

# JUBILÄUMSAUSGABE

Aktuelle News von Ihrem Fitness- und Gesundheitsstudio OPTifit in Leipzig

Ausgabe Herbst 2011

Schutzgebühr: 1,80 €



Liebe Leserinnen  
und Leser!

Fitness ist ein Thema, das immer mehr Menschen bewegt. Als der Fitness- & Gesundheitssportanbieter in unserer Region möchten wir Sie mit dieser Jubiläumsausgabe zu vielen aktuellen und interessanten Themen aus dem Bereich Fitness, Wellness, Gesundheit und Ernährung informieren.

„Die Deutschen werden immer dicker!“ So lautete der Titel eines kürzlich erschienenen Berichts zum Thema Fitness & Ernährung im Magazin FOCUS. „Fitnesstraining – das Medikament des Jahrhunderts“, propagieren Forscher seit vielen Jahren. Eindrucksvoll reihen sich die Belege dafür, dass man gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Gelenk- und Rückenprobleme, Infektionskrankheiten und sogar gegen Krebs vorbeugend etwas tun kann. Eine aktuelle Studie der Medizinischen Klinik Remscheid ergab: Wer regelmäßig und ausgiebig trainiert, schützt sich optimal vor den bekannten Zivilisationskrankheiten.

Wenn es um Ihre Gesundheit, Ihr Aussehen und Ihr Wohlbefinden geht, dann sind wir der richtige Partner für Sie. Nutzen Sie unser Jubiläumsangebot!

Ihr  
Jürgen Reif  
Diplom-Sportlehrer  
Fitnessexperte HAUPTSACHE GESUND

Wer rastet, der rostet. Ein alter Spruch und trotzdem wahr.

## Fit für die besten Jahre

Vom dreißigsten Lebensjahr an verlieren wir pro Jahrzehnt etwa drei Kilogramm an Muskelmasse und setzen stattdessen Fett an. Es sei denn, wir fordern unsere Muskulatur. Nur durch regelmäßiges und gezieltes Training bleibt der menschliche Körper langfristig kraftvoll und vital. Ohne Sport verlieren insbesondere Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur ihre Power. Die Folge: Fehlbelastungen des Skeletts. Sie sind eine der häufigsten Ursachen für Rücken- und Gelenkschmerzen. In vielen Fällen ist es aber auch die Psyche, die körperliche Beschwerden auslöst. Muskeltraining sorgt dagegen für gute Laune und lässt so auch psychosomatische Beschwerden verschwinden oder zumindest lindern.

Übrigens: Auch vor Knochenbrüchen sind trainierte Menschen besser geschützt, da ihre Muskeln für mehr Stabilität sorgen. Und das Plus für die Schönheit: Wer

seine Muskeln aufbaut, stabilisiert auch das Bindegewebe. Die Haut bleibt dadurch länger faltenfrei und dem Frauenfeind Nummer eins, der „Cellulite“, wird ein Schnippchen geschlagen. Der Gang ins Fitnesscenter ist inzwischen für viele ältere Menschen zum festen Bestandteil ihres Lebens geworden.

Unsere zahlreichen Mitglieder im Alter über 60 Jahren sind der lebende Beweis. Schon vor 30 Jahren sang Udo Jürgens seinen Schlager „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an, mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran“. Wie recht er damals schon hatte! Heute ist er selbst schon 75 und immer noch topfit, weil er körperlich aktiv ist und sich gesund ernährt.

Machen Sie es ihm gleich: Tun auch Sie etwas für Ihre Fitness und Gesundheit! Kommen Sie zum Training in unseren Club. Wir freuen uns auf Sie!

## Ein starker Rücken...

Rückenschmerzen und Probleme mit der Wirbelsäule gehören zu den Zivilisationskrankheiten, mit denen immer mehr Menschen zu kämpfen haben.

In Europa stehen die Rückenbeschwerden bereits an zweiter Stelle der Krankheitsliste und jährlich gehen in Deutschland über drei Millionen Arbeitstage verloren. Der volkswirtschaftliche Verlust ist ganz erheblich, abgesehen von den persönlichen Leiden des Einzelnen.

