20 JAHRE

KÖRPERWELT

Fitness beginnt im Schädel

WIR SAGEN **DANKE SCHÖN**

20 JAHRE

KÖRPERWELT

Fitness beginnt im Schädel

SAGT DANKESCHÖN FÜR 20 JAHRE!

Es liegt uns am Herzen, einfach mal danke zu sagen an unsere lieben Körperweltmitglieder für eure Treue, Leidenschaft und Energie. Für die großartige familiäre Atmosphäre, die durch euch entsteht und natürlich auch an unser liebes Team. Unser größtes Lob: Ihr seid Körperwelt!

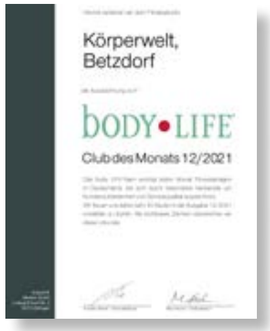
Anlässlich der 20 Jahre möchten wir mit unserer Körperweltfamilie feiern. Deshalb haben wir etwas ganz Besonderes für euch geplant: Einen eigenen kleinen Körperwelt-Weihnachtsmarkt für unsere lieben Körperwelt-Mitglieder! Wir verwandeln euer Fitnessstudio in eine festliche Wunderwelt mit funkelnden Lichtern und Weihnachtsmusik.

Das Beste daran, alle Gewinne aus Speis und Trank, werden einem guten Zweck (www.strahlemaennchen.de) gespendet. Wir laden euch herzlich ein, an diesem besonderen Tag mit uns zu feiern und gemeinsam Gutes zu tun.

Meldet euch gerne für den 9. Dezember bei uns im Fitnessstudio an!

Mit herzlichen Grüßen und Vorfreude
auf ein festliches Jubiläum,
Rüdiger Schneider & Euer Team Körperwelt

UNSERE AUSZEICHNUNGEN HABEN WIR EUCH ZU VERDANKEN



In der Dezemberausgabe 2021 wurde euer Fitnessclub Körperwelt zum „Club des Monats“ gekürt und erhielt final den 3. Platz als Fitnessclub des Jahres 2021.

Das body LIFE-Team würdigt jeden Monat eine Fitnessanlage in Deutschland die sich durch besondere Verdienste um Kundenzufriedenheit und Sevicequalität auszeichnet. Unter allen zwölf Fitnessanlagen wird im Anschluss der body LIFE Fitnessclub des Jahres gekürt.

Auszeichung
von myline

Erfahre mehr über die faszinierende und turbulente Geschichte von Körperwelt, indem du uns auf unserer Homepage besuchst - dort verbirgt sich die umfassende Reise durch die Entwicklung und Erfolge unseres Studios.

www.koerperwelt.net

Impressum

Herausgeber:
Körperwelt Inh. Rüdiger Schneider eK
Gewerbepark 7, 57518 Betzdorf, Tel. 0 27 41 / 97 40 66
E-Mail: info@koerperwelt.net
Redaktion: Rüdiger Schneider
Druck: Mediengruppe Main-Post GmbH
Berner Straße 2, 97084 Würzburg,
Telefon +49 (931) 6001, Auflage 20.000

Konzept und Umsetzung:
ACISO Fitness & Health GmbH, Valentin-Linhof-Str. 8,
81829 München, Telefon +49 (89) 45098130
www.aciso.com, TW 124156
Bilder: Falls nicht anders gekennzeichnet vom Herausgeber,
ACISO Fitness & Health GmbH oder shutterstock.com, Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und der ACISO Fitness & Health GmbH.

ZWISCHEN DIR
UND DEINEM ZIEL STEHT NUR

EINE PERSON: DU!

Ziele zu haben und diese zu verfolgen, gibt dem Leben eine wichtige Orientierung. Oft ist es jedoch so, dass man sich viel vornimmt, jedoch nichts davon erreicht. Die Gründe dafür können unterschiedlich sein. Oder besser gesagt: Die Gründe dafür werden an vielen Dingen fest gemacht. Doch am wenigsten an sich selbst. Dabei ist es oftmals einfach nur mangelnde Motivation bzw. Selbstdisziplin, die einem beim Erreichen seiner Ziele im Weg steht. Der eigene Wille macht einem einen Strich durch die Rechnung.
Doch woran liegt es, dass man zunächst hochmotiviert startet und dann nach und nach immer mehr die Lust an seinem Projekt verliert? Der häufigste Grund dafür sind zu hoch gesteckte Ziele bzw. die falsche Definition seines eigenen Ziels. Das Ergebnis ist dann immer das Gleiche: Das gesteckte Ziel wird nicht erreicht bzw. nicht so, wie erwartet, die Motivation schwindet und der innere Schweinehund kommt genüsslich ums Eck getrabt und macht sich breit. Dabei ist es nur eine kleine Stellschraube, an der man justieren muss, um seine Ziele zu erreichen.
Die richtige Formulierung.
Wir helfen Ihnen gerne bei der Definition Ihrer Ziele und zeigen Ihnen den optimalen Weg, wie Sie Ihre sportlichen Ziele erreichen können und auch werden. Geballte Motivation für den eigenen Antrieb gibt es durch unser Team on top! Wir freuen uns auf den gemeinsamen Zieleinlauf!

KÖRPERWELT
Fitness beginnt im Schädel

WINTER ZEIT IST SAUNA ZEIT

Tun Sie sich und Ihrem Körper diesen Winter etwas Gutes und entdecken Sie die positiven Effekte regelmäßiger Saunabesuche!

