

# GESUNDHEIT AKTUELL

FITNESS & WELLNESS IM REHA & FITNESSPARK MEMMINGEN

## DEIN FITNESS PROJEKT 2022



### Liebe Leserinnen und Leser,

noch nie haben die Themen **Gesundheit** und körperliche sowie mentale Fitness eine so große Rolle gespielt wie in der aktuellen Zeit. Deshalb möchten wir Sie mit dieser Ausgabe der „**GESUNDHEIT AKTUELL**“ informieren, aber auch motivieren etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun.

Mit unserer über 20 jährigen Erfahrung und Trainingsphilosophie kommen alle wichtigen Bausteine für Ihren sportlichen Erfolg zusammen. Fitnesstraining, Ernährungsberatung, Wellness, Entspannung und Motivation.

Wir beraten Sie ganzheitlich und bringen Sie sicher ans Ziel - ganz egal, ob Sie gesünder leben, Ihre Schmerzen reduzieren oder einfach nur besser aussehen möchten!

Überzeugen Sie sich am besten selbst! Wir freuen uns darauf Sie, Ihre Familie und Freunde bei uns begrüßen zu dürfen.

Ihr

Team vom Reha & Fitnesspark

## FITNESS-START-AKTION\*

*Es gibt viele Gründe, jetzt mit Fitnesstraining zu starten: straffere Figur, Fettpölsterchen reduzieren, weniger Rückenprobleme, mehr Energie. Mit unserer „Dein Fitness Projekt“-AKTION machen wir Ihnen den Einstieg leicht!*

**GUTSCHEIN FÜR EINSTEIGER**  
**PREMIUM FITNESS**  
**ZUM BASICPREIS 54,90 €/MTL.**



- alles inklusive
- Wellness Programm
- Mineralgetränke
- Startpaket im Wert von 200,- €<sup>LEP</sup>
- monatlich kündbar
- keine Aufnahmegebühr

\*Gültig bis 28.02.2022

# BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

BEWEGUNG  
IST JETZT  
BESONDERS  
WICHTIG!

Gerade in der Coronazeit wird unser Alltag zunehmend begleitet von Abgeschlagenheit und Stimmungstiefs. Zudem wird unser Immunsystem durch die mangelnde Bewegung geschwächt und wir werden anfälliger für Infekte. Doch wie werden Sie wieder richtig fit, ohne dass man der Bewegungsarmut erliegt und sich dadurch nur noch abgeschlagener fühlt? Viele Menschen fühlen sich jetzt antriebslos. Wir haben nützliche Tipps, wie Sie wieder Power für den Alltag bekommen.



## Bewegung und Ruhe

Wichtig für Körper und Seele ist ausreichend Bewegung – Sie regt den Stoffwechsel an und stärkt das Immunsystem, sodass wir für schlechtere Zeiten einfach besser gerüstet sind. Am besten geeignet und bei jedem Wetter möglich ist das Training im Fitnessclub. Zwei- bis dreimal in der Woche ein guter Mix aus Kraft- und Ausdauertraining in Verbindung mit Wellness und Sauna, sind die optimale Kombination. Aber Achtung: Nicht übertreiben und darauf achten, dass der Sport wohltuend ist. Erkrankungen sollte man immer ausheilen lassen. Ignoriert man Infekte, kann das zu weitreichenden Folgen, wie zum Beispiel einer Herzmuskelentzündung, führen. Saunagänge und Wechselduschen können helfen, Erkältungen und grippeähnlichen Symptomen vorzubeugen.

Der Körper braucht während der Umstellungszeit etwas mehr Ruhe als sonst. Ausreichender Schlaf ist die wichtigste Regeneration und essentiell für unser Immunsystem. Stress und Müdigkeit sind Faktoren, die uns anstrengen und auf Dauer anfälliger für Infekte machen.

Regelmäßige Entspannungseinheiten, zum Beispiel durch einen Mittagsschlaf, Yoga oder Autogenes Training können helfen, widerstandsfähiger zu werden.