### Warum ist die Wirbelsäule so anfällig für Beschwerden?

Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln, die jeweils durch elastische Bandscheiben voneinander getrennt sind. Durch den von den Wirbelkörpern gebildeten Kanal verlaufen lebenswichtige Nervenstränge, was die Funktion der Wirbelsäule – einerseits Schutzmantel für das Nervensystem, andererseits Stützsystem des Brustkorbes und Stoßdämpfer bei jeder Bewegung – so ungeheuer wichtig macht.

### Die Wirbelsäule schützt Nervenstränge, stützt den Brustkorb und wirkt bei Bewegungen als Stoßdämpfer.

Einseitige Belastung im Beruf, im Sport und im Alltagsleben (z.B. sitzende Tätigkeiten, Heben und Tragen von Lasten auf einer Seite), eine schlechte Körperhaltung, Übergewicht, psychische Belastungen, ungeschickte Bewegungen – alle diese Ursachen wirken sich negativ auf die Funktion der Wirbelsäule aus und verursachen Rückenschmerzen.

### Rückenleiden, wie z.B. Bandscheibenvorfälle, haben ihren Ursprung meist in einseitigen Belastungen.

Sobald eine gut entwickelte, gleichmäßig ausgeprägte Muskulatur die Wirbelsäule durch eine optimale Korsettfunktion unterstützt, treten die Rückenschmerzen nicht (mehr) auf. Deshalb ist es von vorrangiger Bedeutung, gerade bei Rückenpro-

blemen, ein ausgewogenes Training durchzuführen. Dabei kommt es darauf an, vor allem die Rückenmuskulatur zu kräftigen, gleichzeitig aber durch Dehnübungen die verspannten Muskeln zu entspannen. Ebenso wichtig ist es, die Bauchmuskulatur zu kräftigen, denn als Gegenspieler der Rückenmuskulatur muss sie aktiv die Balance halten – eine starke Bauchmuskulatur lässt den „Wohlstandsbauch“ erst gar nicht zu. Es ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen, dass ein konsequent durchgeführtes Training, das neben der Kräftigung und Dehnung der Muskulatur auch ein cardiovaskuläres Training zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistungen enthält, Rückenschmerzen erfolgreich bekämpft und damit zu einer Verbesserung des Wohlbefindens entscheidend beiträgt. Durch Fitness-Training lassen sich also Rückenbeschwerden erfolgreich bekämpfen.



15 Jahre OPTifit  
Unsere Jubiläumsangebote

PROBETRAINING  
15 Tage für 15,- €  
Sie sparen über 50%!

FITNESS- UND  
GESUNDHEITSTRAINING  
15 % Rabatt auf alle neuen  
Fitness-Mitgliedschaften

Vereinbaren Sie jetzt einen kostenlosen  
Beratungstermin! Telefon: 0341 - 98 02 389



OPTifit-Fitness GmbH • Uferstr. 13  
04105 Leipzig • Tel. 0341 98 02 389



## Ausdauersport ist gesund!

### Ausdauertraining trainiert das Herz-Kreislauf-System

Menschen, die regelmäßig Ausdauer trainieren, werden feststellen, dass sie immer weniger schnell außer Atem kommen oder „Herzrasen“ bekommen. Dies hat den Grund, dass das Herz und die Atmung sich dem Training anpassen. Somit wird das Herz gekräftigt, das Blut zirkuliert besser im Körper, die Atmung wird trainiert. Der Mensch wird insgesamt gesünder und kann sich auch bis ins hohe Alter fit halten. Wer zum Beispiel häufig über Müdigkeit bei der Arbeit klagt, der sollte es einmal mit Ausdauertraining probieren! Durch den Sauerstoff und die körperliche Betätigung wird der Körper insgesamt kräftiger, so dass Sie auch bei der Arbeit wacher und konzentrierter sind. Somit gleicht sich das bisschen Zeit, welches Sie in der Woche in das Ausdauertraining investieren, sehr schnell mit erhöhter Leistungsfähigkeit im Beruf oder beim Lernen wieder aus.