Wenn die Tage dunkler und kälter werden, hat die Sauna Hochsaison. Und das aus gutem Grund: Saunieren tut Kopf und Körper gut. Nutzen Sie die kalte Jahreszeit, um in der Hitze der Sauna zu entschlacken, Ihr Immunsystem anzukurbeln und vollständig zu entspannen/relaxen.

Erkältungen haben keine Chance

Das Wechselspiel aus Kälte und Wärme in der Sauna regt die Durchblutung im Körper an und bereitet den Körper optimal auf die Temperaturschwankungen im Winter (draußen Kälte, drinnen Wärme) vor. Dies stärkt die Abwehrkräfte, regt das Immunsystem an und sorgt dafür, dass Erkältungen bei Ihnen keine Chance haben und Sie sich widerstandsfähig gegen die herumschwirrenden Viren behaupten können.

Eine klare Sache für Ihre Haut!

Die Sauna ist ein echter Jungbrunnen für Ihre Haut. Durch den Temperaturwechsel wird Ihre Haut gut durchblutet und optisch erscheint Ihre Haut deutlich praller, fester und rosiger. Außerdem können Sie die porentiefe Reinigung der Haut unterstützen, indem Sie nach einem Saunagang mit einem Massagehandschuh sanft über Ihre Haut streichen. Damit lösen Sie verhornte Hautstellen und Hautschüppchen, die Sie mit der anschließenden abkühlenden Dusche sanft abspülen können. In der Sauna wird die oberste Hautschicht nämlich aufgeweicht und Verhornungen und Schüppchen lösen sich besonders leicht und sanft.

Stress adé!

Egal, ob Sie einen langen Tag im Büro hatten oder ein anstrengendes Training absolviert haben: In der Sauna können Sie wunderbar auftanken und entspannen. Wärme, Dunkelheit und Ruhe sorgen dafür, dass der Kopf abschalten kann, der Körper entspannt komplett und sogar hartnäckige Verspannungen, die sonst zu Rücken- und Kopfschmerzen führen, lösen sich durch die Wärme leichter und schneller.

SAUNIEREN SO GEHT'S RICHTIG

Anfänger sind oft unsicher, wie häufig und wie lange sie saunieren sollten und wie der beste Ablauf in der Sauna aussieht. Wir zeigen Ihnen, wie es richtig geht! Grundsätzlich empfehlen Experten 1 – 2 Saunabesuche in der Woche. Für eine gesundheitlich positive Wirkung, reicht aber schon 1 Saunabesuch mit maximal 3 Saunagängen aus. Wenn Sie häufiger als zwei Mal pro Woche saunieren wollen, dann beschränken Sie Ihre Saunagänge am besten auf einen pro Besuch, da alles andere für Ihren Körper zu anstrengend wäre.

Wasser marsch!

Wichtig ist, dass Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt im Auge behalten und viel trinken. Abhängig davon, wie lange Sie saunieren und wie viele Gänge Sie einlegen, kann der Körper pro Saunabesuch nämlich bis zu 2 Liter Wasser verlieren. Und diese Flüssigkeit müssen Sie Ihrem Körper auf jeden Fall wieder von außen zuführen. Übrigens profitiert auch Ihr Kreislauf vom Flüssigkeitsnachschub.

Trinken Sie normalerweise täglich ungefähr 2 Liter, dann sollten Sie an Sauna-Tagen diese Menge mindestens verdoppeln. Zum Auffüllen der Vorräte eignen sich Wasser und ungesüßter Tee am besten, aber auch leichte Saftschorlen.

Der richtige Ablauf:

- **DUSCHEN ZUM EINSTIMMEN:** Nach einer ausgiebigen Dusche frottieren Sie sich kräftig ab, damit Sie komplett trocken in die Sauna gehen (nasse Haut verzögert das Schwitzen).
- **WELCHE BANK?** Anfänger nutzen zunächst am besten die mittlere Bank. Hier gilt die Devise "kurz und intensiv"! Das ist körperschonender, als lange auf der unteren Bank zu schwitzen. Die oberste Bank ist am heißesten und damit nicht für Anfänger geeignet.
- **WELCHE POSITION?** Am schonendsten saunieren Sie in Rückenlage, da der Körper sich so in einer Temperaturzone befindet und die Muskeln am besten entspannen können. Alternativ bietet sich die Sitzhaltung mit angewinkelten Beinen an. Wenn Sie die Beine auf der unteren Bank abstellen, belastet das den Kreislauf zusätzlich. Dies sollten Sie gerade am Anfang vermeiden.
- **WIE LANGE?** Der erste Saunagang sollte um die 10 Minuten dauern und nicht länger als 12 Minuten. Der zweite Saunagang maximal 15 Minuten. Auch hier gilt, dass kurz und intensiv schonender für den Körper ist als ein einzelner langer Saunagang.
- **ABKÜHLUNG GEFÄLLIG?** Nach jedem Saunagang ist Abkühlung angesagt. Gehen Sie an der frischen Luft kurz auf und ab, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen. Anschließend sollten Sie sich kalt abduschen oder, wenn aus medizinischer Sicht nichts dagegen spricht, in das kalte Wasserbecken eintauchen.
- **IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT!** Nun haben Sie eine Ruhepause von mind. 15 Minuten verdient. Um den positiven Effekt der Sauna auszuschöpfen, sollten Sie sich auch an diese Ruhephasen halten. Sie gehören genauso zum Saunieren wie das Sitzen in der Hitze. Ihr Körper braucht die Zeit, um sich zu erholen.
- **DER KRÖNENDE ABSCHLUSS:** Nach dem letzten Saunagang ist Ihre Haut absolut sauber und porentief rein, eine weitere Dusche können Sie sich sparen (und würde zudem die Haut zu sehr austrocknen). Cremen Sie Ihre Haut jedoch nun mit einer fettreichen Creme ein.

