HALVERVITAL

ZEITSCHRIFT VOM AKTIVITAL FÜR GESUNDHEIT, FITNESS UND FIGUR

SONDERAUSGABE 20 JAHRE AKTIVITAL

ERNÄHRUNG

Die Sommerfigur wird in der Küche gemacht

Seite 4 und 5

MIT WOOP ZUM ZIEL

So setzen Sie Ihre guten Vorsätze erfolgreich um!

Seite 8 und 9

GESUNDHEIT

Winterzeit ist Saunazeit

Seite 12 und 13

FITNESS AKTIVITAL DEIN GESUNDHEITSCOCKTAIL

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag:
08.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Freitag:
08.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Samstag / Sonntag:
08.00 Uhr bis 16.00 Uhr

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

am 04. Januar 2024 besteht das Aktivital 20 Jahre.

Helmut und Ich bedanken uns bei allen Mitgliedern, allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für 20 wundervolle, aktive, sportliche und herausfordernde Jahre im Aktivital.

Wir sind stolz und freuen uns darüber, dass wir unseren Nachfolger in den eigenen Reihen aufbauen konnten und Freddy das Aktivital genauso weiterführen wird, wie wir es in den vergangenen 20 Jahren aufgebaut haben. Das heißt nicht, dass nun alles so bleibt, wie es ist. Unsere Philosophie war schon immer „Stillstand ist Rückschritt“. Und genau diese Philosophie wird Freddy weiterführen.

Wir wünschen Freddy alles Gute und viel Erfolg.

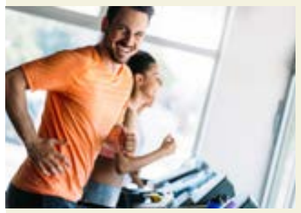
Diese Sonderausgabe zeigt nicht nur die Geschichte des Aktivitals, sondern auch viele interessante Beiträge für dein gesundes Leben.

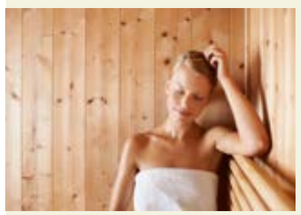
Genieße nun, auf den nachfolgenden Seiten, einen Einblick in ein Studio mit den modernsten Möglichkeiten der Branche. Alles, um dein Training zum Wohle deiner Gesundheit zu gestalten.

Gesunde Grüße,
Sabine und Helmut Wunderlich mit Freddy Stein
und dem gesamten Team des Aktivitals

Besuchen Sie uns auch auf Facebook
fb.com/Aktivital

IN DIESER AUSGABE





03 MOTIVATION
Der Grund bist Du!

04 ERNÄHRUNG
Die Sommerfigur wird in der Küche gemacht

06 GEWUSST, DASS ...
Hülsenfrüchte, Immunsystem, Stress

07 UNSERE ANGEBOTE
In eine kraftvolle und gesunde Zukunft

08 ZEITREISE
Das AKTIVITAL im Lauf der Zeit

10 SKILLCOURT
Das Gehirn bestimmt deine Fähigkeiten

11 ERNÄHRUNG
Fitte Mittagspause

12 GESUNDHEIT
Winterzeit ist Saunazeit

14 FITNESS
Frei oder geführt?

15 DER OPTIMALE TRAININGSEINSTIEG
Kein Training ohne Analyse

Bahnhofstraße 5 • 58553 Halver
Telefon: 02353 - 10804
www.aktivital-fitness.de

Impressum

Herausgeber:
Aktivital-Fitness | Bahnhofstr. 5 | 58553 Halver
Telefon 02353/10804 | info@aktivital-fitness.de

Redaktion: Helmut Wunderlich

Druck: Mediengruppe Main-Post GmbH
Berner Straße 2, 97084 Würzburg,
Telefon +49 (931) 6001, Auflage 7500

Konzept und Umsetzung:
ACISO Fitness & Health GmbH
Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München
Telefon +49 (89) 45098130
www.aciso.com, TW 124307

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!

Die Sommerfigur wird (auch) in der Küche gemacht!

Sport ist eine wichtige Komponente auf dem Weg zur Traumfigur, aber auch die Ernährung muss passen, damit am Ende das fitte und schlanke Ergebnis stimmt.

Wir alle wissen, dass beim Abnehmen regelmäßiger Sport wichtig ist. Sport sorgt für eine gesteigerte Fettverbrennung und verbrennt Kalorien. Und das ist beim Abnehmen der einzig entscheidende Punkt. Denn am Ende des Tages müssen Sie mehr Kalorien verbraucht als über die Nahrung aufgenommen haben – das nennt man Kaloriendefizit. Als Faustregel gilt: Haben Sie 7.000 Kalorien eingespart, haben Sie rund 1 Kilo Körpergewicht verloren. 7.000 Kalorien einzusparen ist allerdings gar nicht so einfach und über Sport allein schwer zu erreichen, wenn man bedenkt, dass 30 Minuten Joggen „nur" rund 320 Kalorien verbrennen. Anhand dieses Beispiels wird deutlich, dass auch die Ernährung, also die Kalorienaufnahme, angepasst werden muss, damit sich bei der Abnahme tatsächlich deutlich sichtbare Erfolge zeigen.