### Durch das Ausdauertraining wird das Immunsystem gestärkt

Durch die Belastung des Körpers bilden sich kleine Risse in den Muskeln. Neues Muskelgewebe muss aufgebaut werden. Obwohl sich diese „Zerstörung“ schädlich anhört, so stärkt sie doch den Körper. Das Immunsystem wird trainiert, so dass es auch Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger aufbaut. Es ist wahr: Wer viel läuft, wird weniger schnell krank.

### Ausdauertraining ist besser als jede Diät

Durch regelmäßiges Ausdauertraining können Sie vorhandenes Übergewicht in den Griff bekommen. Übergewicht ist generell schädlich für die Gesundheit. Schon allein etwas Übergewicht mindert das Wohlbefinden, damit die

Leistungsfähigkeit und letztendlich auch die Lebenserwartung eines Menschen. Übergewicht resultiert zwar in der heutigen Gesellschaft oft aus zu fetthaltiger Nahrung, vor allen Dingen aber aus mangelnder Bewegung. Viele Menschen quälen sich mit den unterschiedlichsten Diäten, um abzunehmen. Das Problem an diesen Diäten ist, dass diese den „Jojo-Effekt“ zur Folge haben: Gewicht, welches man während der Diät abgebaut hat, kommt nach dem Diätende wieder zurück und nach ein paar Wochen steht man sogar noch schlimmer da als am Anfang. Der Grund hierfür ist, dass der Körper während der Diät auf „Sparflamme“ schaltet. Er fängt an, weniger Kalorien zu verbrennen. Wenn man dem Körper dann nach der Diät wieder normal Nahrung zuführt, schaltet er nicht schnell genug um und die überflüssige Nahrung wird als Fett abgespeichert, was dann den gefürchteten „Jojo-Effekt“ verursacht. Deshalb ist es viel besser, die Ausdauer zu trainieren und beim Essen etwas Maß zu halten, als zu fasten und sich zu quälen. Bedenken sollte man allerdings, dass man tägliches mehrmaliges Essen im Fast-Food-Restaurant mit extrem fetthaltiger Nahrung auch durch Ausdauertraining nicht mehr ausgleichen kann.

### Unser Fitnessclub bietet alle Vorteile

Nicht nur für Übergewichtige und in der „dunklen“ Jahreszeit bietet ein Fitnessclub die besten Voraussetzungen für ein regelmäßiges Lauftraining. Unsere modernen Laufbänder sind optimal gefedert und verhindern so, dass es zu Überbeanspruchungen von Muskulatur und Bändern kommt. Auch die Pulskontrolle spielt eine wichtige Rolle. Nur unter der fachlichen Anleitung eines ausgebildeten Trainers lernt man seinen optimalen Trainingspuls kennen und

## Training hilft...



### ... gegen Herz-Kreislauf-Probleme

Mangelnde Bewegung ist eine der Hauptursachen für gesundheitliche Probleme der unterschiedlichsten Art. Insbesondere Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Bluthochdruck, nicht insulinpflichtiger Diabetes, Osteoporose und Übergewicht. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass regelmäßiges Training diesen Befunden entgegenwirkt bzw. das Erkrankungsrisiko erheblich mindert.

Ausdauertraining steigert beispielsweise die Leistungsfähigkeit des Herzens. Dieses pumpt mit weniger Stößen mehr Blut in die Gefäße. Langfristig sinken dadurch Blutdruck und Ruhepuls. Das Herzinfarktisiko kann sich um bis zu 50 Prozent verringern. Die positiven Auswirkungen des Fitnessstrainings auf das Herz-Kreislauf-System sind somit vielfältig. Nur regelmäßig sollte es sein, um den größten gesundheitlichen Nutzen daraus ziehen zu können.

### ... gegen Übergewicht

Studien belegen, dass Deutschland die Rangliste der Länder mit dem höchsten Anteil an Übergewichtigen in Europa anführt. Der Grund: mangelnde Bewegung und falsche Ernährung.

Eine Gewichtszunahme tritt immer dann ein, wenn dem Körper mehr Energie in Form von fett- und kohlenhydratreicher Nahrung zugeführt wird, als er verbrauchen kann. Bei Bewegungsmangel bleibt der Körper auf seinen Kalorien sitzen und füttert seine Fettdots damit an. Die Folge: Übergewicht und ein Abbau an Muskelmasse. Bei uns lernen Sie gesund abzunehmen und Ihr Gewicht zu halten.

