NEUES VOM GESUNDHEITSPARK NIDDA

PARKNEWS

Ihr Premium-Partner für Fitness, Gesundheit & Wohlbefinden

03 SARKOPENIE & MEDICAL ACTIVE

06 RAD(T) DES ERFOLGS

07 ERNÄHRUNGSPARK

11 ZIRKELSYSTEME

13 REHASPORT

15 WELLNESS

ZERTIFIZIERTES FITNESSANGEBOT DIN EN 17229

ZERTIFIZIERTES FITNESSANGEBOT DIN 33961

MEDICAL ACTIVE INTERNATIONAL NETZWERK FITNESS & GESUNDHEIT

Postwurfsendung per Tagespost

WWW.GESUNDHEITSPARK-NIDDA.DE

© www.fitnesswerbung.com

EDITORIAL

LÄNGER LEBEN UND DABEI GESUND BLEIBEN– ILLUSION ODER CHANCE?

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

lange leben, gesund bleiben, jung aussehen und auch geistig nichts an Frische und Vitalität einbüßen - ein Wunsch, den die meisten Menschen hegen. Die vergangenen Momente haben uns allen mal wieder aufgezeigt, wie wichtig es ist, mehr für seine Gesundheit zu tun und viele von uns unfreiwillig wachgerüttelt. Zahlreiche Studien belegen mittlerweile, dass viele in der Pandemie zugenommen haben und u.a. durch Home Office und Home Schooling an Rückenschmerzen leiden.

Gesundheit ist nicht alles, doch ohne Gesundheit ist alles nichts!

Wichtig ist, eine klare Entscheidung zu treffen und danach eine realistische Strategie festzulegen, WANN wir WAS und WIE in unserem Leben verändern wollen. Jetzt gilt die Devise: „Mach es oder lass es - aber Hoffnung ist KEINE Strategie." Im Grunde genommen ist es auch gar nicht so schwer. Denn genau genommen sind es vorrangig vier Probleme, die uns Menschen nicht nur krank machen, sondern auch gesunde Lebenszeit und Lebensqualität stehlen:

Bewegungsmangel • Stress • Übergewicht • falsche Ernährung

Wenn es uns gelingt, diese vier Stellschrauben in unserem Alltag richtig zu justieren, dann steigt die Chance auf ein längeres und gesünderes Leben. Wie sagte schon der weltberühmte Physiker Albert Einstein: **„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert."**

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen allen ein zufriedenes, erfolgreiches und vor allem gesundes neues Jahr!

Herzliche Grüße,
Sonja de Santis-Euler und Stefan Euler
sowie das gesamte Gesundheitspark-Team

Zeppelinstraße 5 • 63667 Nidda
Telefon: 06043-985790
www.gesundheitspark-nidda.de

Lesen Sie in dieser Ausgabe:

02 Editorial
03 Sarkopenie & Medical Active
04 Gruppenkurse
05 Entspannung
06 Rad(t) des Erfolgs
07 Ernährungspark
08 Core Park
09 five & galileo
10 Diagnostik
11 Zirkelsysteme
12 BGM & Kids
13 Rehasport
14 Passives Höhenlufttraining
15 Wellness
16 Unser Angebot

Öffnungszeiten

Mo. bis Fr. 8.00 – 22.00 Uhr

Sa. und So. 9.00 – 18.00 Uhr

Feiertage 9.00 – 15.00 Uhr

SARKOPENIE

MUSKELSCHWUND – DAS UNTERSCHÄTZTE GESUNDHEITSRISIKO

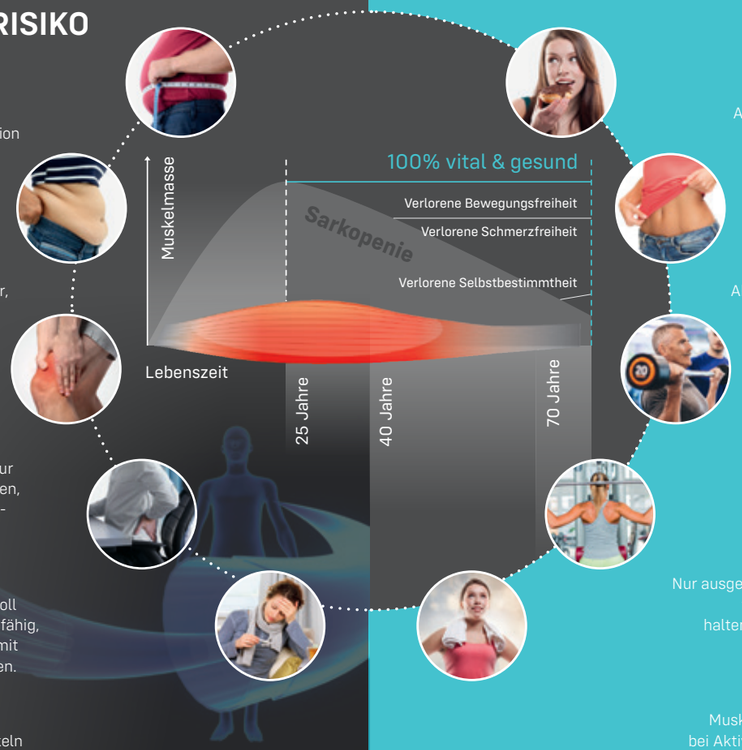
Stoffwechsel
Inaktivität sorgt für eine Reduktion der Muskulatur und damit auch der Stoffwechselaktivität. Übergewicht und Krankheiten können die Folge sein.