## Täglich spazieren gehen

Es ist wichtig, sich ausreichend im Freien aufzuhalten. Denn auch wenn der Himmel bedeckt ist, sorgt das Tageslicht dafür, dass das Schlafhormon Melatonin abgebaut und der Vitamin-D-Haushalt verbessert wird. Mindestens eine halbe Stunde pro Tag kann schon viel ausmachen und das wirkt sich sehr positiv auf unser Bewegungskonto aus.

## Wichtige Tipps

Nach der langen Zeit zu Hause ist unser Immunsystem besonders anfällig. Ein wichtiger Schutz vor Infektionen: Regelmäßig und gründlich Hände waschen! Um die Abwehrkräfte zu stärken, ist es notwendig, sich gesund zu ernähren. Hierfür sind wir für Sie der perfekte Ansprechpartner, wenn es darum geht, wie Sie sich jetzt gesund ernähren und geben Ihnen wertvolle Tipps, die sich ganz einfach im Alltag umsetzen lassen.

Ein ausgewogenes Verhältnis von Vitaminen und Mineralien, Gemüse, Obst, Kohlenhydraten und Proteinen, ist wichtig für die Ernährung. Auf Alkohol und Nikotin sollte verzichtet werden, insbesondere, wenn man bereits angeschlagen ist. Bei einer ausgewogenen Ernährung sind Nahrungsergänzungen wie zusätzliche Vitaminpräparate nicht unbedingt nötig. Achten Sie besonders in der jetzigen Jahreszeit auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. zwei Liter pro Tag) in Form von Wasser, Tees oder ungesüßten Säften.

## Extra-Pflege für die Haut

Unsere Haut sollte jetzt eine besondere Portion Pflege erhalten. Achten Sie auf eine reichhaltige Pflege, die die Haut ausreichend mit Fett und Feuchtigkeit versorgt und sie schützt.

Gesicht und Hände sind dabei ganz besonders pflegebedürftig, aber auch die Lippen können eine Portion Extrapflege gut vertragen. Aufgrund von Desinfektionsmittel sind die Hände sehr strapaziert. Wir empfehlen nach dem Händewaschen die Hände einzucremen.

# MEHR FITNESS FÜR MEHR POWER

Wer glaubt, Muskeltraining ist nur etwas für Menschen, die Muskeln aufbauen wollen, der irrt. Muskeltraining hat viele positive Effekte:

## Muskeln machen gesund

Muskeltraining wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus und schützt vor Krankheiten. Aus diesem Grund verordnen Ärzte Muskelkräftigung. Nicht umsonst heißt es: Wer rastet, der rostet. Nur wer aktiv etwas für seine Muskeln tut, kann diese auch bis ins Alter erhalten.

Präventive und zielgerichtete Muskelkräftigung hat viele positive Auswirkungen: Krafttraining erhöht die Muskelmasse und Kraft, schützt vor Muskelschwund, stärkt die Knochen und vermeidet Osteoporose. Muskeltraining verbrennt Fett, optimiert die Glucose-Aufnahmefähigkeit, hemmt den Alterszucker, wirkt positiv auf die Darmaktivität (und kann so Darmkrebs vorbeugen), senkt den Blutdruck und stärkt natürlich auch die Wirbelsäule und Gelenke. Regelmäßiges Krafttraining führt zur Verbesserung des Bindegewebes, zur Erhöhung der Knochendichte und zur Steigerung der Beweglichkeit.

Gesundheitsorientiertes Krafttraining zielt auf eine Verbesserung der Maximalkraft und der Kraftausdauer. In vielen Alltagsbewegungen muss das Körpergewicht in kürzester Zeit muskulär stabilisiert werden, um dadurch Strukturen zu schützen, z.B. beim Gehen. Ein verbessertes Kraftniveau sorgt dafür, dass wir alltägliche Bewegungen leichter ausführen können, wie zum Beispiel das Tragen einer Getränkekiste, das Aufheben eines Gegenstandes vom Boden oder die Haus- und Gartenarbeit.