### ... gegen Stress

Körperliches Training bewirkt nicht nur den umgehenden Abbau von stressbedingten Symptomen wie Angst und Anspannung. Selbst leicht depressive Menschen können durch Training langfristig von ihrem Leiden befreit werden. Wissenschaftler analysierten den Zusammenhang zwischen Training und Stimmungslage. Das Ergebnis: Ein „Stimmungs-Hoch“ setzt bereits nach 21 Minuten aeroben Trainings ein und kann bis zu 5 Stunden anhalten. Ein weiteres Plus: Regelmäßiges Training wirkt sich häufig positiv auf das Schlafverhalten aus. Körperlich aktive Menschen sind weniger anfällig für Ermüdung und Einschlafstörungen.

kann somit effektiv trainieren. Das motiviert zusätzlich. Ein weiterer Vorteil ist, dass man sein Ausdauertraining im Fitnessclub jederzeit durchführen kann. Gerade für Frauen ein nicht zu unterschätzendes Argument in der „dunklen“ Jahreszeit. Laufbänder heutiger Generation sind dazu noch mit allerlei interessanten technischen Features ausgestattet. Unterschiedliche Streckenprofile und Widerstände sorgen für Abwechslung.

### Ausdauertraining sorgt für gute Laune

Nicht nur die körperlichen Vorteile des Ausdauertrainings sind optimal. Regelmäßiges Ausdauertraining ist auch gut für den Gemütszustand. Es reduziert den Stress und regt auch Ihre Kreativität an. Denn beim Ausdauertraining ist Ihr Körper besonders gut durchblutet und das Gehirn wird mit einer Extra-Portion Sauerstoff versorgt. Viele Läufer schwärmen vom „Runners High“, einem Zustand, bei dem der Körper Endorphine, also körpereigene Opiate, freisetzt und man wahre Glücksgefühle erlebt.

### Ausdauertraining stärkt Ihre sozialen Kontakte

Viele Menschen haben das Bild vom einsamen Läufer, der sich auf der Landstraße nach Luft schnappend abquält. Dieses Vorurteil ist aber nur für die wenigsten Läufer zutreffend. Stattdessen treffen sich viele Mitglieder zum gemeinsamen Ausdauertraining in unserem Club. Das sorgt für zusätzliche Motivation. Und: Ausdauertraining kann jeder. Man benötigt nur ein paar gute Schuhe und schon kann es losgehen!

**15 Jahre OPTifit**  
Unsere Jubiläumsangebote

**Fitness- und Gesundheitskurse** (Kursdauer vier Wochen)

**PFUNDE-KILLER KURS** gesund und dauerhaft abnehmen

**RÜCKEN-FIT KURS** stark und schmerzfrei im Alltag

**FIT UND GESUND KURS** jünger aussehen, sich besser fühlen

~~99,-~~ pro Kurs **59,-** EURO

OPTifit Fitness GmbH · Uferstraße 13 · 04105 Leipzig · Tel. 0341 9802 389



## Good Vibrations:

# GALILEO – exklusiv im OPTifit

## Seitenalternierendes Vibrationstraining – eine zeitsparende Trainingsmethode zum ganzheitlichen Muskeltraining

Die wenigsten Menschen sind von Geburt an mit Modelmaßen gesegnet. Doch ein gut definierter Body gilt als ästhetisch und stärkt das Selbstvertrauen.

Deshalb wünschen sich viele Menschen einen straffen Körper. Bewegungsmangel, falsches Essen, und normale Alterungsprozesse lassen die Formen jedoch außer Kontrolle geraten.

Junge Mütter etwa leiden nach ihren Schwangerschaften vor allem unter schlaffen Bauchmuskeln und runden Hüften. Sportexperten wissen: Nichts formt die Statur so schnell und gezielt wie Krafttraining. Doch leider sind die herkömmlichen Übungseinheiten mit Wiederholungen verbunden und daher oft sehr zeitaufwendig. So verlieren viele Sportanfänger schnell die Motivation.