Sport nicht überschätzen

Am obigen Rechenbeispiel wird deutlich, dass der Kalorienverbrauch durch Sport nicht überschätzt werden darf. Oft wird beobachtet, dass Menschen, die zum Abnehmen Sport treiben, sich nach den erfolgreich absolvierten Trainingseinheiten gerne mit einer extra üppigen Mahlzeit belohnen. Fatal, wenn man bedenkt, dass die Kalorien, die bei 30 Minuten Joggen verbrannt werden, gerade mal einen Schokoriegel ausgleichen. Umso wichtiger ist es, eine bewusste Ernährung von Anfang an in die Abnahme zu integrieren.

Sport bleibt wichtig

Vernachlässigen Sie jetzt aber bitte auf keinen Fall Ihr Sportprogramm! Denn regelmäßiges Training verbrennt nicht nur Kalorien, sondern hat noch zahlreiche andere positive Effekte auf Ihren Körper. Zum einen profitieren Sie noch einige Stunden nach dem Training vom sogenannten „Nachbrenneffekt". Dabei verbraucht der Körper – angekurbelt durch die Sporteinheit – mehr Kalorien als im Normalzustand. Zum anderen verbrauchen Muskeln mehr Kalorien als Fettmasse. Trainieren Sie Ihre Muskeln also regelmäßig, wird Muskelmasse auf- und Fettmasse abgebaut. Die neu entstandene Muskelmasse sorgt sogar im Ruhezustand, also wenn Sie bewegungslos auf der Couch liegen, für einen erhöhten Kalorienverbrauch im Alltag. Außerdem bringt Sport Ihren Körper perfekt in Form, strafft und durchblutet die Haut und modelliert Ihre Silhouette. Kurz gesagt: Ohne Sport keine Traumfigur!

Hungern vermeiden

Die Ernährung in den Abnehm-Prozess zu integrieren, bedeutet nun aber keinesfalls, die Nahrungsaufnahme drastisch zu reduzieren, um möglichst viele Kalorien einzusparen. Dies kann sich sogar negativ auf die Abnahme auswirken. Der Körper passt sich schnell an die reduzierte Kalorienzufuhr an und schaltet in einen „Sparflammen-Modus", bei dem er insgesamt nur noch deutlich weniger Kalorien verbrennt als vorher. Ihm wird durch die eingeschränkte Kalorienaufnahme signalisiert, dass er sich in einer Hungersnot befindet und am besten alle körperlichen Funktionen, die viel Energie kosten, möglichst weit herunterdrosselt, damit Energie für die lebensnotwendigen Körperfunktionen gespart wird. Menschen, die in diesem Modus laufen, essen oft wenig, nehmen trotzdem nicht ab, fühlen sich müde und schlapp, leiden unter Haarausfall, Verdauungsbeschwerden und Antriebslosigkeit.
Früher oder später lässt sich unter diesen Bedingungen die verminderte Nahrungszufuhr nicht mehr durchhalten und die Menschen essen wieder normal, also so wie vor dem Sparflammen-Modus. Nun hat sich der Körper aber zwischenzeitlich an die verminderte Nahrungsaufnahme gewöhnt. Wenn er nun wieder mit der normalen Ernährung konfrontiert wird, speichert er die überschüssigen Kalorien direkt in Fettdepots – für eventuell kommende Notzeiten – ab. Dieses Urzeit-Programm ist auch unter dem Begriff „Jojo-Effekt" bekannt und bezeichnet die rasche Gewichtszunahme nach einer stark kalorienreduzierten Diät (auch Reduktionsdiät genannt).

Ihr Essverhalten im Überblick

Statt ständiger Einschränkung und dem Kampf mit dem Jojo-Effekt ist es gesünder, nachhaltiger und effektiver, in Bezug auf Ihre Ernährung entsprechende Anpassungen durchzuführen und im Alltag kluge Entscheidungen zu treffen.
Der erste Schritt zu einer bewussten Ernährungsumstellung ist, sich einen Überblick über den Ist-Zustand, also über das gegenwärtige Essverhalten, zu verschaffen. Hierzu empfehlen Experten, für ein paar Wochen ein Ernährungstagebuch zu führen und eine Zeit lang alles aufzuschreiben, was täglich so in den eigenen Mund wandert. Sie werden erstaunt sein, welche Erkenntnisse Ihnen diese Übersicht bringt. Meist stellt sich sehr schnell heraus, welche Hindernisse Ihrer Gewichtsabnahme im Wege stehen. Können Sie den Chips vor dem Fernseher abends nicht widerstehen? Naschen Sie am Arbeitsplatz ständig Schokolade? Gehen Sie jeden Morgen beim Bäcker vorbei und kaufen sich drei Schokocroissants? Oder wandert bei Ihnen jeden Abend eine dick belegte Tiefkühlpizza in den Ofen? Jeder Mensch hat seine eigenen Verhaltensmuster beim Essen, die oft unbewusst ablaufen und eine langfristige Abnahme verhindern. Ein Ernährungsjournal verschafft einen Überblick über die Gesamtsituation und fördert, wenn Sie beim Aufschreiben wirklich ehrlich sind, auch jenes unbewusste Essverhalten zu Tage, das automatisch abläuft und Ihre Gewichtsabnahme sabotiert.

