

Entdecken Sie die Vielfalt der Möglichkeiten im Fitness- und Gesundheits-Club Energeticum für Ihre Ziele!

- Gesteigerte Vitalität, Gesundheit und Lebensqualität
- Gesunde Fett/Gewichtsreduktion, Figurformung/Straffung
- Mehr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit
- Präventiv gegen Herz-Kreislauf & Bewegungs-/Alterskrankheiten
- Stress abbauend und entspannend, Steigerung des Wohlbefindens

MIT DEM ENERGETICUM ZU MEHR FITNESS & GESUNDHEIT

UNSER NEUSTARTER ANGEBOT MIT DEN ERSTEN 4 MONATEN FÜR NUR 19,- €/MTL. UND 8 MONATE FÜR 39,- €/MTL.



NEUSTART
Fitness, Kurse & Homefit
4 Monate à 19,- €
+ 8 Monate à 39,- €



WEG MIT DEM SPECK

- ✓ Stoffwechsel aktivieren und Kalorien verbrennen
- ✓ Effektive Körperfettreduktion an den Problemzonen
- ✓ Körperkonturen werden gestrafft und geformt
- ✓ Keine Heißhungerattacken, kein Hungergefühl
- ✓ Volle Leistungsfähigkeit, keine Diät mit JOJO-Effekt
- ✓ Für Steigerung der Fitness & ein besseres Körpergefühl

FIT IM ALLTAG

- ✓ Fühlen Sie sich im Alltag wieder fitter & aktiver
- ✓ Gesunde Ernährung für Ihr Wohlbefinden
- ✓ Stärkung von Fitness und Leistungsfähigkeit
- ✓ Stress abbauen, besser abschalten, Energie tanken
- ✓ Spüren Sie mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- ✓ Für Ihre Gesundheit & ein gestärktes Immunsystem

ENDLICH KEINE SCHMERZEN

- ✓ Gezieltes Training vorbelasteter Gelenkstrukturen
- ✓ Erleben Sie weniger Verspannungen in Ihren Muskeln
- ✓ Gewinnen Sie Schmerzfreiheit und mehr Beweglichkeit
- ✓ Verbesserte Mobilität und Stabilität der Muskulatur
- ✓ Gewichtsreduktion zur Entlastung von Gelenken
- ✓ Für größere Leistungsfähigkeit & neue Energie im Alltag

Damit Sie Ihre persönlichen Fitness und Gesundheits-Ziele erreichen, unterstützt und begleitet Sie unser ausgebildetes Personal Trainer-Team. Gemeinsam werden Körper- und Fitnessanalysen erfasst und ein individueller Trainingsplan erstellt. Mit regelmäßigen Motivationsterminen erreichen Sie Ihre Ziele nachhaltig. Vereinbaren Sie jetzt einen unverbindlichen Beratungstermin mit Clubführung. Tel: 02941 13388.

HERZLICH WILLKOMMEN zu noch mehr Lebensqualität



Liebe Leser,

wir sind wieder für Sie da und das ist auch gut so. Das Gesundheit unser höchstes Gut ist, das sollte uns allen in den letzten Monaten bewusst geworden sein. In Zeiten von sich ausbreitenden Virus-Erkrankungen stellen sich immer mehr Menschen die Frage, wie sie ihre Abwehrkräfte stärken und ihr Immunsystem unterstützen können.

Zum Glück haben wir gute und verlässliche Neuigkeiten: „Das Energeticum zeigt und hilft Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt einen großen Beitrag zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte leisten können.“

Gesundheit braucht Muskeln, daher ist gezieltes Fitnesstraining allen anderen Mög-

lichkeiten voran die Nr 1, wenn es darum geht Risikofaktoren wie z.B. Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Schwäche oder Gelenk-/Rückenprobleme zu minimieren!

Unter fachkundiger Anleitung führen unsere Kunden ein dosiertes Trainingsprogramm aus, welches sie einfach und sicher umsetzen können.

Wir möchten Sie motivieren, Fitness zum Teil Ihres Alltags zu machen, um von allen Trainingsvorteilen wie Gewichtsabnahme, weniger Schmerzen, Stressabbau, Muskelkraft/Aufbau, mehr Energie und ein stärkeres Immunsystem zu profitieren.