Eine besonders erfolgreiche und zeitsparende Trainingsmethode zum ganzheitlichen Muskelaufbau ist das "Seitenalternierende Vibrationstraining", wie das Galileo Training, regelmäßig angewandt, – ergibt es eine kräftige und gut koordinierte Muskulatur."

### Kurze Anwendung – tolles Ergebnis

Insbesondere die kurze Anwendungsdauer von 10 Minuten pro Sitzung macht diese Art von Training so wichtig. Während herkömmliche Vibrationstrainingsgeräte lediglich eine Auf- und Abbewegung simulieren, beruht das seitenalternierende Vibrationstraining auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Das System funktioniert wie eine Wippe und ist auch für Senioren und gesundheitlich vorbelastete Menschen geeignet. Die schnellen Wippbewegungen der Trainingsplattform verursachen eine Kippbewegung des Beckens genau wie beim Gehen, jedoch viel häufiger. Zum Ausgleich reagiert der Körper mit rhythmischen Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte. Galileo-Training ist das beste wissenschaftlich geprüfte Vibrationstraining auf dem Markt. Erfolge sind garantiert und verbessern Stressinkontinenz, Osteoporose und ist außerdem sehr erfolgreich bei Cellulite und Fettabbau, Muskelaufbau und dem Straffen von Gewebe.



**GUTSCHEIN**  
Für ein kostenloses Galileo-  
Probetraining mit Trainer

## Wellness: Körper & Geist verwöhnen

Endlich Auszeit für Körper und Seele! Immer mehr Menschen sehnen sich nach Ruhe und Entschleunigung, Erholung vom Alltagsstress. Wellness liegt voll im Trend.

Unter Wellness versteht man vor allem Methoden oder Anwendungen, die das geistige und körperliche Wohlbefinden steigern. Was einem gut tut, das entscheidet jeder selbst. Der eine träumt von der Siesta in einer Strand-Hängematte. Der andere von einer Thaimassage. Yoga oder Pilates, ein Besuch im Wellnessbereich mit Sauna und Dampfbad, eine regenerierende Kosmetikanwendung... Jeder entspannt auf seine eigene Art. Hier ein paar Anregungen:

Wellness-Massagen: Gönnen Sie sich bei uns eine regenerierende und vitalisierende Massage, bei denen man herrlich entspannen kann. Bei unserem einfühlsamen Massagepersonal sind Sie in den besten Händen.

Sauna – das ist mehr als Schwitzen bei starker Hitze. Im OPTifit stehen Ihnen gleich drei Saunen zur Verfügung: Finnische Trockensauna 90°C, Farblicht-Biosauna 65°C und Aroma-Dampfbad 45°C. Ergänzt wird die Saunalandschaft durch Kaltwasser-Duschen und bequeme Ruheliegen. Regelmäßige Saunabesuche verbessern die Abwehrkräfte und fördern die Durchblutung, sind gut für die Bronchien und die Haut.



## Pfunde-Killer-Kurs

### Abnehmen leicht gemacht.

Mehr als die Hälfte der Deutschen sind übergewichtig. Die Zahlen sind alarmierend, denn Übergewicht macht krank: Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose etc. Immer mehr Menschen suchen nach effektiven Lösungen, um gesund und dauerhaft abzunehmen – ohne den Jojo-Effekt, den viele Diäten mit sich bringen.

Das A und O einer „Fettverbrennung“ ist regelmäßiges Training. Dabei muss man keine sportlichen Höchstleistungen vollbringen. Bereits dreimal 30 bis 60 Minuten Fitnesstraining pro Woche helfen, das Gewicht zu reduzieren.

Krafttraining spielt hierbei eine wichtige Rolle, denn Muskeln sorgen maßgeblich für Fettverbrennung und Fettabbau! Je mehr Muskeln man hat, desto mehr Kalorien verbraucht man. Wer Krafttraining mit Ausdauertraining kombiniert, profitiert von optimalen Ergebnissen und kommt der Wunschfigur mit großen Schritten näher.