Clevere Entscheidungen treffen

Der nächste Schritt ist es, kleine Anpassungen vorzunehmen, die Ihnen nicht „wehtun" und in der Summe bereits einen großen Effekt haben. Lenken Sie hierbei Ihr Augenmerk vor allem auf automatisierte Abläufe. Kaufen Sie beispielsweise jeden Morgen Ihr Frühstück in der Bäckerei, entscheiden Sie sich künftig lieber für eine mit Putenbrust belegte Vollkornsemmel, und nehmen Sie von daheim noch einen Apfel mit, anstatt drei süße Teilchen ins Büro zu tragen. Ihre zwei Tassen Milchkaffee am Tag bereiten Sie besser mit fettarmer als mit vollfetter Milch zu. In der Kantine mittags können Sie statt der Pasta in Sahne-Sauce eine Suppe oder einen Salat wählen, der Schokoladenvorrat in Ihrer Schreibtischschublade wird aufgelöst oder durch Studentenfutter ersetzt und abends auf der Couch knuspern Sie künftig Salzstangen oder Gemüsechips. Sie sehen: Es geht nicht um Verzicht, sondern um bewusste Entscheidungen für kalorienärmere Varianten. Wenn Sie auf diese Weise im Alltag Kalorien einsparen, dann müssen Sie auch nicht auf Ihr heißgeliebtes Stück Sonntagskuchen oder Ihr Feierabendbier verzichten. Machen Sie die Anpassungen dort, wo es zwar ein Umdenken bzw. eine Umgewöhnung im Verhalten erfordert, Ihnen aber nicht das Gefühl gibt, Sie müssten auf alles, was Sie gerne essen, verzichten.

SPORT, SPASS UND ERNÄHRUNG: das Erfolgstrio!

Regelmäßige Trainingseinheiten und eine bewusste Ernährung sind die wichtigsten Bausteine für Ihre Wohlfühl-Figur. Damit Sie diesen Weg jedoch gerne und langfristig gehen, dürfen der Genuss und die Freude in Ihrem Leben nicht zu kurz kommen. Suchen Sie sich also einen Sport, der Ihnen wirklich Spaß macht, und essen Sie genussvoll und mit allen Sinnen, dann werden Sie nicht nur den Körper bekommen, den Sie sich wünschen, sondern sich in diesem auch noch rundum wohlfühlen.

GEWUSST, DASS...

... HÜLSENFRÜCHTE SIE FIT UND GESUND MACHEN?

Wie oft stehen bei Ihnen Erbsen, Linsen und Bohnen auf dem Speiseplan? In Zukunft hoffentlich öfter, denn Hülsenfrüchte sind nicht nur lecker und lassen sich vielfältig zubereiten, sondern enthalten auch noch richtig viel Eiweiß, nämlich über 20g pro 100g des Lebensmittels.
Proteine sind zum einen für den Muskelaufbau wichtig, da der Körper die enthaltenen Aminosäuren für den Aufbau der Muskelzellen benötigt. Aber nicht nur Muskelzellen werden durch Eiweiße aufgebaut, sondern auch die wichtigen Zellen Ihres Immunsystems. Essen Sie also genug Proteine, unterstützen Sie nicht nur Ihren Muskelaufbau, sondern stärken auch gleichzeitig noch Ihr Immunsystem, damit es mit voller Power gegen Viren, Bakterien und andere Erreger vorgehen kann.
Extra-Tipp: Ein Kichererbsensalat mit Tomaten, Gurken und Feta ist die ideale Mahlzeit im Büro und lässt sich super vorbereiten!

... BAUCHFETT IHR IMMUNSYSTEM SCHWÄCHT?

Klar, das Fett, das sich rund um den Bauchnabel ansammelt, erfreut sich schon aus optischen Gründen keiner großen Beliebtheit. Es schwächt aber zusätzlich auch Ihr Immunsystem und kann dadurch negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben. Das sog. Viszeral-Fett lagert sich in der Körpermitte an, wenn zu viel oder zu ungesund gegessen wird. Gerade Lebensmittel, die viel Fett und Zucker enthalten (z.B. Fast-Food, Fertiggerichte etc.), werden schnell im Bauchbereich abgespeichert. Das Problem: Dieses Fettzellen-Netzwerk produziert ein Gemisch aus Hormonen und Entzündungsmolekülen und gibt konstant Fettsäuren ins Blut ab, die im Blutkreislauf bleiben, weil sie von anderen Zellen nicht aufgenommen werden können. Dies wirkt sich negativ auf den Stoffwechsel aus, er wird quasi lahmgelegt. Langfristig drohen Erkrankungen wie Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall. Damit jedoch nicht genug: Durch die Belastung des Stoffwechsels kann dieser die Abwehrkräfte des Körpers nicht ausreichend unterstützen und das Immunsystem wird geschwächt. Die Folge ist eine erhöhte Anfälligkeit für virale und bakterielle Infekte.
Extra-Tipp: Verzichten Sie so oft wie möglich auf tierische Fette (Fleisch, Wurst, fettreiche Käsesorten), Süßigkeiten und Fast-Food und zuckerhaltige Getränke und gehen Sie dem Bauchspeck mit einem gezielten Training an den Kragen!

... STRESS ANSTECKEND IST?