## Muskeln sind Fatburner und das rund um die Uhr!

Wer sein Gewicht auf Dauer reduzieren möchte, sollte ebenfalls auf Muskeltraining setzen. Denn der Muskelaufbau strafft den Körper und regt die Fettverbrennung so stark an wie kaum eine andere Sportart. Und nicht nur das: Die Muskeln verbrennen nicht nur während des Trainings Kalorien, sondern Tag und Nacht, da das Muskeltraining zu einem Nachbrenneffekt führt. Die Muskulatur verbraucht zum einen also Energie, zum anderen bringt sie Fettdspots zum Schmelzen. Je mehr man also für die Muskulatur tut, desto besser für die Figur!



Bitte melden Sie sich vor Ihrem Besuch telefonisch an. Tel. 08331 497027

**BERATUNGS  
GUTSCHEIN  
FÜR 2 PERSONEN**



**Inklusive Probetraining**  
Bringen Sie gerne eine Freundin  
oder einen Freund mit.

\*Gültig bis 28.02.2022

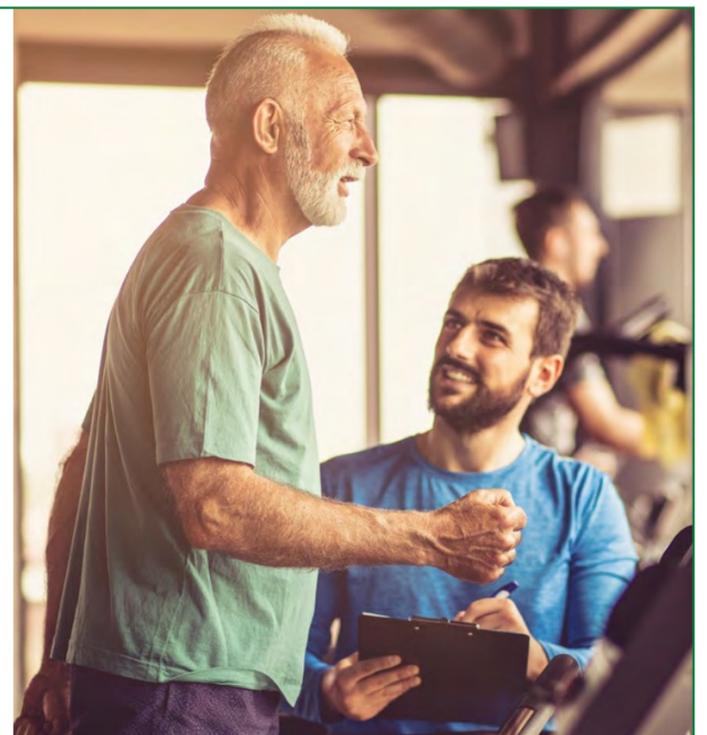
## FIT FÜRS ALTER TRAINING FÜR DIE BESTEN JAHRE

Gegen das Altern ist kein Kraut gewachsen. Aber im Alter weiterhin fit und mobil zu bleiben und vielen Altersbeschwerden vorzubeugen, dafür kann Mann bzw. Frau aktiv etwas tun. Schließlich wollen immer mehr ältere Menschen ihre „besten Jahre“ nutzen, um aktiv zu sein, zu reisen, Spaß am Leben haben. Und wie sieht das bei Ihnen aus?