DER AUFGUSS: WOHLTAT FÜR ECHTES WELLNESS-FEELING

Zu einem Saunabesuch gehört, je nachdem welche Sauna Sie besuchen, in der Regel auch ein so genannter Aufguss. Dabei wird Wasser über einen heißen Stein gegossen. Das verdampfende Wasser steigert die Luftfeuchtigkeit, befreit die Atemwege und steigert die wahrgenommene Hitze. Der Aufguss kann eine Herausforderung für den Kreislauf darstellen und Anfänger sollten deshalb währenddessen auf der untersten Bank Platz nehmen und gut auf ihren Körper hören. Wird Ihnen schwindelig oder fühlen Sie sich plötzlich zittrig, dann haben Sie bitte keine Scheu umgehend die Sauna zu verlassen.

Häufig werden dem Aufguss zur Steigerung des Wohlbefindens und für das Wellness-Gefühl verschiedene Duft-Essenzen zugesetzt, die einen positiven Effekt auf Ihre Entspannung und Ihre Atemwege haben. So unterschiedlich, wie der Duft der ätherischen Öle, ist auch ihre Wirkung:

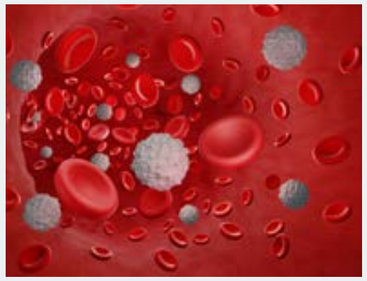
- Entspannend: Akazienblüte, Honig, Alpenkräuter, Anis, Birke, Erdbeere, finnische Sauna, Heublume und Honigmelone
- Belebend: Zitrusöle wie Grapefruit, Blutorange, Zitrone, außerdem Eisminze, Apfel und Ingwer
- Kühlend: alle Minzsorten wie Eisminze, Eukalyptus, Euka-Gold
- Reinigend: Birke, Citro, alle Minzsorten, Honig und Grapefruit
- Aufheiternd: Amaretto, Banane, Bratapfel, Granatapfel, Himbeere und grüner Apfel
- Atemwegsbefreiend: Anis, alle Minzsorten, Fichtennadel, finnische Sauna

Stille Gefahr

ENTZÜNDUNGEN

IM KÖRPER ERKENNEN UND BEKÄMPFEN!

Das Gesundheitsrisiko, das so genannte stille Entzündungen für den Körper haben, wird zunehmend besser erforscht und darf keinesfalls unterschätzt werden. Die Folgen unentdeckter Entzündungen können gefährlich und langwierig für den gesamten Organismus sein.



WAS SIND ENTZÜNDUNGEN?

So unangenehm sich Entzündungen anfühlen mögen, so haben sie doch einen großen Nutzen für den Organismus. Entzündungen entstehen nämlich im Körper, wenn dieser sich gegen unerwünschte Eindringlinge wie Viren oder Bakterien wehren muss. Entzündungen sind eigentlich Abwehr-Reaktionen unseres Immunsystems auf kranke Zellen. Eindringlinge sollen auf diese Weise eliminiert oder unschädlich gemacht werden. Akute Entzündungen entstehen zum Beispiel durch Erkältungsviren oder offene Wunden. Sobald Viren oder Bakterien in den Körper eindringen, mobilisiert das Immunsystem weiße Blutkörperchen (Leukozyten), um die feindlichen Eindringlinge zu bekämpfen. Bei Wunden schwellen betroffene Hautstellen an, werden rot und heiß. Bei grippalen Infekten entwickelt man unter Umständen Fieber. Dies alles sind Anzeichen dafür, dass der Körper seine Abwehrzellen aktiviert hat.

WIE WERDEN ENTZÜNDUNGEN „STILL“ ODER CHRONISCH?

Ganz anders schaut es bei stillen Infektionen aus, diese laufen unterschwellig und oft lange unbemerkt im Körper ab und zeigen zunächst auch nur diffuse und vage Symptome.

Dazu gehören:

- ***erhöhte Müdigkeit***
- ***nachlassende Konzentrationsfähigkeit***
- ***Kopf- Muskel und Gliederschmerzen***
- ***unruhiger Schlaf***
- ***Antriebslosigkeit und Erschöpfung***
- ***hohe Infektanfälligkeit***

Oft neigen wir dazu, diese Symptome erst einmal als unsere Reaktion auf einen stressigen Alltag zu interpretieren, dadurch bleiben stille Entzündungen leider oft zu lange unentdeckt. Die Entzündung läuft über längere Zeit und quasi „unter dem Radar“, weshalb sie sich umso besser im Körper ausbreiten kann.

WIE ENTSTEHEN STILLE ENTZÜNDUNGEN?

Erschreckenderweise entstehen stille Entzündungen meist durch alltägliches bzw. „normales“ Verhalten. Zum Beispiel haben die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, einen großen Einfluss auf unsere Entzündungswerte. Zu viel Zucker, Weißmehl, Transfette, gesättigte Fettsäuren und übermäßiger Alkoholkonsum begünstigen stille Entzündungen im Körper. Auch ständiger Stress, zu viel Koffein und Nikotin und Übergewicht können im Körper stille Entzündungen auslösen. ***Zu wenig Bewegung im Alltag erhöht die Gefahr für stille Entzündungen zusätzlich.***

WARUM SIND STILLE ENTZÜNDUNGEN SO GEFÄHRLICH?