Neben Bewegung spielt beim Abnehmen auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Ausgewogen sollte sie sein. Und „leere“ Kohlenhydrate und versteckte Fette meiden. Auch in Sachen „richtige Ernährung“ stehen wir gerne mit Rat und Tat zur Seite.



### Pfunde-Killer-Kurs

**4 Wochen**  
für nur **59€**

Nutzen Sie unseren erprobten und erfolgreichen Pfunde-Killer-Kurs, um endlich Ihre Wunschfigur zu erreichen!

- 4 Wochen Training mit Anleitung
- Motivierende Ernährungsseminare mit Tipps und Tricks zur bewussten und gesunden Ernährung
- Einkaufslisten, Rezepte und Menüpläne

Rufen Sie jetzt an und vereinbaren Sie gleich einen unverbindlichen und kostenlosen Beratungstermin mit dem Pfunde-Killer-Kursleiter Jürgen Reif



OPTifit-Fitness GmbH  
Uferstr. 13  
04105 Leipzig  
Tel. (0341) 9802389

# Gesundheitstag im OPTifit

## 21.10.2011

### Vorträge

15.30 Uhr **Prof. Dr. Andreas Simm**

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

„Ergebnisse der Studie 2010 / 2011 zur Veränderung des Biologischen Alters“

16.15 Uhr **Prof. Dr. Eberhard Werner**

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement

„Ohne Sport ist Mord“

17.00 Uhr **Dr. Franziska Rubin & Team**

Mitteldeutscher Rundfunk

„Unsere besten Hausmittel für Fitness und Gesundheit“

### Aktionen ab 15.30 Uhr

- Blutdruckmessung
- Blutzuckermessung
- Körperanalyse  
(Muskeln, Knochen, Fett)
- Gleichgewichtstest
- Fußvermessung
- Augencheck
- Informationen über  
Fitness und Gesundheit



**Hauptsache Gesund**

**Hauptsache Gesund in Leipzig**

**Wann** 21. Oktober 2011, 17:00 Uhr  
**Wo** OPTifit Fitnessclub  
Uferstraße 13, 04105 Leipzig  
**Thema** Unsere besten Hausmittel für Fitness und Gesundheit  
**Moderation** Dr. Franziska Rubin & Team

*Franziska Rubin*

**mdr** **fernsehen**

# Eintritt frei!

**15 Jahre OPTifit**  
Unsere Jubiläumsangebote

**PROBETRAINING**  
15 Tage für 15,- €  
Sie sparen über 50%!

**FITNESS- UND  
GESUNDHEITSTRAINING**  
15 % Rabatt auf alle neuen  
Fitness-Mitgliedschaften

Vereinbaren Sie jetzt einen kostenlosen  
Beratungstermin! Telefon: 0341 - 98 02 389



OPTifit-Fitness GmbH • Uferstr. 13  
04105 Leipzig • Tel. 0341 98 02 389

## Das bieten wir Ihnen:

Das „Fitnesscenter OPTifit ist seit 15 Jahren die Adresse für Gesundheit und Fitness in Leipzig. Modernste Geräte, innovative Konzepte, schönstes Ambiente mit top Betreuung durch bestens ausgebildete Mitarbeiter erwarten Sie.



### Gesundheitstraining

Rückenschmerzen? Übergewicht? Osteoporose? Arthrose? Gesundheitstraining hilft! Nutzen Sie unsere sporttherapeutischen Trainingsmöglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Gesundheit.



### Kurs-Programm

Unser großes Kursprogramm wird Sie begeistern. Da ist für jeden etwas dabei: Von Aerobic über Bauch-Beine-Po, Indoor-Cycling, Wirbelsäulengymnastik bis Zandunga-Tanzfitness.



### Wellness & Sauna

Urlaub vom Alltag. Entspannen Sie in unserem Saunabereich. Dabei stehen Ihnen drei Saunen mit unterschiedlichen Temperaturen, ein Kaltwasserbereich und Ruheliegen zur Verfügung.



### Betreuung & Beratung

Wir sind für Sie da! Sie erhalten einen individuellen Trainingsplan, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und profitieren von optimaler Betreuung und Beratung durch qualifizierte Trainer.