Figur
Schwache Muskeln sorgen dafür, dass die Organe ihre Position verlassen und der Körper außer Form gerät.

Gelenke
Werden Muskeln schwach, wird Bewegung zum Risiko und selbst eine Treppenstufe kann zur Überforderung führen. Schmerzen, Arthrose bis hin zum Autonomieverlust können die Folge sein.

Rücken
Verkürzte Muskeln sind weder voll wachstums- noch voll leistungsfähig, sorgen für Dysbalancen und damit zu Rücken- und Gelenkproblemen.

Gesundheit
Bei Inaktivität produzieren Muskeln Entzündungen und Krankheiten.



MUSKELTRAINING

DER GARANT FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Stoffwechsel
Aktive Muskeln produzieren neue Kraftwerke in der Muskelzelle, die sogenannten Mitochondrien. Diese Verbrennungsöfen sind die Basis des Stoffwechsels und damit der Gesundheit.

Figur
Aktive Muskeln halten den Körper in Form und die Organe in der richtigen Position. Der Muskel hat eine Gürtelfunktion und hält den Körper schlank.

Gelenke
Aktive Muskeln, Faszien und Sehnen bewegen und schützen Gelenke und sorgen damit für Mobilität bis ins hohe Alter.

Rücken
Nur ausgeglichene Rumpfmuskeln sorgen für eine stabile Wirbelsäule und halten den Körper in einer aufrechten, verschleißarmen Position.

Gesundheit
Muskeln sind Hormondrüsen und nur bei Aktivität produzieren sie Boten- und Signalstoffe zur Gesunderhaltung.

MEDICAL ACTIVE

Wir wollen das Thema Gesundheit noch stärker in den Fokus nehmen. Aus diesem Grund haben wir uns Medical Active International angeschlossen. Medical Active unterstützt die Vernetzung zwischen Fitnessstudios mit ausgewählten Ärzten und Gesundheitspartnern. So sollen noch mehr Menschen über den empfohlenen Weg der Prävention, sprich: den Weg zur gesunden und vorbeugenden aktiven Bewegung und zum Fitnesstraining finden. Jeder Medical Partner zeichnet sich durch hohe Fachkompetenz aus und bietet eine exzellente, gesundheitsorientierte Betreuung an.
Grundlage der Kooperation ist neben der Fachkompetenz auch das Vorhalten einer professionellen Trainingsgeräteausstattung. Die Einhaltung von Ordnung, Hygiene und Sauberkeit, zu der sich alle Medical Partner verpflichten, spielt zusätzlich eine wichtige Rolle.

Insbesondere ältere, gesundheitsbewusste Menschen, sollen so besser erreicht und motiviert werden, aktiv etwas für die Erhaltung Ihrer Gesundheit zu tun. Auch die bereits bestehenden Mitglieder sollen von der wachsenden Kompetenz der Mitarbeiter des Gesundheitsparks durch den engeren Dialog mit den kooperierenden Ärzten hinsichtlich einer noch gezielteren Betreuung profitieren.

GEMEINSAM MEHR ERREICHEN!

Unsere Kurse vereinen die heißeste Musik mit modernster Trainingswissenschaft, Motivation und der Energie der Gruppe. Unser hochmotiviertes Trainerteam wird Sie garantiert für Fitness begeistern. Lassen Sie sich von unserer Auswahl an Fitnesskursen inspirieren, ob Einsteiger oder erfahrener Sportler, wählen Sie aus unserem abwechslungsreichen Kursprogramm.

WIR TRAINIEREN DIE ZUKUNFT!

Die professionellen Gruppenkurse werden auch von vielen Vereinen und dem Gymnasium Nidda genutzt. Nähere Informationen erhalten Sie direkt bei der Studioleitung Jessica Mörschel unter E-Mail:
jessica@gesundheitspark-nidda.de

Gemeinsam

FÜR DEN GUTEN ZWECK!

Mindestens einmal im Jahr findet bei uns ein großes Charity-Event statt, zu dem mehrere ortsansässige Firmen zusammengetrommelt werden, die gemeinsam für den guten Zweck schwitzen wollen. So konnten in den letzten Jahren großzügige Spenden an das Kinderhospiz Bärenherz, Tierschutzvereine und auch Schulen überreicht werden.

