehirnfunktionen wie Appetit, Schlaf und Stimmung werden je nach Nahrungszusammensetzung durch die Ausschüttung bestimmter Signalstoffe beeinflusst. Erfahrt in diesem Vortrag mehr darüber und welche Rolle **Ballaststoffe** für unsere Darmgesundheit und unser Immunsystem spielen.

**Ein spannender Vortrag, zu dem wir Euch ganz herzlich einladen.**



# DIE JUNGBRUNNEN-METHODE

... ist für alle, die das Leben lieben und mühelos gesünder jung bleiben möchten.

Im September 2015 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ihren ersten „Weltbericht über Altwerden und Gesundheit“ veröffentlicht. Die Menschen werden immer älter – Forscher sprechen gar von einem „geschenkten Jahrzehnt“. Gleichzeitig leidet nahezu ein Viertel aller 70- bis 85- Jährigen an fünf oder mehr Krankheiten gleichzeitig.



## Die Ursachen

- Für viele Menschen scheint ein gesunder Lebenswandel nahezu unmöglich – zu kompliziert und zeitaufwendig.
- Stress und psychische Belastungen nehmen in unserem Alltag zu – und das wirkt sich auf unseren Körper aus. Hormone geraten durcheinander, wir nehmen an Gewicht zu und fühlen uns müde und schlapp.
- Sich gesund zu ernähren ist nicht so einfach: Massenproduktion und ausgelaugte Böden sorgen dafür, dass unser Obst und Gemüse ca. 70% weniger Nährstoffe enthalten als 15 Jahre zuvor!
- Unser Körper gerät aus dem Gleichgewicht: zu viel Stress, zu wenig Bewegung und zu wenig Vitalstoffe. So können unsere Zellen sich nicht richtig regenerieren.

## Es ist einfacher als wir denken!

Die Zeit lässt sich zwar nicht zurückdrehen, doch wie wir uns die nächsten Jahrzehnte fühlen und ob wir unser Leben schmerzfrei und voller Energie genießen werden, können wir selbst beeinflussen!



**Aktiv erholen**



**Genussvoll essen**



**Entspannt bewegen**

## Regeneration – Ernährung – Bewegung

### Wieviel Regeneration?

Sie nimmt einen viel wichtigeren Stellenwert ein als bisher angenommen! Denn gesunde Ernährung und moderate Bewegung können nur dann richtig gut sein für den Körper, wenn dieser seine Fähigkeit zur Regeneration wiedererlangt hat.

### Welche Ernährung?

Da wird es ganz kompliziert, denn meistens hört man nur Verbote. Was ist nun aber gesund? Und was sollten wie eher meiden?

### Wieviel Bewegung?

Hier spielt die richtige Intensität eine bedeutende Rolle, da eine zu hohe Belastung den Alterungsprozess sogar fördern kann.

### Hier ist der Weg gesünder jung zu bleiben:

Lernt eine völlig **neue Balance aus Regeneration, Ernährung und Bewegung** kennen, die Eure Zellalterung entschleunigt und für ein gesundes, langes Leben sorgt!

Erfahrt mehr über unser **4-wöchiges Jungbrunnen Konzept** und meldet Euch zu einer unserer kostenlosen Infoveranstaltungen an. Freunde und Bekannte sind herzlich willkommen!



**Nächster Termin**

Mittwoch 13.03.2019  
von 17.30 bis 18.30 Uhr





Yannick Pellenz



Jan Thorissen



Lasse Brömlage



Liane Willems



Isabel Kutzera



Max Keusch



Adrian Copello Guilarte



Claudia Foerster

## NEU IM TEAM!

Ganz herzlich begrüßen wir neu in unserem Team **Yannick Pellenz**, **Jan Thorissen**, **Lasse Brömlage** und **Liane Willems**, die das Service Team ergänzen, sowie **Isabel Kutzera**, die ihre Ausbildung zur Sport- und Fitness Kauffrau (IHK) bei uns begonnen hat.

**Max Keusch** wir uns als angehender Sportwissenschaftler auf der Trainingsfläche unterstützen.

Ausserdem freuen wir uns, dass **Adrian Copello Guilarte** wieder zurück im Kursleiter Team ist und den Zumba Kurs samstags übernommen hat.

**Claudia Foerster** als angehende Orthopädin unterstützt neu unser medizinisches Netzwerk!

## VERABSCHIEDUNG

Aus privaten und beruflichen Gründen verlassen **Uschi Röhlings**, **Carla Candia-Toloz**, **Mara Herpertz** und **Camila Dulfer** unser Kursleiter Team.

Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich für die engagierte und zuverlässige Zusammenarbeit und wünschen allen vier alles Gute für die Zukunft.

Auch **Dr. Andreas Bell**, der unseren Kunden 10 Jahre in unserem medizinischen Netzwerk als Orthopäde mit Rat und Tat zur Seite gestanden hat, wird uns als neuer Chefarzt der Eifelklinik St. Brigida Simmerath nicht mehr zur Verfügung stehen. Danke für all die kompetenten Tipps und viel Erfolg weiterhin.

### Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung



#### Pflanzlich

Die ultradichten Nährstoff Tabs sind ein pflanzliches Speziallebensmittel und enthalten einen hohen Anteil an Proteinen und sekundären Pflanzenstoffen.



#### Spart Zeit

Vegisan hilft stressgeplagten Menschen wieder mehr Zeit für sich zu haben. Kein Einkaufen, Kochen, Küche aufräumen oder Müll entsorgen.



#### Einfach

Alle 60 Minuten 1 Tab mit 1 Glas Leitungswasser. Keinerlei Zubereitung ist notwendig und die Tabs sind bereits fertig portioniert für die einfachste Anwendung.



#### Spart Geld

In einem Tagesbeutel sind 12 Tabs oder 4 Mahlzeiten enthalten. Für einen Tag werden die Kosten für die übliche Ernährung komplett eingespart.

Enthält alle erforderlichen Nährstoffe des Tagesbedarfes in angemessener Höhe

**100% einfach = 100% ERFOLG**

## TABnehmen – der ideale Start ins Frühjahr mit Vegisan

Alle unsere Kunden, die Vegisan schon ausprobiert haben und damit ihr Wohlbefinden durch Entgiftung und Entsäuerung verbessern konnten, werden sich freuen! Seit Januar 2019 gibt es **12 verschiedene Geschmacksrichtungen**, die den optimalen Start ins Frühjahr noch schmackhafter machen. Sprecht uns an und lasst Euch beraten!

**VEGISAN**, die rein pflanzliche Tagesration im Taschenformat, exakt portioniert mit einer Fülle an Nährstoffen!

**Neue Parkausweise** – Liebe Autofahrer! Bitte denkt daran, Euch für 2019 den neuen Parkausweis an der Rezeption ausfüllen zu lassen. Es ist ausschließlich mit einem aktuell gültigen AC Parkausweis gestattet, auf unseren Parkplätzen zu parken.