Sie kennen das sicher selbst: Gerade eben waren Sie noch gut gelaunt und entspannt, doch kaum steht Ihr hektischer und gestresster Kollege in Ihrem Büro, werden Sie plötzlich auch angespannt und fühlen sich gestresst. Forscher bezeichnen dies als „empathischen Stress", sie fanden heraus, dass unser Körper automatisch das Stresshormon Kortisol ausschüttet, wenn wir uns mit gestressten Menschen umgeben. Aber damit nicht genug, unser Körper übernimmt den Stress sogar in seiner Haltung: Unsere Atmung wird flacher, wir ziehen die Schultern nach vorne und der Blick geht nach unten.
Extra-Tipp: Machen Sie sich die automatischen Reaktionen Ihres Körpers zunutze und setzen Sie ein Zeichen gegen den Stress: Setzen Sie ein breites Lächeln auf. Wenn wir lächeln (egal, ob aufgesetzt oder echt) sendet das Gehirn das Signal aus, dass wir uns gut fühlen müssen – schließlich lächeln wir ja. So haben negative Stress-Vibes keine Chance, in Ihr System einzudringen!

FASZIENTRAINING

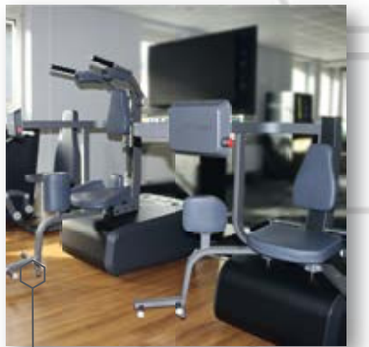
Faszientraining ist ein modernes Trainingssystem, das aktives Muskellängentraining mit der Stimulation von Faszien verbindet. Es umfasst mit Five-Feet die Stimulation der Fußreflexzonen und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Eine Faszien-Rolle und ein Faszien-Band (Bild) sorgen für einen Wasseraustausch innerhalb des Faszien-Gewebes und somit werden bewegungseinschränkende Blockaden gelöst und das Fasziale-Gewebe mit mehr Nährstoffen versorgt.

FIVE EXPRESS

Five Express ist ein funktionelles Warm-Up-Programm, das mit fünf Übungen im Stehen den größten physiologischen Problemzonen entgegenwirkt und die wichtigsten Muskelketten auf das anschließende Training vorbereitet. Dieses aktive Muskellängentraining ermöglicht es, den Muskel auf seine ursprüngliche Länge zu bringen und neue Bewegungsmuster zu erlernen.

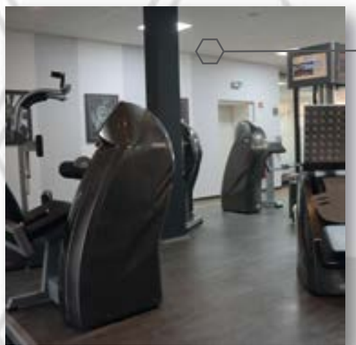
KRAFT-AUSDAUER

Milon ist ein Pionier im digitalen Training und stellt elektronisch gesteuerte und intelligente Trainingsgeräte her. Diese Geräte sind für ein gesundheitsorientiertes Training ausgelegt, das Stärke und Beweglichkeit kombiniert und für alle Zielgruppen geeignet ist, von Wettkampfsportlern bis hin zu Patienten.



MILON Q free

Milon Q free ergänzt klassische Zirkelkonzepte und ermöglicht individuelles Krafttraining im freien Trainingsbereich. Die Mitglieder profitieren von den Vorteilen elektronischer Geräte und trainieren nach der Wiederholungsmethode mit frei konfigurierbaren Sets. Das Training ist für alle Zielgruppen geeignet, von der Therapie bis zum Gewichtstraining.



KRAFT-ZIRKEL

Der Milon Kraft-Zirkel nutzt das Prinzip des High-Intensity-Trainings (HIT), um in kompakten Einheiten von unter 24 Minuten ein umfangreiches Ganzkörpertraining zu ermöglichen. Automatisierte Geräteeinstellungen sorgen für eine individuelle Anpassung, die die Sicherheit und Effektivität des Trainings maximiert, während gleichzeitig der metabolische Aufwand durch die Intervallmethode gesteigert wird.

In eine

KRAFTVOLLE und GESUNDE

Zukunft

FITNESS AKTIVITAL® DEIN GESUNDHEITSCOCKTAIL

goes to AKTIVITAL GESUNDHEIT IST LEBEN

2004
04. Januar

Der Fitness-Point verlässt Halver! Halver ohne Fitness-Studio. War das denn möglich? **„Nein!“**, dachte sich Sabine Wunderlich und die damalige Geschäftspartnerin, „**Das kann nicht sein!**“ Die Idee für ein neues Studio in Halver war geboren.
Umfangreiche Planungen, unzählige Ideen, Gespräche und Besprechungen folgten. Wie sollte das neue Studio denn heißen?