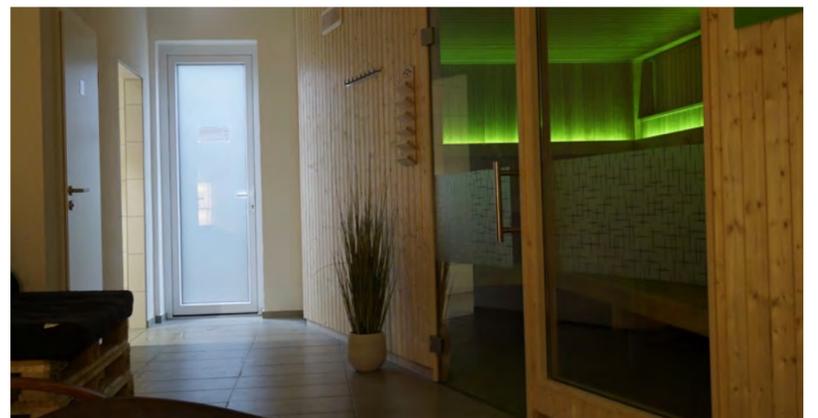
### Muskeln sind unser Motor

Muskeltraining hilft: Denn Muskeln sind unser Motor. Und dieser Motor läuft länger und runder, wenn er gefordert und gepflegt wird. Muskeln stärken die Gelenke und den Rücken, beugen Osteoporose und Alterszucker vor und wirken Alterungsprozessen entgegen, reduzieren Schmerzen bei Arthrosen. Mittels Fitnessstraining lässt sich gezielt vorbeugen bzw. etwas gegen viele Leiden tun.

In vielen Fällen ist es auch die Psyche, die uns körperliche Beschwerden bereitet. Muskeltraining sorgt dagegen für gute Laune und lässt so auch psychische Beschwerden verschwinden oder lindern. Ein weiterer Vorteil: Wer seine Muskeln aufbaut, stabilisiert auch das Bindegewebe. Die Haut bleibt dadurch länger faltenfrei und Cellulite wird vorgebeugt.



# EINDRÜCKE VOM REHA & FITNESSPARK



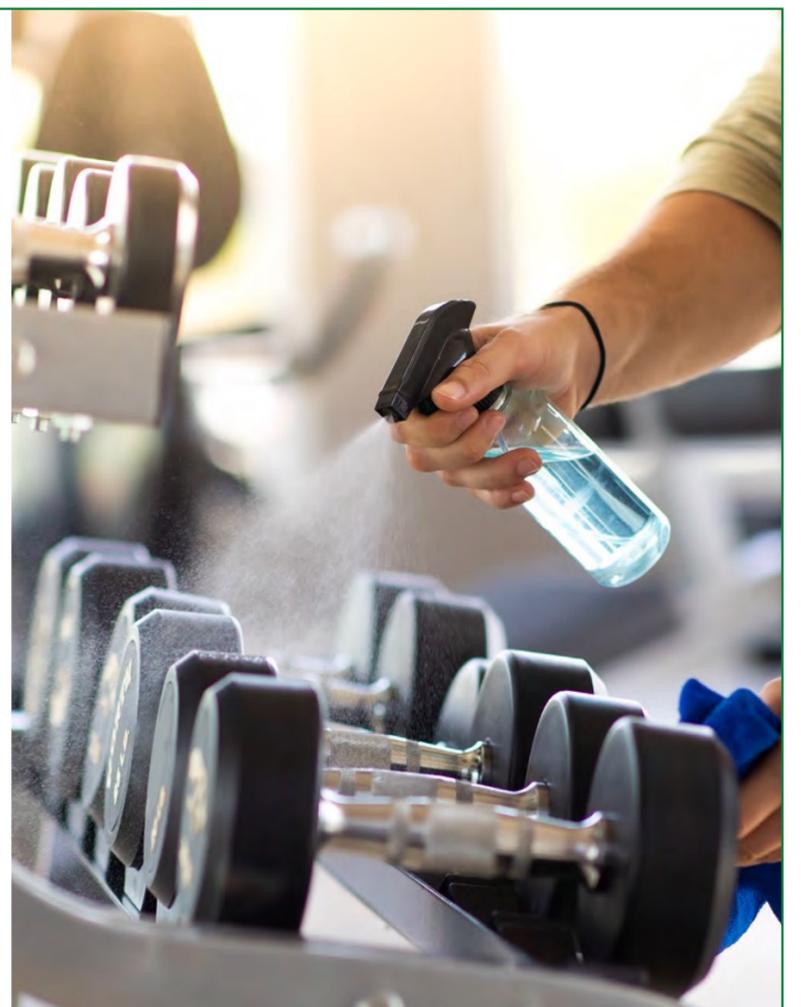
## ERWEITERTES HYGIENEKONZEPT

Um die höchstmögliche Sicherheit aller Mitglieder und Gäste zu gewährleisten, hat der Reha & Fitnesspark sein Hygienekonzept weiterentwickelt und gegenüber den Vorschriften der Regierung darüber hinaus erhöht. Unsere Luft-Filteranlagen von FRIDA, welche die Luft von Aerosolen, Viren, Bakterien, Pollen und Gerüchen reinigen, arbeitet in 5 Schritten.