Chronische Entzündungen, die unterschwellig den Organismus belasten, haben langfristig negative Auswirkungen auf den Körper. Die Entzündungen mobilisieren permanent aggressive Radikale und aktivierte Fresszellen, die zwar effektiv gegen Eindringlinge vorgehen, sich jedoch in Gewebe und Organen ausbreiten und dort große Schäden anrichten können. Unbehandelt werden stille Entzündungen mit schweren Autoimmunkrankheiten wie Multiple Sklerose, Rheuma und Demenz in Verbindung gebracht. Doch es kommt noch schlimmer: Langfristig unbehandelte chronische Entzündungen im Körper werden wissenschaftlich sogar mit einem massiven Anstieg des Krebs-, Herzinfarkt-, Schlaganfall- und allgemeinen Sterblichkeitsrisikos assoziiert und sollen Depressionen auslösen können.

NUR EIN TEST GIBT GEWISSHEIT

Falls Sie sich jetzt fragen, ob Sie unter einer stillen Entzündung im Körper leiden, da Sie womöglich schon seit längerem Erschöpfungssymptome, Infektanfälligkeit und Muskel- und Gliederschmerzen bei sich feststellen, empfiehlt sich der Gang zum Arzt: Mittels eines Blutbilds lässt sich ein erhöhter CPR-Wert leicht erkennen, dies ist ein unspezifischer Entzündungsmarker. Ein weiterer Marker ist die Erhöhung der weißen Blutkörperchen. Unter Umständen müssen mehrere Tests über einen gewissen Zeitraum gemacht werden.

WAS KÖNNEN SIE PROPHYLAKTISCH GEGEN STILLE ENTZÜNDUNGEN TUN?

Mit einer zuckerreduzierten, fettarmen, frischen Ernährung und wenig Alkohol unterstützen Sie Ihren Körper bestmöglich. Neben der Ernährung sollten Sie jedoch auch andere Faktoren berücksichtigen, wenn Sie die Gefahr von krankmachenden Entzündungen reduzieren wollen:

- ***Bewegen Sie sich genug (mind. 3x pro Woche Training, täglich Bewegung im Alltag)***
- ***Schlafen Sie pro Nacht mindesten 6 - 8 Stunden***
- ***Vermeiden Sie Stress, wo Sie können, bzw. etablieren Sie Stressbewältigungsstrategien wie Meditation, progressive Muskelentspannung, Sport***
- ***Pflegen Sie Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch (regelmäßiges Putzen, Zahnseide, Zahnreinigung)***

Auch wenn die vorgestellten Maßnahmen unspektakulär erscheinen, beeinflussen diese Ihre langfristige Gesundheit stark - denn auf diese Weise entziehen Sie mit einer gesunden Basis stillen oder chronischen Entzündungen die Grundlage für ihre Entstehung.

FITNESS BEGINNT IM SCHÄDEL
KÖRPERWELT

YES YOU CAN

Das bekommst du:

- **Zielgerichtetes** Trainingsprogramm
- Betreuung durch **Experten**
- Teilnahme an **allen Gruppenfitness-Kursen**
- Nutzung des **Wellnessbereiches**

Vereinbare deinen Kennenlern-Termin

unter **02741 974066**.

www.koerperwelt.net

Wähle dein Gratis-Buch:

Limitiert auf die ersten 30 Terminvereinbarungen.

4 Ziele 4 Bücher

UNSER ADVENTSKALENDER

DEINE VORTEILE

Forme deine Figur mit sichtbaren, spürbaren und messbaren Ergebnissen. Gesund, natürlich und schnell. Kennst du das - du nimmst überall ab, nur nicht da, wo du möchtest? Das kannst du mit deinem AirShaper® Training erreichen

- weniger Umfang an Bauch, Beine und Po
- schöneres Hautbild, straffes Gewebe
- Verbesserung von Schwangerschaftsstreifen
- bessere Ausstrahlung

GUTSCHEIN

(EINFACH AUSSCHNEIDEN UND MITBRINGEN)

Zum 20-jährigen Jubiläum von Körperwelt schenken wir dir 20 Tage AirShaper® Training

Jetzt unter 02741974066 oder 01715577792 anmelden und weitere Vorteile sichern!

KÖRPERWELT
Fitness beginnt im Schädel

five Rücken- & Gelenkzentrum

BEI UNS IN DER KÖRPERWELT

Das revolutionäre Rücken- und Gelenkkonzept der Firma five stellt die Trainingslehre auf den Kopf.

Durch unseren heutigen Lebensstil, der oft von langem Sitzen geprägt ist, neigen wir dazu, eine gebeugte Haltung einzunehmen. Dies kann zu Beschwerden im Rücken und in den Hüften führen. Five-Training bietet Lösungen, um uns wieder aufzurichten und die Beweglichkeit zu fördern. Unsere speziell geschulten Trainer vor Ort stehen dafür gerne zur Verfügung.

Beweglichkeit ist entscheidend für die körperliche Fitness und kann mit Five-Training verbessert werden. Im Gegensatz zum herkömmlichen Dehnen setzt Five-Training Muskelkraft ein, um Bewegungsmuster zu verbessern und die ursprüngliche Muskelspannung wiederherzustellen. Dies trägt dazu bei, Bewegungseinschränkungen zu minimieren und Schmerzen zu vermeiden.

GUTSCHEIN

(EINFACH AUSSCHNEIDEN UND MITBRINGEN)

TESTE VIER WOCHEN FIVE!
DEINE KRANKENKASSE ERSTATTET DIR BIS ZU 100%!

Kostenloses Beratungsgespräch und Beweglichkeitstest nach Vereinbarung möglich. Nutze die Gelegenheit, um deine Gesundheit und Fitness zu fördern, ohne hohe Kosten und mit professioneller Unterstützung!