FUNCTIONAL PARK

WAS ES IST:

Funktionelles Training ist ein ganzheitliches Körperkonzept, bei dem komplette Bewegungen und Bewegungsabläufe anstatt einzelner Muskeln trainiert werden. Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining werden beim Funktionellen Training keine Geräte und auch nur geringfügige Hilfsmittel (leichte Hanteln etc.) verwendet. Durch die relativ komplexen Bewegungsabläufe beim Funktionellen Training werden immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig (sog. Muskelketten) beansprucht und der Körper ganzheitlicher trainiert. Als Nebeneffekt verbessert der Körper seine Koordinationsfähigkeit, sein Reaktionsvermögen und insgesamt seine Körperbeherrschung. Das Funktionelle Training ist sehr dynamisch aufgebaut. Die Bewegungsabläufe erfolgen immer dreidimensional, also in alle Richtungen laufend. Durch ungeführte freie Bewegungen lernt der Körper, selbst für Gleichgewicht und Stabilität zu sorgen. Muskulatur, Sehnen und Bänder werden automatisch gestärkt.

WELCHE VORTEILE ES BIETET:

Grundsätzlich verbessert Funktionelles Training die Leistungsfähigkeit des Körpers und macht ihn stärker, beweglicher und stabiler. Optisch wird der Körper athletischer. Die Muskeln werden geformt und definiert. Ebenso bietet Funktionelles Training eine Vielzahl an gesundheitlichen Vorteilen: Durch die gesamte Körperkräftigung sinkt das Verletzungsrisiko auch bei anderen Sportarten sowie im Alltag. Das zentrale Nervensystem, das bei den komplexen Bewegungsabläufen des Funktionellen Trainings stärker beansprucht wird als beim klassischen Krafttraining, wird ebenfalls gefördert. Dadurch verbessern sich auch die Koordinationsfähigkeit und die Reaktionszeit.

Erfolg begeistert und motiviert!

STRESS UND SEINE FOLGEN

Im Alltag kann die permanent aufgebaute Spannung oft gar nicht ausreichend abgebaut werden, da der Körper die Energiebereitstellung nicht mehr nutzt wie früher in der Steinzeit - mit Angriff oder Flucht. Folglich kommen die – immer dringender benötigten – Erholungsphasen viel zu kurz und unser Nervensystem kommt aus dem Gleichgewicht. Langfristig beeinträchtigt das unsere Gesundheit.
Unter anderem Symptome wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungsprobleme, Migräne und Spannungskopfschmerzen durch Gefäßverkrampfung, verminderte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, Haut- und Atemprobleme, Schmerzen durch permanente Muskelverspannungen und auch eine erhebliche Schwächung unseres Immunsystems können die Folgen sein. Wir sind nur dann gesund, wenn unser **körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden** gegeben ist und Anspannung und Entspannung in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Um gesund zu bleiben oderwieder zu werden, ist eine **erfolgreiche Stressbewältigung** ein unverzichtbares Mittel. Diese kann man ganz gezielt trainieren und dabei lernen, wie man mit Stress im Alltag besser umgehen und Überspannungen gezielt abbauen kann. Diese Strategien eignen sich zudem auch präventiv gegen Stress sowie zur Bewältigung von dessen Folgen. Dazu gehören u. a. erlernbare Entspannungstechniken, wie z. B. die Progressive Muskelrelaxation, Autogenes / Mentales Training oder auch Yoga.

Nähere Informationen erhalten Sie direkt bei unserer Entspannungspädagogin Helena Franz unter E-Mail:
helena@gesundheitspark-nidda.de

Nachgefragt

Das sagen unsere Mitglieder ...

Marina, 34, aus Nidda

„Das 4-wöchige Kleingruppen-Personal Training war für mich eine absolute Bereicherung. Ruhe, Entspannung und das Abgeben von Kontrolle sind eigentlich für mich undenkbar - dachte ich zumindest. Ja, ich bin sogar in der letzten der vier Einheiten eingeschlafen. Und gerade bei mir „Hibbelkuh“ muss das schon wirklich was heißen...

Ich kann sogar im Alltag immer wieder auf das Erlernte zurückgreifen: In meinem Job in der Gastronomie wird es ganz gern schon mal richtig stressig. Dann nehme ich mir eine Minute, flüchte an meinen „Ruheort“ - und dann läuft’s wieder mega entspannt. Meine Kollegen werden dann sogar von meiner Ruhe angesteckt.
Alles in allem kann ich euch diesen Kurs nur ans Herz legen. Eine absolute Bereicherung für wirklich jeden.

Einzigartig in der Region: Schlafcoaching!
Lernen Sie Schritt für Schritt,(wieder) richtig zu schlafen.

Nachgefragt

Sabrina, 36, aus Echzell

„Ich habe den Kurs von Helena besucht, weil es mir gerade einfach alles zu viel wurde: die Pandemie, Kinder, Job - der ganze Alltag, alles war auf einmal so schnell geworden. Ich hatte vergessen einfach mal abzuschalten und verlernt, mich auf mich zu konzentrieren.
Von Helena habe ich gelernt, den Fokus wieder mehr auf mich zu richten - mit Atemübungen und Muskelentspannungen.
Ich kann das Erlernte auch super im Alltag einbringen - gerade wenn es mal wieder richtig stressig wird.“

Das sagen unsere Mitglieder ...