Die Filteranlage zieht die Raumluft mithilfe eines leistungsstarken Ventilators durch einen vorgeschalteten Filter. Es ist also der Filter, der die Arbeit erledigt und ihn zu einer wichtigen Komponente eines Luftreinigers macht. Filter gibt es in verschiedenen Klassen. In FRIDA ist ein H14 Filter verbaut, das entspricht der höchsten verfügbaren Klasse von HEPA-Filtern (High-Efficiency Particulate Air/Arrestance). Ein H14-Filter besitzt einen Abscheidegrad der Schwebstoffe von  $\geq 99,995\%$  (gem. EN 1822:2009). Somit eignet er sich zur Abscheidung von Aerosolen, Stäuben, Keimen, Bakterien und Viren größer als 0,1– 0,3 Mikrometer. Zur Bekämpfung einiger Viren ist die Wirkungsweise der H14 HEPA-Filter umstritten, weil diese meist viel kleiner sein können. Aus diesem Grund werden bei FRIDA weitere Technologien eingesetzt.

Die Filteranlage zieht die Raumluft nach der Filterung durch den H14 HEPA-Filter zusätzlich an zwei leistungsstarken UV-C Lampen vorbei. Diese töten die Bakterien und Viren, die sich in der an den Lampen vorbeiströmenden Luft befinden. Blitzschnell werden den Viren die wichtigen Enzyme der Keime sowie deren DNA bzw. RNS (Ribonukleinsäure) zerstört und so die Bakterien und Viren unschädlich gemacht. Bei dem Einsatz von UV-C-Licht ist es maßgeblich wichtig, dass eine zuverlässige Abschirmung des UV-C-Lichtes vor Personen gewährleistet ist. Deshalb sind die UV-C-Lampen im Inneren gut geschützt verbaut. Zusätzlich verwendenden wir beschichtete UV-Lampen.

**Kurz und knapp:** Das UV-C-Licht FRIDA wirkt hocheffizient gegen Coronaviren. Und das ohne Risiko.



VOM ARZT VERORDNET  
VON DER KRANKENKASSE  
ZU 100%  
BEZAHLT!

# REHA-SPORT

FIT UND WIEDER IN BESTFORM!

RehaVitalisPlus e.V.

... einfach gesund werden

## Herzlich willkommen bei RehaVitalisPlus e.V. die Rehasport Ableitung im Reha & Fitness- park Memmingen

### Bewegen und trainieren auf Rezept!

Ob Ausdauer verbessern, Kraft stärken, Koordination und Flexibilität verbessern: In unserem RehaVitalisPlus Zentrum finden Sie den passenden Kurs, um durch gezieltes Training etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun.

### Wir bieten Rehasport im Bereich Orthopädie

Viele Menschen mit chronischen Krankheiten oder anderen körperlichen Funktionsstörungen, z.B. Muskel und Gelenke, entscheiden sich für Rehasport, um den Erfolg ihrer Behandlung zu stützen. Rehasport wird auf Ihre individuellen körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt. Die Qualität wird durch den Behindertensportverband, die betreuenden Ärzte und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt.