Unter 02741974066 oder 01715577792 melden.

KÖRPERWELT
Fitness beginnt im Schädel
Gewerbepark 7 • 57518 Betzdorf
www.koerperwelt.net

EIN HERZLICHES **DANKESCHÖN**

und eine Riesenportion Respekt an unsere 20-jährigen Mitglieder! Eure Ausdauer und Hingabe sind inspirierend. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre voller Fitness und Gesundheit. Echte Vorbilder!

20 JAHRE

20 JAHRE

KÖRPERWELT
Fitness beginnt im Schädel

ENTDECKE **5 UNSCHLAGBARE GRÜNDE,**

WARUM UNSER FITNESSSTUDIO DIE RICHTIGE WAHL FÜR DICH IST! WIR GLAUBEN, DASS GESUNDHEIT UND FITNESS AUF FÜNF SÄULEN BASIEREN:

1 KRAFT

Steigere deine körperliche Stärke und verbessere deine Leistungsfähigkeit.

2 AUSDAUER

Erhöhe deine Ausdauer, um länger und härter trainieren zu können.

3 BEWEGLICHKEIT

Arbeite an deiner Flexibilität, um Verletzungen zu vermeiden und deine Bewegungsfreiheit zu steigern.

4 ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für deinen Erfolg. Wir bieten ein ganzheitliches Ernährungskonzept, um dich auf dem richtigen Weg zu halten.

5 WOHLBEFINDEN

Ein gesundes und glückliches Leben ist das Ziel. In unserem studioeigenen Wellnessbereich kannst du nach anstrengendem Training und Alltag entspannen.

In unserem Fitnessstudio vereinen wir all diese Elemente unter einem Dach. Unsere hochqualifizierten Trainer verfügen über jahrelange Erfahrung und stehen bereit, um dich auf deiner Fitnessreise zu begleiten.

Aber bevor du dich für eine Mitgliedschaft entscheidest, bieten wir dir die Möglichkeit, uns unverbindlich kennenzulernen.

Für jedes Ziel haben wir den passenden Präventionskurs, der 4-8 Wochen dauert und keine feste Mitgliedschaft erfordert.

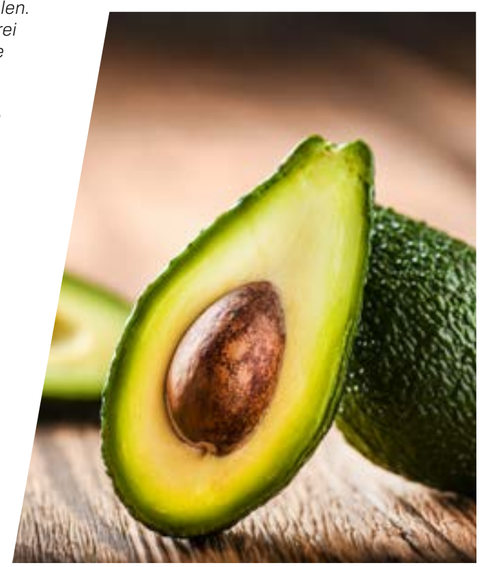
Das Beste daran ist, dass alle gesetzlichen Krankenkassen diese Probewochen unterstützen. Nutze diese Gelegenheit, um deine Gesundheit und Fitness zu steigern. Komm vorbei, lerne uns kennen und lass uns gemeinsam an deinen Zielen arbeiten.

- Milon-Zirkel
- Five-Rückenzirkel
- Life Fitness Ausdauer Park
- Gym 80 Kraftgeräte
- Functional Training Bereich
- Kursprogramm, u.a. Les Mills
- Wellness mit Sauna und Solarium
- Air Shaper
- Personal-Training
- Außentrainingsbereich
- Präventionskurse § 20 SGB V
- Reha-Sport
- Myline-Abnehmprogramm
- myIntenseplus
- BGM (über 30 Firmen)

... SALBEITEE SCHWEISSHEMMEND WIRKT?

Salbeitee wirkt schweißhemmend, da er eine verengende Wirkung auf die Schweißdrüsen hat. Wenn der Tee seine schweißhemmende Wirkung entfalten soll, sollte er vor dem Trinken etwas abkühlen. Es wird empfohlen drei Mal täglich eine Tasse zu trinken. Wer mit schwitzigen Händen und Füßen zu kämpfen habt, kann Hände und Füße auch direkt nach dem Duschen in ein Salbeibad tauchen.

GEWUSST, DASS ...



... AVOCADO BEIM ABNEHMEN HILFT??

Die Avocado, die übrigens auch Urwald-Butter genannt wird, enthält besonders viele ungesättigte Fettsäuren – diese sind gesund und machen nachhaltig satt. Außerdem kurbeln sie den Fettstoffwechsel an durch das enthaltene Enzym Lipase – es werden mehr Kalorien verbrannt. Das körpereigene Protein sorgt zudem für eine gute Verdauung.

Tatsächlich belegen einige Studien, dass neue Sportkleidung zum Training motiviert. Je wohler wir uns in unserem Trainingsoutfit fühlen, desto lieber gehen wir zum Training. Kein Wunder eigentlich, schließlich sieht man sich im Fitness-Studio ja auch ständig selbst in irgendeinem Spiegel. Deshalb: Der Jahresbeginn ist die ideale Zeit, um sich ein schönes Sport-Outfit zu gönnen, in dem wir uns rundum wohlfühlen und uns gerne im Spiegel anschauen – und in dem es uns dann ganz leichtfällt, uns zum Training zu motivieren!