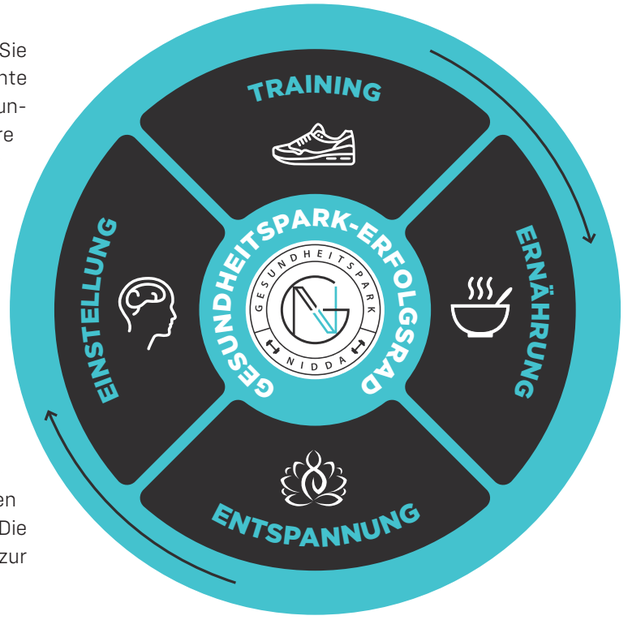
RAD(T) DES ERFOLGS

Unser Erfolgssystem für Ihren schnellen, sicheren und nachhaltigen Trainingserfolg bei uns im Gesundheitspark Nidda.

Um das optimale Coaching zu gewährleisten, erhalten Sie das Gesundheitspark-Erfolgssystem. Die vier Elemente Training, Entspannung, Ernährung und Einstellung sind unmittelbar miteinander verbunden und helfen Ihnen, Ihre Ziele nachhaltig zu erreichen. Durch **Training** aktivieren und kräftigen Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihr Herz-Kreislauf-System. Daraus resultieren ein starker Bewegungsapparat, ein gesundes Herz und ein leistungsfähiger Körper – bis ins hohe Alter!

Entspannung und Erholung sind unverzichtbar. Nach physischer und psychischer Belastung ist Entspannung sehr wichtig und stellt das Gleichgewicht im Körper und die mentale Fitness wieder her.

Eine ausgewogene **Ernährung** sowie die richtige Versorgung mit Nährstoffen sind Grundlage für einen gesunden Körper und beugen Krankheiten und Entzündungen vor. Die richtige **Einstellung** sorgt für den dauerhaften Antrieb zur Erreichung Ihrer Ziele. Wir unterstützen Sie dabei!



Nachgefragt

Das sagen unsere Mitglieder ...

Dominik, 31, aus Schotten

„Als ich mich auf die Waage stellte um in der App mein Gewicht einzutragen war der Entschluss endgültig gefasst, denn auf dem Display standen 197,1 Kilo! Bereits innerhalb von 1-2 Wochen hatte ich 6 Kilo abgenommen, war voller Ehrgeiz und nicht mehr zu stoppen.
Nach und nach kam ich auch meinen ungesunden Essgewohnheiten auf die Spur und schaffte es, mir eher das Glücksgefühl nach dem Sport, anstatt Schokolade zu gönnen. Um nun auch meine Muskulatur entsprechend zu stärken, meldete ich mich nach einigen Empfehlungen im Gesundheitspark Nidda an, wo ich mich übrigens gut aufgehoben fühle.
Seit der Anmeldung habe ich nochmals knapp 60 Kilo abgenommen, was einer gesamten Abnahme von bisher 102 Kilo entspricht.
Während meiner „Reise" entdeckte ich noch, wie viel Spaß es macht, selber zu kochen und Rezepte anzupassen, oder sich kalorienarme (leckere!) Alternativen zu suchen. Natürlich stehen auch mal Süßigkeiten auf dem Plan, denn ich verbiete mir nichts. Allerdings geplant und nicht mehr impulsgesteuert, „weil ich jetzt Bock habe", oder „das brauche", wie vorher.
Ich fühle mich deutlich wohler, mein Puls ist gesunken, Medikamente konnte ich reduzieren und ich habe Bock aktiv zu sein. Ich bereue nichts!"

GESUNDHEITSPARK ERHÄLT AUSZEICHNUNG

FÜR DIE ARBEIT MIT DEM FÜHRENDEN ABNEHMPROGRAMM DER FITNESSBRANCHE!

Der Gesundheitspark hilft seinen Mitgliedern mit dem Abnehmprogramm myline herausragend bei ihrem Ziel, abzunehmen und dauerhaft schlank zu bleiben.

Nähere Informationen zum Abnehmen mit myline direkt bei der Ernährungsexperten Ann-Christine unter **Tel. 06043-985790.**

Nachgefragt

Das sagen unsere Mitglieder ...

Jessica, 36, aus Nidda

„Die Anfangszeit war sehr schwer. Es gab viel vorzubereiten, das Einkaufen hat auch länger gedauert als sonst. Durch meine Krankheit hat es gedauert, aber der Körper hat die Umstellung gemeistert und so kam es spätestens ab den ‚Schlemmertagen' zu den Erfolgen und die Kilos sind gepurzelt.

Meine Erfolge:
- 20kg Gewichtsverlust!
- Ich fühle mich viel besser und viel fitter!
- Ich schlafe besser!
- Meinem Darm geht's besser!
- Der Reflux ist weg!s

Für mich war es die beste Ernährungsumstellung, da ich eine Naschkatze bin und durch die Eiweißshakes oder Quark mit Eiweißpulver war mein Verlangen an Süßigkeiten gestillt."