Ihr Frank Ostwald Clubmanager

DIE SPORTMEDIZINISCHE BERATUNG IM ENERGETICUM CLUB ALLGEMEINMEDIZINER UND SPORTARZT DR. MED. JÜRGEN DRAMBURG

Der heutige allgemeine Bewegungsmangel und die damit verbundenen Zivilisationskrankheiten schwächen unseren Organismus zunehmend. Die lange Lockdown-Passivität der Menschen verstärkt natürlich das Problem und die gesundheitliche Risikogruppe wird zusehends größer.

Andererseits könnten aktive Menschen deutlich besser mit einem Infekt, einer Entzündung im Körper umgehen, als das bei inaktiven der Fall ist. Es müsste auf Dauer allerdings mehr getan werden, als nur der Spaziergang, die Radtour oder die saisonale Gartenarbeit.

Daher hat ein regelmäßiges Muskel- und Ausdauertraining einen entschei-

denden Einfluss auf unsere Abwehrkräfte. Im folgenden Artikel „Warum gerade jetzt Muskeltraining so wichtig ist“ wird der Nutzen von Muskelhormonen als unterstützender Heilstoff für alle Leser deutlich gemacht.

Trainierte Muskeln geben nicht nur mehr Körperkraft und verhelfen zu einer besseren Figur – der Muskelaufbau und das gezielte Training sind ein Garant für umfassende Gesundheit, körperliche wie geistige Leistungskraft.

Als langjähriger Gast und Freund des Energeticums, stehe ich Ihnen gerne für sportmedizinische Fragen beim Einstieg ins Fitness- und Gesundheits-training beratend zur Seite.





FIGUR & ABNEHMEN LEICHT GEMACHT

LOCKDOWN KILOS WIEDER LOS WERDEN

Kraft, Ausdauer und Ernährung als Grundlage für Ihren Erfolg

Vom Bett auf die Couch, zum Kühlschrank und zurück. Zu mehr Bewegung konnten Sie sich während des Lockdowns nicht aufraffen. Durch die Inaktivität, weniger Alltagsbewegung und kaum Sport, dafür aber mehr Nahrungsaufnahme und somit zusätzliche Kalorien, haben sich die Körpersubstanz (Muskel/Fettanteil) und auch das Gewicht bei ca. 50% aller Frauen und Männer sicht- und spürbar verändert.

Im Schnitt wurden über die Monate 4-6 kg Muskeln abgebaut und zugleich um die 4-6 kg Körperfett zugelegt. Dadurch hat sich zum einen das Gewicht auf der Waage verändert und der Blick in den Spiegel zeigt in welcher Form Sie sind. Nun ist der Lockdown vorbei, der Sommer steht vor der Tür, also höchste Zeit jetzt in Form zu kommen!

Doch was ist zu tun, um erfolgreich abzunehmen und Muskeln und Figur zu formen?

Im ersten Schritt müssen die noch vorhandenen Muskeln, nennen wir sie Brennöfen, wieder aktiviert werden. Sowie weitere Brennöfen bzw. die verlorenen Muskeln durch ein überschwelliges **Krafttraining**, sprich ausreichend Trainingsreiz, wieder aufgebaut werden.

Ergänzend zum Muskeltraining wird anfangs, ein moderates später ein intervall-orientiertes **Ausdauertraining** absolviert, um zum einen unseren Herzmuskel

zu stärken und zum anderen über unser Kreislaufsystem die Muskeln respektive Brennöfen mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Die dadurch grundlegend verbesserte Sauerstoffaufnahme in den Muskelzellen/Brennöfen sorgt dafür, dass über das Training hinaus Kalorien verbrannt werden und zwar vorzugsweise aus den Körperfett-Depots.

Zu den trainingsrelevanten Abläufen folgt als weiterer Schritt die Bewertung der aktuellen Ernährungssituation, also der **Kalorienaufnahme/Menge** zum tatsächlichen Bedarf, sowie der Nährstoffverteilung bezüglich Zucker, Fette und Proteine. Des Weiteren wird auch die Vitalstoffversorgung, Vitamine und Mineralstoffe bedacht, die maßgeblich an der Verwertung aufgenommener Nahrungsmittel beteiligt sind.

Als Referenz für die Ernährungsbeurteilung sowie der Trainingssteuerung nutzen die Personal-Trainer des Energeticum-Teams eine Körperanalyse sowie die Stoffwechselformel, um schnelle Erfolge zu gewährleisten.

Wenn Sie Ihr Fitness- und Figurziel erreichen wollen, dann sollten Sie auf Fitnesstraining und Ernährungshilfe mit entsprechender Experten-Betreuung setzen.