... SPORTKLEIDUNG MOTIVIERT?

HIGH TECH STATT GEWICHTE

milon®

NUR 17,5 MINUTEN: MEHR KRAFT UND AUSDAUER DURCH CHIPKARTENGESTEUERTES ZIRKELTRAINING MIT MILON®

Einfach die milon® Chipkarte ins Gerät stecken und los geht's.

EINFACH. SICHER. EFFEKTIV.

Entdecken auch Sie jetzt ein Trainingssystem, das schon nach wenigen Trainingseinheiten spürbare Ergebnisse bringt. Beim milon® Zirkeltraining trainieren Sie Ihre Kraft und Ihre Ausdauer an 12 verschiedenen Stationen. Einfach Chipkarte einführen und los geht`s. Ein „falsches" Training ist quasi nicht möglich. Ihre Muskeln werden in jeder Phase des Trainings optimal belastet. Der milon® Trainingszirkel ist der einfache und schnelle Weg zu mehr Fitness und Gesundheit.

DIE MEMORY FUNKTION: MACHT DAS TRAINING EINFACH UND DEN ERFOLG SICHTBAR

Sobald die Chipkarte in das Display eingeführt wurde, stellt sich das Gerät millimetergenau auf die zuvor gespeicherten Körpermaße und den hinterlegten Trainingsplan ein, d.h. Sitzposition, Bewegungsamplitude, Gewicht etc. Eine fehlerhafte Bedienung ist dadurch so gut wie ausgeschlossen. Jedes milon® Trainingsgerät verfügt über dasselbe Display. Die Bedienung ist deshalb nicht zuletzt kinderleicht. Neben der Bedienerfreundlichkeit bietet die Chipkarte den Vorteil, dass darauf alle trainingsrelevanten Daten gespeichert und sämtliche Trainingserfolge optimal dokumentiert werden können.

30 PROZENT EFFEKTIVER DURCH ELEKTRONISCHEN WIDERSTAND

Bei milon® Geräten der miltronic serie wird der Widerstand nicht - wie bei herkömmlichen Krafttraining - durch Gewichtsscheiben, sondern durch einen Elektromotor erzeugt. Dadurch ist eine Feineinstellung des Trainingsgewichts in 1 kg-Schritten möglich. Das Training kann also exakt auf Ihren aktuellen Trainingszustand angepasst werden. Außerdem ist der Motor in der Lage, während der negativen (exzentrischen) Phase des Bewegungsablaufs ein Zusatzgewicht zu erzeugen. Damit wird der Trainingseffekt um bis zu 30 Prozent erhöht. Zusätzlich wird Zeit gespart: Ein Durchlauf aller Übungen dauert nur 17,5 Minuten.

IHRE VORTEILE IM ÜBERBLICK:

1. *Perfekter Komfort durch personalisierte Chip-Karte*
2. *Absolut sicheres Trainieren durch vollautomatische Einstellung*
3. *Höchste Effektivität durch exzentrisches Training*
4. *Zeitersparnis bis zu 30 Minuten*
5. *Optimale Betreuung durch elektronische Trainingsdokumentation*

Der gezielte Wechsel zwischen Kraft- und Ausdauertraining im Zirkelprinzip garantiert hohen Erfolg und ein sehr abwechslungsreiches Training mit viel Spaß in der Gruppe. Ein Durchlauf dauert nur 17,5 Minuten.

DAS MILON® ZIRKELTRAINING

- *ist gut für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel*
- *schützt Gelenke, Bänder, Sehnen*
- *kurbelt die Fettverbrennung an*
- *beugt Osteoporose und Arthrose vor*
- *steigert Vitalität, Fitness und Beweglichkeit*

GUTSCHEIN

(EINFACH AUSSCHNEIDEN UND MITBRINGEN)

TESTE VIER WOCHEN MILON! DEINE KRANKENKASSE ERSTATTET DIR BIS ZU 100%!

Nutze die Gelegenheit, um deine Gesundheit und Fitness zu fördern, ohne hohe Kosten und mit professioneller Unterstützung!

Unter 02741974066 oder 01715577792 melden.

KÖRPERWELT
Fitness beginnt im Schädel

Gewerbepark 7 • 57518 Betzdorf • **www.koerperwelt.net**

FIT MIT FUNCTIONAL

WENN DER GANZE KÖRPER ZUSAMMENARBEITET ...

Grundsätzlich ist Functional Training (deutsch: Funktionelles Training) eine Methode, die den Körper **ganzheitlich** trainiert – jede Übung beansprucht dabei den ganzen Körper, anstatt nur einzelne Muskelgruppen isoliert zu trainieren. Der Fokus beim Functional Training liegt auf **Kraft**, **Ausdauer** und **Beweglichkeit** gleichermaßen. Dabei wird auf freie Übungen mit komplexen und dynamischen Bewegungsabläufen gesetzt – zur Stabilisierung, zum Kraftaufbau und auch zur unterstützenden Leistungssteigerung bei anderen Sportarten.

Bestes Beispiel für Funktionelles Training ist der **Liegestütz**: So simpel diese Übung auch aussieht, sie trainiert deutlich mehr als nur die Oberarme. Rund 200 Muskeln müssen bei einer einzigen Wiederholung zusammenarbeiten, beansprucht werden neben Armen und Schultern auch Rumpf- und Bauch-Muskulatur und die Beine.

FÜR WEN IST FUNCTIONAL TRAINING GEEIGNET?