BYE BYE CELLULITE

DER STOFFWECHSEL-AKTIVATOR...

- setzt genau an den Problemzonen an
- strafft und glättet
- löst Verklebungen
- verbessert die Durchblutung
- lindert Verspannungen

ERFOLG BEGEISTERT UND MOTIVIERT !

DR. WOLFF

DER ZIRKEL FÜR EINE STARKE KÖRPERMITTE

360°-CORE-TRAINING

Die perfekte Lösung für ein erfolgreiches Rumpfmuskeltraining und Ganzkörper-Stabilisation. Eine einzigartige Trainingskonzeption mit intensivem Functional-Workout. Basics für die starke Mitte – leicht bis hochintensiv.

GANZHEITLICHES TRAINING IM CORE PARK

- Vorbeugung & Reduktion von Rückenschmerzen und anderen Gelenkschmerzen
- Stärkung des Beckenbodens
- Stärkung der Tiefenmuskulatur
- Figurforming & -straffung
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit in allen Sportarten
- Sturzprophylaxe
- Verbesserung der Beweglichkeit

Die starke Mitte

Kräftige Rumpfmuskeln bilden den Kern und das Körperzentrum. Die Basis für sportliche Erfolge und Sicherung der Wirbelsäule im Alltag.

Stabilisation

Das übergeordnete Trainingsziel ist Ganzkörper-Stabilisation. Spezielles Core-Training in Kombination mit anspruchsvollen Stabilisationsübungen.

DIE 4-WÖCHIGEN PRÄVENTIONSKURSE WERDEN BIS ZU 100% VON DEN GESETZLICHEN KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST!

Die Symbiose von physiotherapeutischem Wissen und Trainings-Know-How macht die Gerätelinie einmalig. itensic maximiert den Trainingseffekt bei körperbewussten Menschen aller Leistungsstufen. Gelegenheitssportler und Rehabilitationspatienten profitieren von der Arbeit an itensic-Geräten ebenso wie ambitionierte Freizeitsportler und Profi-Athleten.

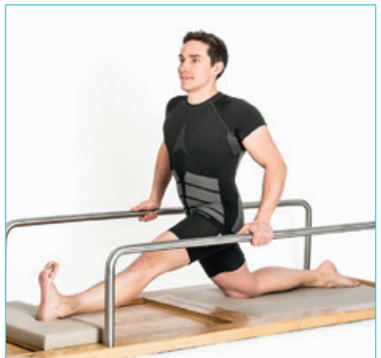
itensic steht für gezieltes und medizinisch fundiertes Training, das Rücken und Bauch zugleich von innen heraus kräftigt.
Die Symbiose von physiotherapeutischem Wissen und Trainings-Know-How macht die Gerätelinie einmalig. itensic maximiert den Trainingseffekt bei körperbewussten Menschen aller Leistungsstufen. Gelegenheitssportler und Rehabilitationspatienten profitieren von der Arbeit an itensic-Geräten ebenso wie ambitionierte Freizeitsportler und Profi-Athleten.

BECKENBODEN-TRAINING

TRAINING MIT GALILEO® – ALS BECKENBODENTRAINING UND BEI BLASENSCHWÄCHE

In Deutschland leiden etwa 7 Millionen Menschen an einer Blasenschwäche. Häufigste Ursache ist die Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur und die damit verbundene Unfähigkeit der Muskulatur, die Harnröhre dicht zu verschließen. Das Training auf der Galileo®-Vibrationsplatte stärkt die Beckenbodenmuskulatur und verbessert nachweislich die Symptome der Inkontinenz. Bei den meisten Galileo-Nutzern stellt sich die Kontinenz sogar wieder vollständig ein.

- Galileo® kann aber noch viel mehr: das Training als Sturzprophylaxe
- Bewegungen werden spürbar sicherer und kontrollierter ausführen.



FIVE: MUSKEL-LÄNGENTRAINING

SO NÜTZLICH FÜR DIE GELENKE WIE DAS PUTZEN FÜR DIE ZÄHNE

Mit dem einzigartigen five-Geräteparcours im Gesundheitspark wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten gestreckt und trainiert. Bereits wenige, wenn auch regelmäßige, Einheiten der Rückwärtsbewegungen schützen vor Rückenschmerzen oder Hüftschmerzen.

Auch akute Beschwerden lassen sich behandeln.
Das five-Beweglichkeitstraining im gesundheitspark trainiert alle Bewegungsabläufe des biologischen Systems: Der Mensch wird aufgerichtet, Atmung, Durchblutung und Energiefluss werden optimiert, die Schmerzen verschwinden. Es ist sowohl als Reha-Maßnahme als auch präventiv für alle Altersklassen geeignet. Wir verstehen dieses Training als eine Art Körperhygiene, wie z.B. das Zähneputzen. Betreibt man das Beweglichkeitstraining intensiver, nicht nur als Hygiene oder Schmerzprävention, optimiert es mit seinem Trainingsansatz das gesamte muskuläre System und zeigt erstaunliche Wirkungen.