Gesundheit stand von Anfang an im Fokus. Durch Training und körperliche Aktivität die Gesundheit erhalten, das war das Ziel, welches sich Sabine Wunderlich setzte. **„Vitalität durch Aktivität“** wurde der Leitspruch.
Daraus entstand der Name „**AKTIVITAL**“. Jetzt konnte auch das Marketing anlaufen, denn die Halveraner sollten wissen, es wird ein neues Studio in Halver geben. Genutzt wurde der **Stadtlauf** und, wie kann es anders sein, DAS Event der Stadt der „**Halveraner Herbst“** im September 2003. Mit einem Info-Stand und für den Zweck vorab angeschaffte neue Indoor-Cycling Bikes hat das neue Aktivital, mit seinem Gründungsteam auf sich aufmerksam gemacht. Die Folge: Viele Halveraner nutzen die Gelegenheit, Gründungsmitglied zu werden und so wurden die ersten Mitgliedschaften für den Januar 2004 geschrieben.

Am 04. Januar 2004 ist es soweit, das Aktivital in Halver wird eröffnet.

2011
11. September

Es ist September 2009. Das Aktivital hat sich gut etabliert. Die Sparkasse bietet uns das alte Sparkassen-Gebäude zur miete an. Umfangreiche Planungen und Gespräche werden geführt, bis im September 2010 der neue Mietvertrag unterzeichnet wird. Ein neues Konzept wird erstellt.
Dazu holen wir uns im März 2011 Unterstützung bei Eddy Paul aus Zürich, damaliger Experte der Fitnessbranche. Der Schwerpunkt **Milon!**

In Halver sollte der erste Milon-Zirkel der Region stehen. Vollautomatische elektronische Kraftgeräte. Dazu ein neues Logo, ein gediegenes Raumkonzept und ein voll motiviertes Team.

11.September 2011 Der langersehnte feierliche Eröffnungstermin des neuen Aktivitals in Halver in der Bahnhofstraße.

2013
September

„STILLSTAND IST RÜCKSCHRITT.“, das dachten sich auch Sabine und Helmut Wunderlich. Wer erst einmal den Weg mit Milon begonnen hat, bleibt dabei. So fiel bereits im Jahr 2013 die Entscheidung, wir erweitern Milon um einen Kraftzirkel.

Da der September immer unser Innovations-Monat ist, konnten Sabine und Helmut im September 2013, zwei Jahre nach der Präsentation des ersten Milon-Zirkels, einen weiteren Zirkel im Aktivital vorstellen.

2015
September

Auf einem Kongress lernten Sabine und Helmut ein völlig neues Trainingskonzept kennen. Die Firma FIVE präsentierte das neue Beweglichkeitstraining. Beide erkannten die Notwendigkeit eines Beweglichleitstrainings und waren von diesem Konzept überzeugt. 2015 war damit mal wieder ein Jahr der Innovation. Natürlich im September.

Mit Five - dem Beweglichkeitskonzept- kamen zum ersten Mal Geräte aus Holz ins Studio.

2021
Juni

Trotz oder gerade wegen CORONA. Die Innovation geht weiter. Nach den Schließungen staunten die Mitglieder. Bei Wiederöffnung des Studios stand ein komplett überarbeiteter Freihantel- und Funktionaltrainingsbereich und zusätzlich weitere neue elektronische Trainingsgeräte der neuen Milon Q free-Generation im Aktivital bereit.

2022
Oktober

Im Oktober 2022 durften sich die Mitglieder auf einen weiteren Innovations-Schritt freuen. Die Branche hat mittlerweile erkannt, zur Gesundheit gehört nicht alleine nur Muskelkraft, Ausdauer, und Beweglichkeit, sondern jetzt kommt besonders auch die Gehirngesundheit in den Fokus.

Vikomotorisches Training ist das Stichwort. Das Aktivital führt den SkillCourt mit in das Trainingsangebot ein.

2024
04. Januar

Die Geschichte des Aktivitals geht weiter. **NEXT GENERATION.**
Im Januar 2024 wird Freddy Stein das Aktivital von Sabine und Helmut übernehmen und die Erfolgsgeschichte fortsetzen.

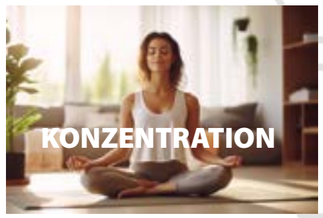
Auch bei ihm wird es neue Innovationen geben, denn auch in Freddy lebt die Philosophie von Sabine und Helmut weiter:
„STILLSTAND IST RÜCKSCHRITT“
So dürfen sich Mitglieder und solche die es werden, auf eine spannende Zeit freuen.

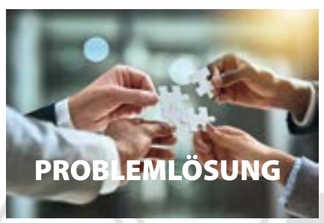
SKILLCOURT®

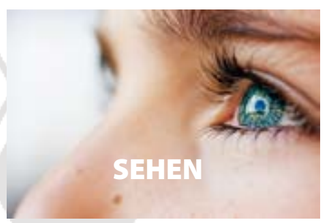
DAS GEH IRN

BESTIMMT DEINE FÄHIGKEITEN

Um mit der Umwelt zu interagieren, ist unser Gehirn essenziell. Wir müssen Informationen mit den Augen wahrnehmen (visuell), verarbeiten (kognitiv) und in eine Bewegung umsetzen (motorisch). Diese Fähigkeiten helfen uns sicher die Straße zu überqueren, auf dem Platz die richtigen Entscheidungen zu treffen, im Job erfolgreich zu sein oder in der Schule effektiv zu lernen.
Mit dem SKILLCOURT werden visuelle, kognitive und motorische Fähigkeiten speziell trainiert, um das Potenzial des Gehirns voll auszuschöpfen. Folgende Fähigkeiten kannst du auf dem Court testen und trainieren, um deine Interaktion mit der Umwelt maßgeblich zu beeinflussen:







DEINE FÄHIGKEITEN

DEIN LEBEN

Unsere geistige und körperliche Fitness bestimmt unser Leben. Spezielle Trainingsprogramme helfen dir, deine persönlichen Ziele zu erreichen. Egal ob Alltag, Profisport, Gesundheit oder Schule, mit den passenden SKILLCOURT Übungen wird das Training auf deine Bedürfnisse im Leben abgestimmt

Fitness AKTIVITAL® DEIN GESUNDHEITSCOCKTAIL
goes to
AKTIVITAL GESUNDHEIT IST LEBEN

SCHLANK DURCH DIE MITTAGSPAUSE

Essen in der Mittagpause: Schnell und unkompliziert und gleichzeitig gesund und kalorienbewusst ? Das geht! Wir zeigen Ihnen, wie!
Die besten Vorsätze zur gesunden Ernährung werden regelmäßig in der Mittagspause über Bord geworfen, wenn es vor allen Dingen schnell gehen und satt machen muss. Nach der fettigen Pizza, den üppigen Nudeln, dem geschmacksneutralen Kantinenessen oder dem Leberkäse-Brötchen fühlen wir uns zurück am Schreibtisch oft wie erschlagen und völlig antriebslos – und die schlanke Linie leidet meist auch unter den mittäglichen Kalorienbomben.
Höchste Zeit, eine gesündere Wahl zu treffen, die genauso gut schmeckt, genauso schnell geht und Ihnen neue Energie spendet, anstatt Ihnen welche zu rauben! Mit unseren Tipps kommen Sie leicht durch den Bürotag!

SANDWICHES UND CO.

Belegte Brötchen sind immer noch die erste Wahl in der Mittagspause, allerdings lauern auch hier Kalorien-Fallen. Auf den meisten belegten Brötchen finden sich Dickmacher wie Remoulade, Mayonnaise, Salami, fettreiche Wurstwaren, viel Käse. Bereiten Sie sich deshalb Ihr Sandwich immer selbst zu, das kostet kaum Zeit und Sie wissen genau, was drauf ist: Bevorzugen Sie Vollkornprodukte und belegen Sie diese mit Ei, Putenbrust, rohem Schinken, Roastbeef, Tunfisch, Räucherlachs oder Frischkäse, kombinieren Sie dazu Pesto, Meerrettich oder Senf und verfeinern Sie Ihr Sandwich kurz vor dem Verzehr mit Tomatenscheiben, Gurken und Salatblättern. So entsteht auf die Schnelle ein köstliches Sandwich, das gemeinsam mit einem Stück Obst ein sättigendes, Energie spendendes Mittagessen darstellt.
Auch im Supermarkt lassen sich Brötchen meistens auf Wunsch mit frischem, magerem Aufschnitt belegen und in der Bäckerei bevorzugen Sie das Rosinenbrötchen anstatt des Croissants.

ESSEN VORBEREITEN

Natürlich bieten sich auch Reste vom Vortag gut zum Mitnehmen ins Büro an oder Sie finden abends sogar die Zeit, sich ein Mittagessen vorzubereiten. Nudelsalate, Reissalate, Eintöpfe, Currys und Gemüsepfanne können auch in größerer Menge vorbereitet und dann zwei Tage hintereinander mit ins Büro genommen werden. So haben Sie mit einmal Aufwand für zwei Tage in der Mittagspause etwas Leckeres zu essen.

HEISSHUNGER ÜBERLISTEN

Heißhunger im Büro ist oftmals eine Reaktion auf Stress oder Langeweile und damit ein Ablenkungsmanöver unseres Kopfes. Schlagen Sie Ihrem Gehirn ein Schnippchen und machen Sie sich erstmal eine Tasse Tee, einen Milchkaffee, kauen Sie einen Kaugummi oder essen Sie eine Handvoll Studentenfutter, bevor Sie zur Notfall-Schokolade greifen. Oft reicht es dem Gehirn, wenn der Körper beschäftigt ist, damit er die Heißhungersignale wieder einstellt.

SALATBUFFET NUTZEN

Haben Sie eine Kantine im Haus oder einen Supermarkt mit Salatbuffet in der Nähe, dann können Sie sich hier austoben. Beachten Sie aber bitte, dass die angebotenen Dressings oft wahre Kalorienbomben sind, und mischen Sie sich im Zweifel lieber Ihr eigenes Dressing aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer zusammen. Gemeinsam mit einem Vollkornbrötchen und einem Stück Obst haben Sie ein gesundes Mittagessen.

DER KEKSFALLE AUSWEICHEN

Vermeiden Sie den – nahezu unbewussten – Griff zu den Besprechungskeksen und bringen Sie in lange Meetings lieber etwas Obst mit, das Sie auf den Tisch stellen, so dass sich auch die Kollegen bedienen können. Haben Sie keine Zeit, Obst zu schneiden, dann wählen Sie das bereits geschnittene Obst, das es mittlerweile in den meisten Supermärkten an der Frischetheke gibt.