Functional Training ist prinzipiell für jeden geeignet, der seine Körperwahrnehmung schulen, seine Fitness verbessern oder seine Leistung in einer bestimmten Sportart steigern will. Ob Sie nun Sporteinsteiger oder Extremsportler sind: Das sportliche Leistungsniveau spielt beim Functional Training keine Rolle, da die **Trainingsintensität** sowie der **Schwierigkeitsgrad individuell** an Ihre Voraussetzungen angepasst werden können. Grundsätzlich sind sportliche Vorkenntnisse natürlich hilfreich, da die freien Übungen viel mit Körperspannung arbeiten.

WIE EFFEKTIV IST FUNCTIONAL TRAINING?

Diese Trainingsform basiert auf einem **Bodyweight-Workout**, welches sich aus freien Übungen zusammensetzt. Mit der Kombination aus komplexen Übungen, die die Muskelkraft beanspruchen, und kurzen dynamischen Ausdauereinheiten ist Functional Training **sehr effektiv**. Die großen Muskelgruppen werden gleichermaßen wie die tiefliegende Core-Muskulatur trainiert und der Fettstoffwechsel wird angekurbelt. Auf diese Weise wird ein starker, definierter Körper geformt und auch einige Kilos können in Kombination mit ausgewogener Ernährung durchaus purzeln. Im Gegensatz zum herkömmlichen Training, bei dem im Normalfall die einzelnen Muskelgruppen isoliert trainiert werden, werden im funktionellen Training **deutlich mehr** und vor allem auch kleinere Muskeln beansprucht. Dadurch können auch körperliche Schwachstellen und Einschränkungen ausgeglichen werden – der Körper wird als Einheit betrachtet und bewegt.

Nachdem funktionelles Training sehr **abwechslungsreich** und vielseitig gestaltet werden kann, hat eintönige Trainingsroutine keine Chance. Gleichzeitig werden durch die abwechslungsreichen und **dynamischen** Übungen die kognitiven Fähigkeiten und das eigene **Körpergefühl** gestärkt. Zusätzlich sorgen die Bewegungsabläufe für mehr Flexibilität und Stabilität des gesamten Körpers. Davon profitieren Sie auch im Alltag **nachhaltig**.

Jede Trainingseinheit setzte sich aus einem kurzen **Aufwärmen**, einem **intensiven Mittelteil** und einem **Cool-Down** zusammen. Da die Übungen intensiv sind und immer mehrere Muskeln gleichzeitig trainieren, ist funktionelles Training auch ideal für Menschen, die im Alltag wenig Zeit für Sport haben: Mit bereits drei Trainingseinheiten à 30 Minuten, können Sie innerhalb der ersten Monate schon deutliche Verbesserungen in den Bereichen Leistung, Beweglichkeit und Koordination erzielen.

ZUSÄTZLICHER BONUS: Wenn Sie mal im Urlaub sind, können Sie Ihr Training auch im Hotel oder der Ferienwohnung absolvieren, da diese Trainingsform weder viel Platz noch spezielle Geräte erfordert.

KÖRPERWELT
Fitness beginnt im Schädel

GRUPPENKURSE
FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00 bis 10.00 Uhr LesMills BODYPUMP	09.00 bis 09.45 Uhr SANFTES YOGA	08.55 bis 09.55 Uhr YOGA	09.00 bis 10.00 Uhr YOGA FLOW MEETS PILATES			
11.00 bis 12.00 Uhr RÜCKEN FITNESS	09.45 bis 10.30 Uhr WIRBELSÄULEN GYMNASTIK	10.00 bis 11.00 Uhr RÜCKEN & FASZIEN			11.00 bis 12.00 Uhr LesMills BODYATTACK	10.00 bis 11.00 Uhr STEP & BURN
17.30 bis 18.15 Uhr SPINNING & MORE	17.30 bis 18.00 Uhr LesMills CORE	17.15 bis 18.00 Uhr TOMAHAWK INDOOR CYCLING	17.30 bis 18.00 Uhr LesMills CORE	17.15 bis 18.10 Uhr TOMAHAWK INDOOR CYCLING		
18.20 bis 18.50 Uhr LesMills BODYATTACK	18.00 bis 19.00 Uhr LesMills BODYPUMP	18.00 bis 19.00 Uhr ZUMBA	18.00 bis 18.55 Uhr STEP & BURN	18.15 bis 19.15 Uhr LesMills BODYBALANCE		
19.00 bis 20.00 Uhr LesMills BODYBALANCE	19.10 bis 20.10 Uhr YOGA	19.00 bis 20.00 Uhr LesMills BODYATTACK	19.00 bis 20.00 Uhr LesMills BODYPUMP			
			20.10 bis 21.10 Uhr SPINAL FLOW YOGA			

GUTSCHEIN
(EINFACH AUSSCHNEIDEN UND MITBRINGEN)

20 TAGE SCHNUPPER-ANGEBOT

Probiere unsere Fitnesskurse aus: Entdecke unsere Kurse mit vollem Zugang für 20 Tage. Yoga, Pilates, Zumba, HIIT - Du hast die Wahl!

Jetzt anmelden unter 02741974066 oder 01715577792 und fit werden!

KÖRPERWELT
Fitness beginnt im Schädel

DIESE ERFOLGSGESCHICHTEN

Diese Erfolgsgeschichten unserer Mitglieder sind inspirierende Beispiele für Entschlossenheit und Durchhaltevermögen auf deinem Weg zu einem gesünderen und fitteren Lebensstil.