DER DIAGNOSTIK PARK IM GESUNDHEITSPARK

DIAGNOSTIK AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Mithilfe der Stoffwechselanalyse erstellen wir Ihnen Ihr individuelles Stoffwechselprofil, inklusive Fett- und Kohlenhydratverbrennung. Das ist die Basis für Ihr auf Sie zugeschnittenes hocheffizientes Trainings- und Ernährungsprogramm.

DR. MARC WEITL
Entwickler der patentierten cardioscan Technologie

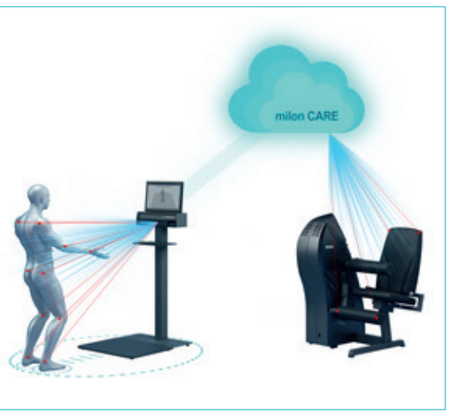
cardioscan
Herz- und Stresstest

metabolicscan
Stoffwechselanalyse

bodyscan
Körperanalyse

Ihr Körper schreibt den Trainingsplan! Lassen Sie darum Ihren individuellen Status quo von unseren Gesundheitsexperten ermitteln. So legen Sie den Grundstein für nachhaltige Trainingserfolge, einen gesunden Lebensstil und ein besseres Wohlbefinden. Der Vitalitäts-Check beinhaltet einen Herz-Stress-Check, die Analyse der Körperzusammensetzung, die Messung von Blutdruck, eine Auswertung der Lebensstildaten und zusätzliche eine Analyse Ihres Stoffwechsels. Den ganzheitlichen Check Ihrer Vitalität erhalten Sie bei uns!

Cardioscan ist ein Motivationsmotor und begleitet Sie bei Ihrem Trainingsplan. In wenigen Minuten liest er Ihr Vitalitätsprofil aus - individuell und genau. So können Sie Ihre Erfolge messen und sich immer wieder neu herausfordern.



MILONIZER – SPITZENTECHNOLOGIE IN UNSEREM STUDIO

IN NUR 5 SEK. ZUM TRAININGSSTART!

Das innovative System heißt milonizer und ist ein biometrisches Erkennungssystem, das automatisch und sekundenschnell die Körpermaße eines Trainierenden ermittelt. Die gemessenen Werte schickt der milonizer an die Software milon CARE und das universelle milon „Gehirn" erledigt den Rest: die vollautomatische Voreinstellung aller verbundenen milon Geräte für den schnellsten Trainingsstart aller Zeiten.

FIT IN 17,5 MIN. – TOPFIT IN 35 MIN.

TRAINING MIT OPTIMALER UNTERSTÜTZUNG DURCH MILON UND EGYM

Einfach

Ein Trainer programmiert das Trainingsprogramm auf Ihr persönliches Trainingsband. Beim Training halten Sie das Band einfach in die milon-Trainingsgeräte und innerhalb von Sekunden stellen sich die Geräte automatisch auf Ihre Körpermaße und Trainingsvorgaben ein – wie die Memory-Funktion beim Autositz.

Sicher

Durch die Memory-Funktion der Geräte werden Fehler im Training ausgeschlossen. Jedes Gerät ist perfekt auf Sie eingestellt und dokumentiert automatisch Ihren Trainingserfolg. Die richtige Wahl der Gewichte, optimale Geräteeinstellung sowie kontrollierte Bewegungen garantieren Ihnen absolute Trainingssicherheit. Fehler und falsche Einstellungen gehören der Vergangenheit an.

Effektiv

Dieses Training ist die effektivste Trainingstechnologie am Fitnessmarkt mit nachweisbar besseren Trainingsergebnissen in wesentlich kürzerer Zeit.

FREEMOTION 3-DIMENSIONALES TRAINING

FUNKTIONELLES TRAINING IST IN ALLER MUNDE.

Dieses Training macht jeden Sportler, der sich im freien Raum bewegen muss, jeden Tennisspieler, Golfspieler, Kampfsportler, Bergsteiger, Kletterer, jeden ambitionierten Wanderer, jeden Volleyballer, jeden Patienten mit koordinativen Problemen und Instabilität besser und verletzungsresistenter.

Mit unserem Freemotion Training trainieren Sie Ihren Körper gemäß seiner Funktion im Alltagsleben, d.h. als ganzheitliche Einheit in allen drei Bewegungsebenen. Ihr Nutzen: koordinatives Training, besseres Körpergefühl, mehr Körperspannung, verbesserte Balance, Beweglichkeit und Kraft.