Moritz Unterburger
Athletik- und Ernährungs-Trainer

Aller guten Dinge sind drei. Mit dem passenden Trainingsprogramm, dem entsprechenden Essverhalten und dem regelmäßigen Austausch eines erfahrenen Coachs ist der Erfolg garantiert!



SCHMERZFREI DURCH BEWEGUNGSFREIHEIT

SO WERDEN RÜCKEN UND GELENKE WIEDER FIT

Den ganzen Tag am Schreibtisch, abends schnell die Tiefkühlpizza in den Ofen schieben und ab auf die Couch – unser Alltag kann unserem Rücken und Gelenken ganz schön zusetzen. Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress und Haltungsfehler sind Gift für Rücken sowie Knie-, Hüft- und Schulter-Gelenke.

Kein Wunder, dass Rückenschmerzen heute als Volkskrankheit Nr. 1 gelten!

Die erste gute Nachricht: „Ein Bandscheiben-Vorfall oder eine Vorwölbung sind weitaus seltener die Ursache für Kreuzschmerzen, als weithin angenommen“. Deutlich häufiger sind es die muskulären Dysbalancen zwischen der vorderen und hinteren Muskelkette die über Verspannungen, Verkürzungen bis Blockaden Rücken- und/oder Gelenkschmerzen auslösen.

Bei dauerhaften Verspannungen kommt es im Körper zu entzündlichen Prozessen. Die dadurch verhärteten Muskeln, z.B. im unteren Rückenbereich reizen

die Nervenwurzeln und in der Folge entstehen Mikroentzündungen, die sich in Form von Schmerz und Bewegungseinschränkung bemerkbar machen.

Die zweite gute Nachricht: „Mit den richtigen Übungen kann effizient und nachhaltig geholfen werden, anstatt mit klassischen Maßnahmen immer wieder nur die Schmerzsymptome zu behandeln.“

Beispiel: LWS- Probleme!

1. Schritt: Über die Druckpunkte der Triggerbank und -wand Schmerzpunkte finden und reduzieren!



2. Schritt: Mit flexx-Geräte-Übungen einen Dehnungsreiz auslösen der mit klassischem Stretching nur bedingt

3. Schritt: Auf der Inversions-Liege wird die Wirbelsäule gestreckt und die Rumpf-Muskeln gedehnt. Dadurch werden die Bandscheiben entlastet, können Flüssigkeit und Nährstoffe aufnehmen und sich regenerieren. Mögliche Reizungen auf den Nervenwurzeln werden reduziert.



Mechthild Klaus
Gesundheits- und Ernährungs-Trainerin

Für einen gesunden Bewegungsapparat arbeiten wir sowohl an der Mobilisierung als auch Stabilisierung unserer Kunden. Ernährung und alltagsbedingte Gewohnheiten werden ebenfalls beachtet um schmerzfrei und beweglicher zu werden.

§20 ZERTIFIZIERTE PRÄVENTIONSKURSE

8-WOCHEN ONLINEKURSE: ERFOLGREICH-ABNEHMEN, RÜCKEN-COACHING, YOGA-EINSTEIGER

Jetzt gibt es keine Ausreden mehr! Mit diesem zusätzlichen Portal für zertifizierte §20 Online-Präventionskurse bieten wir nicht nur unseren Mitgliedern, sondern auch allen Nicht-Mitgliedern eine Möglichkeit, rund um die Uhr etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Alle gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel zwei Präventionskurse im Jahr mit bis zu 100% der Kosten nach erfolgter Teilnahme. Schauen Sie auf unserer Homepage unter Präventionskurse, wie viel Ihre Krankenkasse übernimmt.

Alle Vorteile auf einem Blick:

- ✓ 8-wöchige online Videokurse
- ✓ zertifiziert nach §20 SGB-V
- ✓ von Krankenkassen empfohlen
- ✓ nur 99,- Euro pro Präventionskurs
- ✓ 80% bis 100% erstattungsfähig

KURS: „ERFOLGREICH ABNEHMEN“

- Vermitteln von Ernährungs-Basics nach Richtlinien DGE
- genussvoll & ausgewogen essen und trotzdem abnehmen

- überschüssige Pfunde verlieren & Körpergefühl verbessern
- mit vielen Infos, Tipps und Übungen für zuhause oder unterwegs
- nachhaltige Gewichtsreduktion, um sich dauerhaft fit zu fühlen