BEWUSST WÄHLEN IM RESTAURANT

Auch wenn Sie mit Kollegen oder Geschäftspartnern ins Restaurant gehen, haben Sie die Wahl, sich gesund zu ernähren. Verzichten Sie auf Gerichte mit cremigen Saucen, meiden Sie Frittiertes oder Überbackenes und sparen Sie sich den Nachtisch. Unsere Menü-Empfehlung: Ein Salat oder eine klare Suppe zur Vorspeise, Fleisch oder Fisch vom Grill mit Gemüsebeilage zum Hauptgericht und ein Espresso – vielleicht mit einer Kugel Eis – oder Obstsalat zum Nachtisch.
Von All-you-can-eat-Buffets sollten Sie hingegen die Finger lassen. Zahlreiche Studien bestätigen, dass man in dieser Situation meist mehr und ungesünder isst, als man es normalerweise tun würde.

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

Frei oder geführt? Der Mix macht's!

Seit Jahren scheiden sich die Geister, wenn es um die Frage geht, welches Training das effektivere von beiden ist: geführtes Trainieren an Fitnessgeräten oder doch das freie Training mit Hanteln und Co.? Lange Zeit waren Geräte der letzte Schrei: Wer Muskeln aufbauen wollte, trainierte an Maschinen. Dann stellte man fest, dass das Gerätetraining Muskelvolumen und Kraft zwar wachsen lässt, dabei aber die Rumpf- und Stabilisationsmuskulatur vernachlässigt. Eine Steilvorlage für das „funktionelle" Fitnesstraining, welches sich zum absoluten Fitnesstrend der letzten Jahre gemausert hat und weiter auf dem Vormarsch ist. Denn dabei werden auch die Koordination und das Zusammenspiel einzelner Muskelpartien untereinander trainiert sowie natürliche Bewegungsabläufe geschult.

Doch nicht für jeden sind beide Trainingsvarianten geeignet. Es kommt vor allem darauf an, welches Trainingslevel und welches Ziel man hat.

Vorteile freier Gewichte

- **Funktionelles Training möglich** – Freie Gewichte und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht kommen in ihren Bewegungsmustern dem, was man im Alltag und anderen Sportarten tut, wesentlich näher als Gerätetraining.
- **Vollständige Bewegungsamplitude möglich** – Hanteln, Kabelzüge und Körpergewicht-Übungen ermöglichen es, die Übung und das Training mit einem vollen Bewegungsradius auszuführen, der nicht durch die Vorgabe einer Maschine beschränkt ist.
- **Training der stabilisierenden Muskeln** – Das Training mit freien Gewichten fordert auch diejenigen Muskeln, die an der funktionellen Bewegung mit beteiligt sind. Dadurch werden die Gelenke stabilisiert und Überlastungen sowie Verletzungen vorgebeugt.
- **Zeit/Leistungs-Verhältnis** – Wenn man mit wenig Zeit möglichst effektiv und intensiv trainieren möchte, führt an freien Gewichten kein Weg vorbei. Denn viele Übungen beanspruchen dabei mehrere Muskelpartien gleichzeitig.

Wer sollte freie Gewichte verwenden?

- **Fast jeder** – So gut wie jeder profitiert davon, mit freien Gewichten einen schlanken, starken und definierten Körper aufzubauen. Es ist wichtig, funktionelle Kraft und Muskeln aufzubauen. Vor allem im Alltag macht sich dies bemerkbar.
- **Läufer und andere Athleten** – Ambitionierte Athleten und Läufer, die auf einem hohen Niveau Leistung erbringen, brauchen ein solides und funktionelles Kraftfundament. Übungen mit freien Gewichten und dem eigenen Körpergewicht sind hierfür perfekt.
- **Bodybuilder** – Freie Gewichte sind auch für Bodybuilder, die schnell stärker und muskulöser werden wollen, die allererste Adresse. Die Maschinen sind dann für das Feintuning optimal.
- **Rehabilitation** – Nach einer verletzungsbedingten Auszeit kann das Training mit freien Gewichten die Regeneration beschleunigen. Durch die funktionellen Bewegungen werden die Gelenke mobilisiert und man kommt schneller wieder auf sein altes Fitnesslevel zurück.

Vorteile von Maschinen

- **Für Einsteiger geeignet** – Gerade für Fitness-Rookies, die noch keinerlei Erfahrung mit Training in einem Studio bzw. Training mit Gewichten haben, sind Fitness-Geräte optimal. Der korrekte Bewegungsablauf wird durch die Maschine vorgegeben und peu à peu erlernt.
- **Muskelgruppen isoliert trainieren** – Die durch das Gerät vorgegebene Sitzposition ermöglicht es, einzelne Muskelpartien wirklich gezielt anzusprechen, ohne dass andere Muskelgruppen zusätzlich beansprucht und bei falscher Ausführung sogar fehlerhaft belastet werden.
- **Mehr Gewicht (auch ohne Unterstützung)** – Die meisten Maschinen erlauben es, mit einem Handgriff mehr Gewicht aufzulegen, ohne dabei gleich eine Überlastung oder Verletzung zu riskieren, und ohne Risiko bis zum Muskelversagen zu trainieren. Aber: Ob an der Maschine oder mit freiem Gewicht – Technik geht vor! Bevor man die Übungsausführung an der Maschine nicht absolut korrekt beherrscht, sollte man mit Gewichtssteigerungen vorsichtig sein.
- **Praktisch für ältere Menschen und nach Verletzungen** – Wer gerade erst mit dem Muskelaufbau anfängt oder lange Zeit gar kein Krafttraining gemacht hat, kann mit Maschinen schnell und sicher ein Kraftfundament aufbauen. Wer verletzt ist oder eine OP hatte, kann durch das isolierte Training schonend um die Verletzung „herumtrainieren" und fit bleiben.