BGM

BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT (BGM)

Unsere von der IHK geprüfte Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement, Janick Trapp, berät Sie gerne zu den Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung für Ihr Unternehmen. Melden Sie sich diesbezüglich gerne unter Tel. 06043-985790 oder E-Mail: **janick@gesundheitspark-nidda.de**

Das unterschätzte Potential

Nur gesunde Mitarbeiter sind auch leistungsfähige Mitarbeiter! Dies bedeutet, dass durch BGM eine Kostensenkung und zusätzlich eine erhöhte Produktivität erreicht werden können. Dies sind entscheidende Faktoren, um als Unternehmen noch wirtschaftlicher zu arbeiten. Im Bundesschnitt hat jeder Mitarbeiter 11 krankheitsbedingte Fehltage im Jahr, während Unternehmen im Bundesschnitt 400€ Kosten pro Fehltag haben. Ein Unternehmen mit 100 Mitarbeiter hat also Kosten in Höhe von 440.000€ jährlich durch krankheitsbedingte Fehltage. Durch BGM können diese Kosten um bis zu 30% reduziert werden! Weiterhin wird es auf dem Arbeitsmarkt immer schwieriger qualifiziertes Personal oder gute Auszubildende zu finden. Selten hat ein Unternehmen die Qual der Wahl bei der Suche nach neuen Mitarbeitern. Vielmehr können die Bewerber wählen, welches Unternehmen ihnen mehr bieten kann. Vor allem Maßnahmen zur Förderung der Mitarbeitergesundheit bilden sowohl intern als auch extern Image und stellen in der heutigen gesundheitsbewussten Bevölkerung ein starkes Argument zur Berufs- und Arbeitgeberwahl dar.

Bei uns im Gesundheitspark Nidda wird bereits erfolgreich mit diversen Firmen zusammengearbeitet. Wir sind Spezialisten in den Bereichen Prävention, Rehabilitation und Erholung.

IHR KIND TRAINIERT BEI UNS –

IHRE KRANKENKASSE ZAHLT!

Als Familienunternehmen ist es uns eine Herzensangelegenheit, nicht nur Erwachsene bei ihrer persönlichen Zielerreichung zu unterstützen, sondern bereits im Kindesalter Gesundheit zu fördern. Deshalb haben wir uns als einziger Anbieter in der Region für Kids-Rehasport zertifizieren lassen. Die Schirmherrschaft hierfür hat unsere Helena, Fachübungsleiterin Rehasport, die mit voller Begeisterung und Leidenschaft Kids im Alter von 6 bis 14 Jahre trainiert.

Leidet Ihr Kind unter Haltungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen? Wirbelsäulenschäden oder Rückenleiden sowie Übergewicht?

Dann unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Spaß an Bewegung fest in sein Leben zu integrieren und nutzen Sie das kostenlose Angebot des Rehasports Ihrer Krankenkasse. Melden Sie Ihr Kind gleich an unter Telefon 06043-985790 oder **helena@gesundheitspark-nidda.de.**

IHR KIND IST UNS WICHTIG!

REHASPORT

SIE HABEN EINE VERORDNUNG VOM ARZT?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Reservieren Sie sich Ihren Platz unter Telefon 06043-985790

IN 4 SCHRITTEN ZUM REHASPORT

- Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen Rehasport verordnet, bitten Sie ihn, das Formular 56 (Rehasportverordnung) auszufüllen.
- Die ausgefüllte Verordnung über Rehasport bei der Krankenkasse einreichen und Kostenübernahme abwarten.
- Terminvereinbarung, wenn Genehmigung der Krankenkasse vorliegt.
- Teilnahme am Rehasport.

PRÄVENTIONS-KURSE

IHRE KRANKENKASSE ZAHLT!

Unser breit gefächertes Angebot an zertifizierten Präventionskursen ist einzigartig in der Region und genauso individuell wie Ihre Wünsche und Ziele.

FOLGENDE 4-WÖCHIGE KURSE BIETEN WIR AN:

- Fit und gesund durch präventives Muskelkrafttraining
- Einführung ins Gesundheitstraining
- Präventives Rücken- und Gelenktraining
- Funktionelles Training
- Ernährungsprogramm „myintense+“

START DER NEUEN REHAKURSE AB JANUAR 2022

Elisabeth, 88
aus Reichelsheim

„Nachdem ich im November 2013 einen Oberschenkelhalsbruch erlitt, begann ich hier den Rehasport, welcher mir half, meine Muskulatur nachhaltig zu stärken. Durch dieses Training konnte ich sogar eine nötige Hüft-OP vermeiden. Ich bin nun eines der ältesten Mitglieder des Gesundheitsparks und kann trotzdem noch viele Dinge tun, welche für andere in meinem Alter unmöglich sind. Sogar meinen Mann konnte ich seit einem gemeinsamen Ausflug im August davon überzeugen, mit dem Rehasport zu beginnen - damit auch er so fit wird wie ich es bin.“

Das sagen unsere Mitglieder ...

Nachgefragt

- Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diese Kurse bis zu 100%.
- Eine Teilnahme an den Kursen ist auch ohne feste Mitgliedschaft möglich.
- Erhalten Sie weitere Informationen zu den für Sie passenden Präventionskurs unter jessica@gesundheitspark-nidda.de oder Telefon 06043-985790.

NEU

EINZIGARTIG IN DER REGION!