KURS: „RÜCKEN COACHING“

- Rückenübungen verständlich erklärt
- Rückenmuskulatur effektiv aufbauen
- Steigerung der allgemeinen Beweglichkeit
- Verbesserte Körperhaltung, mehr Rückenfitness
- reduzierte Rückenschmerzen & mehr Lebensqualität

KURS: „YOGA FÜR EINSTEIGER“

- klassische Yogapositionen erlernen
- Stärkung der Muskulatur & Fitness
- Steigerung der allgemeinen Beweglichkeit
- mehr Energie = weniger Stress
- verbesserte Körperhaltung = weniger Schmerzen



EINSTEIGER PAKET

MONATLICH KÜNDBAR

44,-€
IM MONAT

Beim Trainingsstart im Club können Sie neben Kraft-, Ausdauer und Beweglichkeitstraining auch unser abwechslungsreiches Kurs-Angebot nutzen.

Mit diesem Paket erhalten Sie Zugang zum umfangreichen Online Fitness Angebot mit über 1.000 Homeworkouts.

Ihre Club-Leistungen:

- ✓ Moderne Fitnessgeräte
- ✓ eGym elektr. Gerätetraining
- ✓ Functional/Athletiktraining
- ✓ Flexx Mobilitätstraining
- ✓ Triggerwand/Triggerbank
- ✓ Vibrationstraining
- ✓ 70 Fitness Kurse pro Woche
- ✓ Energeticum Member-App
- ✓ Online Fitness & Workouts
- ✓ Energeticum Mediathek
- ✓ Fitness- & Ernährungs-Apps
- ✓ Flatrate Mineralgetränke
- ✓ Freies WLAN
- ✓ Kostenfreie Parkplätze

Einsteiger
ANGEBOT

jetzt anmelden
& sparen

UNSER TEST THE BEST-ANGEBOT

EINSTEIGER ABO INKL. KOSTENLOSE 14-TAGE TESTPHASE

Das Abo hat eine **Grundlaufzeit von nur 3 Monaten**, danach ist die Mitgliedschaft **monatlich kündbar**. Unser ausgearbeitetes **Corona-Schutz-Konzept** im Club sorgt für Ihre Sicherheit und Gesundheit. **Unser Corona-Bonus:** die Mitgliedschaft ruht **beitragsfrei**, falls jemals ein weiterer **Lockdown** folgt. Nutzen Sie ergänzend zum Training im Club unser Online HomeFit Angebot!

WARUM GERADE JETZT DAS MUSKELTRAINING SO WICHTIG IST

MEHR POWER FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Nie waren Wachstumsreize so wichtig wie in dieser schwierigen Zeit, denn Muskeln produzieren unter Belastung Botenstoffe, die sogenannten Myokine. Sie dienen als Kommunikation zwischen den Organen und sind in der Lage, uns vor Erkrankungen wirksam zu schützen.

Diese Muskelheilstoffe besitzen vielfältige Aufgaben, sie schützen zum Beispiel vor Herzproblemen, Diabetes, Alzheimer, Depressionen und Krebs. Experten schätzen, dass zwischen 200 und 600 solcher Botenstoffe im menschlichen Körper existieren. Sie sind sinnbildlich gesprochen so etwas wie Ladestationen und Wegweiser für unser Immunsystem.