Carmen (-35 kg)
„Mein Ziel war erst im Oktober 2023 erreicht. Immer in kleinen Schritten. Die ersten 25 kg gingen einfach aber dann kam meine Hürde. Was hab ich gejammert, ich war kurz vorm Aufgeben! In dem Moment ist es wichtig, die richtigen Menschen um sich zu haben. Menschen, die einen motivieren, die einen unterstützen und einem immer Mut machen. Mit anderen Worten: Körperwelt. In 5 Monaten waren 19 cm an der Taille, 20 cm am Bauch und 15 cm an der Hüfte verloren. Insgesamt habe ich über einen längeren Zeitraum 35 kg hinter mir gelassen und bin sehr froh darüber. Aber alleine hätte ich es nicht geschafft. Vielen Dank!“

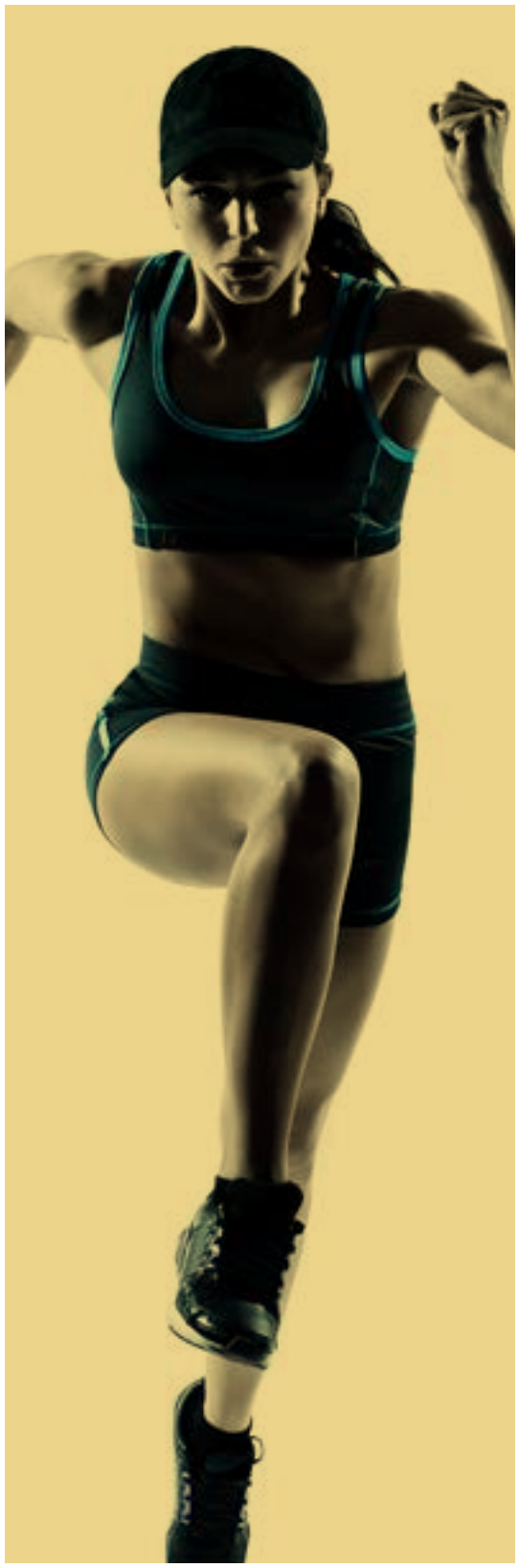
Oliver (Gewicht halbiert)
„Ich liebe es hier! Das ist nicht nur ein Fitnessstudio, sondern ein absolut familiäres Umfeld mit großartigen Freunden - sei es unter den Mitgliedern oder den Trainern. Die Geschäftsführung ist erstklassig. Dieses Studio ist einfach der perfekte Ort zum Wohlfühlen. Und übrigens, mein Gewicht wurde mehr als halbiert. Das Studio hat einen entscheidenden Beitrag dazu geleistet, meinen persönlichen Weg zu finden und mich erfolgreich auf die Hälfte meines Gewichts zu bringen.“

Tina
„In nur vier Monaten habe ich beeindruckende 23 kg verloren und meine Kleidergröße von 48 auf 42 reduziert. Die Transformation, die auf den Fotos innerhalb eines Jahres sichtbar wird, ist unglaublich. Selbst meine Weste musste noch einmal kleiner gemacht werden! Der Erfolg geht weiter, im Winter peile ich die nächsten zehn Kilogramm an.“

Birgit und Hans
„Wir ziehen unsere Motivation aus der einzigartigen Atmosphäre, die hier herrscht. Es ist nicht nur ein Fitnessstudio, sondern ein Ort, an dem wir uns wohlfühlen und der uns guttut.“

Christine
„Nach 4 Bandscheibenschäden bin ich abends mit Tränen in den Augen ins Bett gegangen und morgens mit Tränen wieder aufgestanden. Aufgrund der ständigen Schmerzen konnte ich meinen Alltag kaum bewältigen. Durch das Training im Milon-Zirkel war ich das erste mal seit 1 Jahr wieder schmerzfrei! Und nicht nur das – insgesamt habe ich 15 kg verloren und mein Hüftumfang hat sich um 28 cm verringert! Schon ein bisschen sehr cool!“

JUBILÄUMS WOCHEN
BIS 31. DEZEMBER



KÖRPERWELT WIRD 20 JAHRE.
FEIERE MIT UND PROFITIERE VOM
JUBILÄUMSANGEBOT:

WERDE JETZT TEIL UNSERER FITNESSFAMILIE UND

SPARE BIS ZU 236 EURO!

Das Angebot ist limitiert und gilt nur bis 31.12.23
Feiere mit uns und investiere in deine Gesundheit und Fitness!

20 JAHRE

KÖRPERWELT
Fitness beginnt im Schädel

Gewerbepark 7 • 57518 Betzdorf • Tel. 02741 / 97 40 66 oder 0171/5577792
www.koerperwelt.net