### Förderung durch Krankenkassen - „Training auf Rezept“

Die Erfahrung zeigt, dass durch eine langfristig angelegte und aktiv ausgerichtete Betreuung eine deutliche Verbesserung der Beschwerden zu erzielen ist. Sportliche Betätigungen, und regelmäßiges Training wird von den Krankenkassen als ergänzende Leistung zur Rehabilitation gefördert. Die Leistungen des Rehasport sind von allen Kostenträgern (gesetzliche Krankenkassen, gesetzliche Unfallversicherungsträger, die Träger der gesetzlichen Rentenversicherung und der Alterssicherung der Landwirte und die Träger der Kriegsopferversorgung) anerkannt und die Kostenübernahme nach Bewilligung gesichert.

### Was ist Rehasport?

Rehasport ist ein Gesundheitskurs für alle, die unter körperlichen Beschwerden leiden. Dies können beispielsweise Rückenschmerzen, Schulterschmerzen, Knieschmerzen, Hüftschmerzen oder Gelenkschmerzen sein. Auch nach einem Bandscheibenvorfall kommt

Rehasport in Betracht. Beim Rehasport handelt es sich um 50 Gymnastikstunden unter fachlicher Leitung. Sie trainieren in einer Gruppe mit bis zu 15 Personen in einem Kursraum. Die Übungsstunde dauert 45 Minuten und beinhaltet Gymnastikübungen mit Kleingeräten, wie z.B. einer Faszienrolle, einem Gymnastikball oder Pilatesbällen.

Die Kosten für den Rehasport werden zu  
100% von der Krankenkasse bezahlt.

Voraussetzung ist eine Verordnung vom behandelnden Arzt!

Gerne beraten und unterstützen wir Sie in einem  
persönlichen Gespräch:

Ihre Ansprechpartnerin:  
Frau Meffert  
Leitung Gesundheitsmanagement  
Telefon: (0151) 681178163  
Mail: gm@rehafitness-memmingen.de



Ablauf

01

Sie gehen  
zum Arzt Ihres  
Vertrauens

02

Ihr Arzt verordnet Ihnen  
Rehasport

03

Ihre Krankenkasse  
genehmigt

04

Sie können mit  
Rehasport bei uns  
starten

Starten Sie mit uns in ein  
beschwerdefreies Leben!

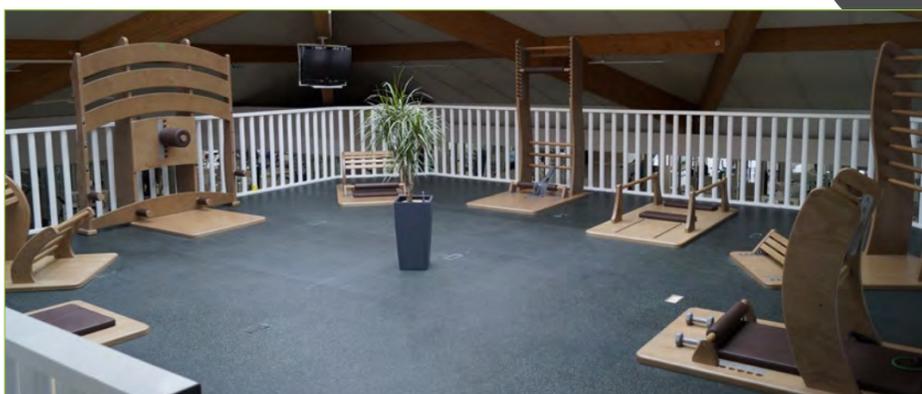
# EXTRAFIT ZIRKEL BEWEGLICHKEIT UND DEHNUNG!

### Die perfekte Ergänzung zum Krafttraining.

In unserem extrafit Zirkel Bereich trainieren Sie Ihre körperliche Beweglichkeit. Mit einfachen Übungen in nur 10 Minuten den gesamten Körper trainieren. Das Ergebnis, mehr Mobilität im Alltag und beim Sport.

BEI UNS IN  
DER MITGLIEDSCHAFT  
INKLUSIVE!

enjoy your **extrafit**  
fascia and flexibility



# BETREUUNG STEHT BEI UNS AN ERSTER STELLE

**Ein ganz wesentlicher Punkt für Ihren Erfolg ist unser Betreuungskonzept.**

Ihre Ziele und Gesundheit stehen an erster Stelle. Denn nur, wenn Sie Ihre Ziele erreichen - und das auf gesunde und nachhaltige Weise - haben auch wir unser Ziel erreicht. Bei uns erhalten Sie kompetente und individuelle Beratung durch unser qualifiziertes Team.