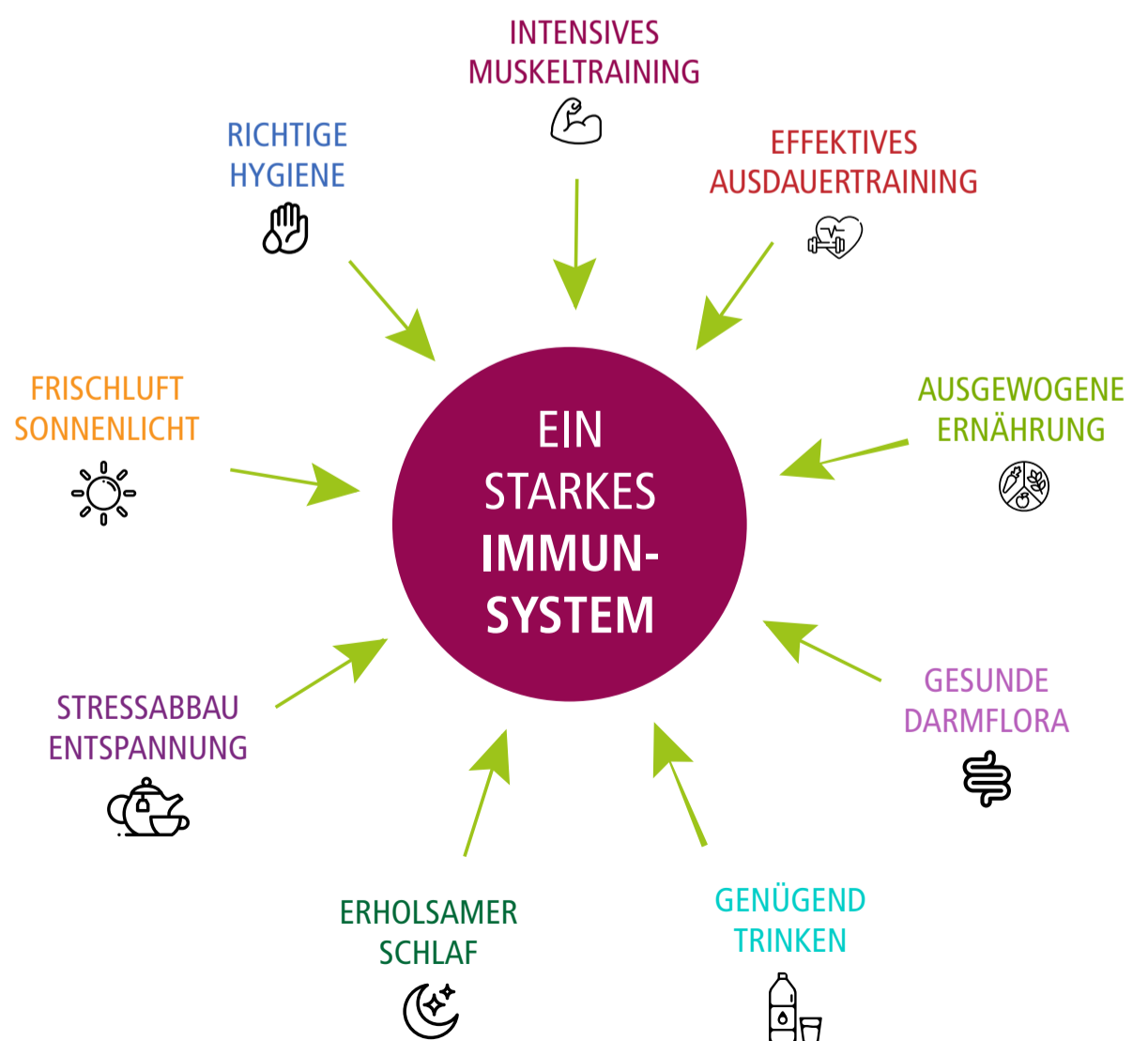
Mithilfe von Muskelbewegungen werden Myokine produziert. Als Eiweiße verteilen sie sich vom Muskel über das Blut im ganzen Organismus. Schütten unsere Muskeln diese hormonähnlichen Substanzen aus, tasten sie im Körper die Zellen ab und docken an Rezeptoren an, die auf der Zelloberfläche verschiedener Organe sitzen. Dort geben sie Signale an die Zellen ab, was weitere biologische Reaktionen auslöst. Ihre Muskeln werden besser durchblutet und leistungsfähiger.

Aber erst ausreichend intensive körperliche Aktivität setzt die innere Apotheke in Gang und lässt sie Wirksubstanzen ins Blut abgeben. Mit dem Blutstrom wandern die Myokine ins Fettgewebe, zu Leber, Herz oder ins Gehirn. Wichtig ist daher, dass es überschwellige Belastungen sind, weil erst diese zu einer starken Produktion der wichtigen Botenstoffe führen, um in großer Zahl in unseren Kreislauf ausgeschüttet zu werden.

Führt man also sein Muskeltraining mit der benötigten Intensität bzw. Wachstumsreiz aus, kann sich so die Produktion der Myokine um das 100-fache erhöhen, damit sie uns dann wirksam vor Erkrankungen schützen können. Ziel des individuellen Trainings sollte daher sein, die Ausschüttung der Myokine zu erhöhen, um das Immunsystem zu stärken.

Wenn man die Erkenntnisse der Wissenschaft über die Myokine berücksichtigt, wird deutlich wie wichtig ein progressiv dosiertes Muskeltraining ist, um das Immunsystem zu erhalten.