Passives Höhenlufttraining - der Stoffwechsel-Turbolader

Steigert den Fettabbau

Mitochondrien erneuern sich und steigern die Fettverbrennung des Körpers

Senkt das Stresslevel

Die Höhenluft hemmt oxidativen Stress und schafft schneller wieder Balance

Verbessert die Schlafqualität

Nach wenigen airzone-Einheiten sinkt die Ruheherzfrequenz und die Durchblutung steigt an

Schafft nachhaltige Energie

Schon nach 10 airzone-Einheiten steigt die Energieproduktion in den Zellen

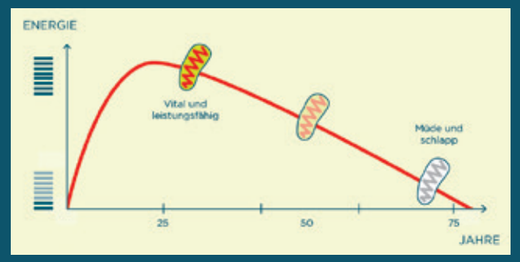
Verbessert Vitalparameter

Vitalparameter wie z.B. Blutdruck, Blutzucker, Mikrozirkulation und Cholesterin werden positiv beeinflusst

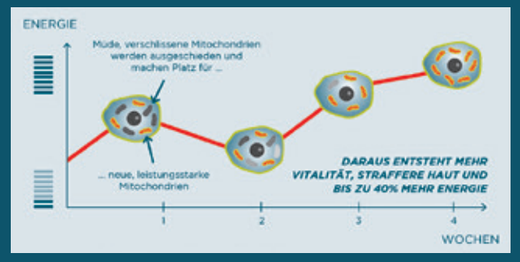
Fördert das Immunsystem

Entzündungswerte werden reduziert und das autonome Nervensystem stabilisiert

Der Verschleiß unserer Mitochondrien (Zellkraftwerke des Körpers) nimmt im Alter stetig zu.



Aber: Durch das Höhenlufttraining der airzone steigt das Energielevel durch die Produktion neuer Zellen innerhalb weniger Wochen wieder an.



ENTSPANNUNG

AUF KNOPFDRUCK

... das geht mit unserem HydroJet!

Sie fühlen sich ausgepowert und erschöpft? Ihr Körper ist verspannt und Ihre Muskeln schmerzen nach einem langen Arbeitstag oder einem intensiven Fitnesstraining? Lieben Sie wohlige Wärme und relaxen Sie gerne bei einer wohltuenden Massage? Die Lösung ist die Überwasser-Massage, die perfekte Erholung nach dem Fitnesstraining und Entspannung von Stress und Hektik des Alltags: spontan verfügbare Massage, die schnell und unkompliziert die gewünschte Wirkung erzielt.

Ein heißer Tipp

FÜR KALTE TAGE

Was gibt es in der kalten Jahreszeit schöneres als in wohliger Wärme zu entspannen, sich eine Auszeit zu gönnen und ein wenig Sonne zu tanken?

BEI UNS BEKOMMEN SIE ALLES.

SAUNA

Wohlige Wärme

Im Saunabereich des Gesundheitspark Nidda treffen sich Jung und Alt, um gemeinsam zu saunieren und die Seele nach ihrem individuellen Sportprogramm baumeln zu lassen. Hierzu stehen Ihnen eine finnische Sauna (90°C), eine Bio-Kräuter-Sauna (60°C), einladende, neu gestaltete Ruhebereiche und ein großzügiger Außenbereich zur Verfügung.

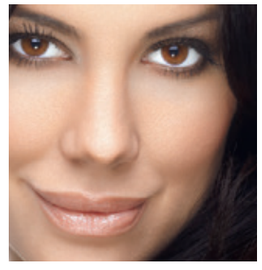
LICHTTHERAPIE

FÜR ALLE, DIE SICH GEDANKEN UM HAUTALTERUNG MACHEN.

Lust auf Licht & gesunde Bräune

- Samtweiche Haut mit Anti-Aging-Effekt
- Natürlich schöne und effektive Bräune
- Minderung der Falten: Stimulation der Bindegewebsbausteine Collagen, Elastin und Hyaluron
- Gute Laune und stärkere Knochen durch Aufbau von Vitamin D

vorher



nach 25 AW

STARTEN SIE DURCH MIT DER LIMITIERTEN

10ER-TRAININGS-KARTE

für nur 49 Euro

Save THE DATE

TAGE DER OFFENEN TÜR

8.1. – 10.1.2022

Sa. + So. 9:00 – 18:00 Uhr

Mo. 8:00 – 22:00 Uhr

Vorbeikommen und

bis zu 250€ sparen!

Wir freuen uns auf Sie!

Darauf dürfen Sie sich freuen:

- Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden auf 2.300 qm
- Training an vollelektronischen Trainingszirkeln
- Rückenschmerzen adé dank Faszien- und Beweglichkeitstraining
- Umfangreiches Kursprogramm
- Wellness und Entspannung

Sichern Sie sich Ihre Eintrittskarte zu Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden unter Telefon:

06043 – 98 579-0

Gesundheitspark Nidda
Zeppelinstraße 5 | 63667 Nidda
Telefon: 06043 – 98 579-0
info@gesundheitspark-nidda.de

www.gesundheitspark-nidda.de