Der feine Unterschied, wir gehen individuell auf Ihre Wünsche und Ziele ein, überlegen gemeinsam, wie wir diese sinnvoll durch ein effizientes und gesundes Trainingsprogramm erreichen können. Sie erhalten daher immer wieder persönliche Betreuungs- und Beratungstermine, damit Sie sicher sein können, dass Sie optimal und effektiv trainieren.

Außerdem führen wir Fitness- und Gesundheits - Check-Up's mit modernsten Methoden wie z.B. unserer InBody® Körperzusammensetzungsanalyse durch, auf Basis der Ergebnisse erstellen wir auf Wunsch ein auf Sie zugeschnittenes Trainingsprogramm und dokumentieren Ihren Trainingserfolg. Damit stellen wir sicher, dass Sie Ihre Ziele tatsächlich auch erreichen. Wenn Ihnen Qualität wichtig ist, dann ist der Reha & Fitnesspark Memmingen die erste Wahl.

Die Körperanalyse Systeme von InBody® zeigen dagegen die Veränderungen der Muskel- und Fettmasse exakt an. InBody® liefert präzise und verlässliche Werte. In wenigen Minuten zeichnet der InBody® Check mit mehr als 40 Analysewerten ein detailliertes Bild über die Körperzusammensetzung eines Menschen. **Mit der detaillierten Analyse der Körperzusammensetzung bekommen wir Transparenz über mögliche Defizite. Körpergewicht spielt wenn überhaupt, nur eine untergeordnete Rolle!**

**GUTSCHEIN\* FÜR EINE KOSTENLOSE INBODY® KÖRPERZUSAMMENSETZUNGSANALYSE**  
inkl. Beratung und Auswertung zum Mitnehmen!

**InBody**  
Erfolge werden sichtbar.

\*Jeder Gutschein kann nur einmalig verwendet werden. Gültig bis 28.02.2022

©Igor Link by adobe stock

## DAS BIETEN WIR IHNEN:

**FITNESS- & AUSDAUERTRAINING**  
Unsere Ausdauergeräte bieten Ihnen optimale Trainingsmöglichkeiten und sorgen für Abwechslung bei Ihrem Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungs-Training.

**KRAFTTRAINING**  
Etwas für Gesundheit und Aussehen und einen starken Rücken tun. Unsere modernen Geräte garantieren ein effizientes und besonders effektives Krafttraining.

**GRUPPENFITNESSKURSE**  
Unser großes Kurs-Programm wird Sie begeistern! Da ist für jeden etwas dabei: Von Wirbelsäulengymnastik, Zumba, Rückenfit, Fatburner, Body Workout bis Bauch, Beine, Po uvm.

**ABNEHMEN**  
Wir sind Spezialisten für gesundes Abnehmen und bieten Ihnen modernste Geräte, Fatburner-Kurse, Ernährungsberatung u.v.m.!

**GESUNDHEITSTRAINING**  
Rückenschmerzen? Osteoporose? Arthrose? Gesundheitstraining hilft! Entscheiden Sie sich für von den Krankenkassen gefördertes Reha-Training.

**WELLNESS & SAUNA**  
Urlaub vom Alltag: Entspannen in unserem großzügigen Wellnessbereich mit Sauna, Wellssystem® Massage und Beautylight, die Sun-Kollagen-Liege. Gut für Körper und Geist.



Schlachthofstraße 49 · 87700 Memmingen  
Tel. 08331 497027  
studio@rehafitness-memmingen.de  
[www.rehafitness-memmingen.de](http://www.rehafitness-memmingen.de)

**Öffnungszeiten:**  
Montag - Freitag  
Samstag - Sonntag

08.00 – 21.30 Uhr  
09.00 – 18.30 Uhr