Starten Sie jetzt mit unserem Angebot und tun Sie Ihrem Immunsystem und Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

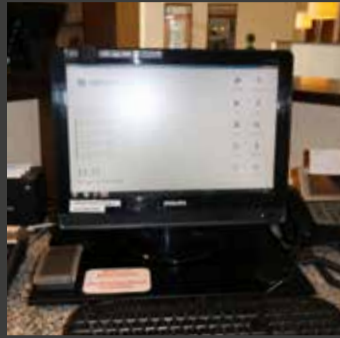


HOHE SICHERHEIT UND BESTE LUFTQUALITÄT GARANTIERT DURCH UNSER HYGIENE- & SCHUTZKONZEPT



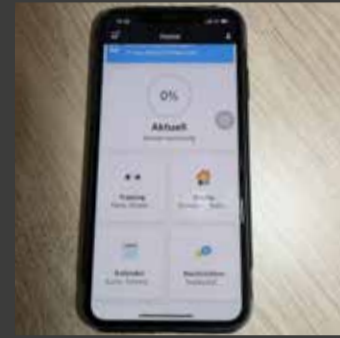
SICHERHEIT

Eure Sicherheit liegt uns am Herzen, daher haben wir ein Konzept für Hygiene, Abstandregeln und beste Luftqualität ausgearbeitet



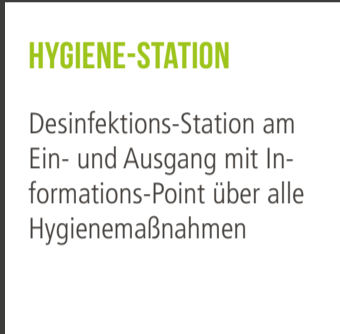
NACHVERFOLGBARKEIT

Lückenlose Nachverfolgbarkeit durch unsere CheckIn / CheckOut-System



TEILNEHMERZAHL

Kursteilnehmerreservierung und Club-Auslastung jederzeit über die Butterfly-App live einsehbar



HYGIENE-STATION

Desinfektions-Station am Ein- und Ausgang mit Informations-Point über alle Hygienemaßnahmen



AERSOLSCHUTZ

Aufsteller aus Plexiglas als Hygiene und Aersolschutz an Rezeption und Theke



SCHUTZMASKEN

Natürlich trägt das Rezeptions- und Thekenteam FFP-2-Schutzmasken



TRENNWÄNDE

Flexible Trennwände als Übertragungsschutz zwischen den Sport-Geräten



TRAGEN EINER MASKE

Unsere Personaltrainer tragen auf der Fläche permanent FFP2 Masken



FLÄCHENABSTAND

Ausreichend Trainingsflächenabstand zwischen unseren Fitnessgeräten garantiert



GERÄTEREINIGUNG

Auf allen Trainingsflächen mehrfache Desinfektion-Spray- und -Feuchttücher-Stationen zur Gerätereinigung



REINIGUNGSPERSONAL

Ein ausgereiftes Hygiene- und Reinigungskonzept durch unser Fachpersonal



HEPA-AEROSOL-FILTER

Alle WC-Anlagen sind mit Desinfektions-Stationen und Handtrockner inkl. HEPA-Aerosol-Filter ausgestattet



UVC-LUFTENTKEIMER

Mit den pure air UVC-Luftentkeimern werden in den Kursräumen über 99,9 % der Viren und Bakterien dauerhaft neutralisiert



RAUMLUFT-MESSGERÄT

Das Raumluft-Messgerät trägt dazu bei über den CO2 Gehalt in der Luft das Lüftungsverhalten zu überprüfen und nachzuhalten



BODENMARKIERUNGEN

Durch Bodenmarkierungen ist der Abstand zwischen den Kurs-Teilnehmern gewährleistet



DESINFEKTION KURSRAUM

Desinfektion-Sprays für die Matten und Kleingeräte stehen in allen Kursbereichen zur Verfügung



LÜFTUNGSANLAGEN

Die leistungsfähige Lüftungsanlage sorgt für permanenten Luftaustausch



DURCHLÜFTEN

Zusätzliches Stoßlüften über große Fensterflächen und Dachkuppeln in regelmäßigen Abständen



**DIE FITNESS-CLUBS SIND TEIL DER GESUNDHEITS-LÖSUNG,
UND NICHT DES PANDEMIE-PROBLEMS!**