Für wen sind Maschinen geeignet?

- **Einsteiger** – Wer gerade neu ins Fitnesstraining einsteigt und noch kein Gefühl für freie Gewichte hat, sollte in den ersten Wochen und Monaten auf Geräte setzen.
- **Bodybuilder** – Wem es in erster Linie vor allem um Muskelmasse geht, der kann an Maschinen durch das gezielte Training intensivere Reize setzen und einzelne Muskeln sehr gut „aufpumpen".
- **Rehabilitation** – Wenn man keinen Physiotherapeuten an seiner Seite hat, können Maschinen nach einer Verletzung eine gute Alternative zum regulären Training sein.

Fazit

Sowohl das Training an Geräten als auch freie Übungen haben ihre Vorzüge. Mit welcher Methode man nun bevorzugt sein Training gestaltet, kommt immer ganz auf den individuellen Leistungsstand und die Ziele an. Für beide Trainingslehren gilt jedoch: Bevor man sich auf neues Terrain begibt, sollte eine professionelle Einweisung durch einen Trainer zum Erlernen der korrekten Ausführung unabdingbar sein.

Der optimale Trainingseinstieg

KEIN TRAINING OHNE ANALYSE

Ihr Start in ein zukunftsorientiertes Training. Milon YOU bietet einen schnellen und einfachen Einstieg in ein personalisiertes Fitnessprogramm. Das System identifiziert Schmerzpunkte und misst Körpermaße, um ein hochindividuelles Gesundheits- und Fitnesstraining zu ermöglichen. Milon YOU führt umfangreiche Fitness- und Mobilitätstests durch, die Ihren aktuellen Zustand perfekt analysieren.

Durch eine Analyse von Muskulatur, Fett, Wasser und Protein nutzen wir diese Informationen, um Veränderungen in der Körperzusammensetzung im Laufe des Trainings zu verfolgen.
Dank der direkten segmentalen Messungen erhalten wir genaue und präzise Daten für jedes Körpersegment, um die Muskelzufriedenheit zu untersuchen und das Training optimal zu steuern. Die umfassenden Ergebnisse bieten Einblicke in die Zusammensetzung von Körperwasser, Muskelmasse, Fettanteil und mehr, und schaffen so eine Basis für langfristige Gesundheit.

Die M360 ist ein computergestütztes mechanisches Werkzeug zur Beurteilung der Wirbelsäulenform und -beweglichkeit. Dieses kompakte Gerät misst die Form der Wirbelsäule in der Frontal- und Sagittalebene sowie die Beweglichkeit jedes Wirbelsäulenabschnitts, indem es manuell entlang des Rückens geführt wird. Es bietet präzise Daten zur Geometrie der Wirbelsäule, die in ihrer Genauigkeit mit Röntgenaufnahmen vergleichbar sind, jedoch ohne Strahlenbelastung.

Cardio Scan ist ein innovatives Tool, das individuelle Stresslevel aufzeigt, indem es Veränderungen im elektrischen Erregungsablauf des Herzens analysiert. Mit einem speziellen Elektrokardiogramm und einer computergestützten Auswertung misst der CardioScan die Variabilität der Herzschlagfrequenz, die feine Unregelmäßigkeiten aufweist und auf Stress hinweisen kann. Dies bietet eine einfache, schnelle und praktikable Methode, um Stressbelastungen und potenzielle Risiken im Herz-Kreislauf-System zu erkennen und durch angepasste Trainingsprogramme zu minimieren. Regelmäßige Checks unterstützen die Gesundheit und tragen dazu bei, Übertraining oder anderen Belastungen vorzubeugen.

Fitness AKTIVITAL® DEIN GESUNDHEITSCOCKTAIL
goes to
AKTIVITAL
GESUNDHEIT IST LEBEN

2004 2011 2024

aktiVital Fitness

AKTIVITAL Fitness
DEIN GESUNDHEITSCOCKTAIL

AKTIVITAL
GESUNDHEIT IST LEBEN

Jetzt unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren
Telefon 02353.10804

UNSER TREUEGESCHENK
für deine Gesundheit

Gesundheit trainieren ab 44,90 € / Monat*
Die ersten 3 Monate mit 20,-- € / Monat Rabatt
Startpaket 0,-- €

Anmeldung bis zum 29. Feb. 2024

* im Tarif Aktivital-Basic mit Five-Faszien,
* Five-Express und Milon Kraft-Ausdauer-Zirkel
* zuzügl. 19,-- EUR Trainerpaket / Quartal

20 JAHRE Danke für Ihre Treue!

AKTIVITAL
GESUNDHEIT IST LEBEN

Bahnhofstr. 5-7 * 58553 Halver
Telefon 02353.10804
www.aktivital-fitness.de
info@aktivital-fitness.de

20 JAHRE Danke für Ihre Treue!