

MOVE

Das Aktivmagazin des Fitness Clubs P 15

20 JAHRE
P15
FITNESS CLUB

Exklusiv:

Gewinnen Sie eine
Nacht für zwei im
Wellnesshotel

Seite 34

Fitnessstipps

Trends

Interviews

Genießen

Wellness

TENTSCHERT
Immobilien EVD - seit 1986
www.tentschert.de



Schön zu wissen wo's herkommt!



Stammhaus in Neu-Ulm
Ludwigstrasse 25
Tel. 0731 97073-0
info@geydan-gnammt.de

“Best of” Geydan-Gnammt
Platzgasse 16
89073 Ulm
Tel. 0731 8802251

Liebe Leserinnen und Leser,

wer gesund und fit bleiben will, sollte sich bewegen. Dazu entwickeln wir für jeden das individuelle Trainingskonzept. Dann begleiten wir sie oder ihn auf dem Weg dahin, erweitern das Ziel realistisch. Neue Wege zu gehen, fit zu sein und modern zu bleiben gilt nicht nur für die Mitglieder, sondern auch für das P 15 selbst. Wir streben nach bestmöglichem Angebot, perfektem Rundumservice und Top-Equipment. So hören wir Ihnen zu, wenn Sie Wünsche haben, und unsere Trainer sind regelmäßig auf Weiterbildungen, um auf dem aktuellen trainingswissenschaftlichen Stand zu sein. Auch haben wir unser Studio mit neuen Ausdauer- und Kraftgeräten ausgestattet. Geräte von eGym, die so komfortabel sind, wie Sie es von unseren Geräten gewöhnt sind, aber dazu noch auf modernem Stand der Sportwissenschaft: u. a. ideale Bewegungsabläufe, geregelte Übungsgeschwindigkeiten und eine Auswertung via PC/App – mehr auf Seite 6. Dazu bietet das P 15 natürlich ein reichhaltiges Kursprogramm, Indoor-Cycling, Sauna, Solarium und Wasserbettmassage sowie erstklassige Betreuung. Wir sind für Sie da, jederzeit ist ein ausgebildeter Trainer in der Nähe, in kleinen Intervallen besprechen wir Ihren Trainingsplan und passen ihn individuell an. Denn: Unsere Gesundheit ist das wichtigste, das wir besitzen und doch vernachlässigen wir diese oft – bis unser Körper streikt. Dabei ist es so einfach. Schon zwei Mal Training in zehn Tagen reicht aus, um einen positiven Effekt für Ihre Gesundheit zu haben. Kommen Sie zum kostenlosen Beratungsgespräch vorbei. Geben Sie uns die Chance, Sie zu begeistern!

Wir freuen uns auf Sie! – Get up and MOVE!

Ihr

Alexander Brender



Alexander Brender

Inhalt

In Bewegung

Die Highlights des P 15	4
eGym – die neuen Geräte	6
Erfolgreich trainieren	8
Das fle.xx-Rückenkonzept	9
Aberglaube und Gerüchte	10
Motivation – ein Interview	12
Der Trainingszirkel	13
Das P 15-Preissystem	14

In Form

Betriebliches Gesundheitsmanagement	16
Der cardioscan-Checkpoint	17
Ernährung – top ergänzt	18
Mein Ernährungscheck	20
Das P 15 online	21
Der richtige Kurs für Sie!	24
Mitgliederstimmen	26
Das P 15-Team	28
Das PEP-Ernährungskonzept	31
Zahlen, Daten, Fakten	32

Lebensart

Wellness in den Dolomiten	34
20 Jahre Mitglied im P 15	36
Datenschutz	38
Umfrage	39
Polar-Uhren im P 15	40
American Football	42

Kursplan	22
----------	----

IMPRESSUM **MOVE** Ein geschützter Titel des KSM Verlags, Ulm

Verlag und Herausgeber

KSM Verlag
Jens Gehlert
Schaffnerstraße 5
89073 Ulm
Tel. 0731 3783293
Fax 0731 3783299
www.ksm-verlag.de

Redaktion

Christine Kulgart (tine)
Fabienne Förstner (fct)

Fotografie

Daniel M. Grafberger

Layout

Michael Stegmaier

Redaktionsleiter

Daniel M. Grafberger
(dmg)

Lektorat

Dr. Wolfgang Trips

Auflage 30.000

Erscheinungsweise
1 x jährlich

Titelfoto
Fotolia.com, alphaspirit

Druck
Geiselman Printkommunikation, Laupheim

Kundenmagazin

für den Fitness Club P 15
Petrusplatz 15
89231 Neu-Ulm
Tel. 0731 76006
Fax 0731 722141
www.p15.de



Unsere Angebote auf einen Blick:

Die Highlights des P 15

Kundenorientiertes Training in professioneller, entspannter, familiärer Atmosphäre, dafür steht das P 15. Move stellt die wichtigsten Angebote vor

Alles neu: Die eGym-Geräte sind da!

Ständige Vernetzung, ein konkret aufgebauter Trainingsplan an komplett elektronisierten Geräten und ein muskelübergreifendes Zirkeltraining in nur 11,5 Minuten: All das und noch viel mehr bieten die neuen eGym-Geräte in Ihrem P 15 Fitness Club. In der eGym-Cloud werden Trainingsergebnisse gesammelt, und Erfolge können anhand von Schaubildern eingesehen werden. Dabei ist das Training effektiver und abwechslungsreicher als je zuvor.



Der P 15-Studi-Rabatt

Während des Studiums sind die eigenen Einnahmen meist nicht so hoch, an Vielem wird gespart. An der Gesundheit jedoch sollte man in keinem Fall sparen. Und damit sich auch Studierende ein First Class-Studio leisten können, hat das P 15 einen extra kleinen Preis für Euch! Einfach mal nachfragen!



Polar-Uhren

Die eigenen Werte während eines kompletten Trainings und einer Ernährungsumstellung zu überwachen, ist nicht immer einfach. Abhilfe schaffen da die Polar-Uhren, die nach jedem Training die Auskünfte geben, mit denen die Mitglieder gemeinsam mit ihren Trainern den Trainingsplan optimieren und umgestalten können. Hinzu kommen trendige Designs und immer neue Funktionen.



Das Zauberwald-Massarium

Muskel-Lockerung, Regeneration, Massage oder einfach nur Wellness pur: Im Zauberwald können Mitglieder die Seele baumeln lassen. Umringt von täuschend echt aussehenden Waldmotiven kann auf der medyjett Wasserbett-Massageliege zu meditativen Waldklängen relaxt werden. Durch diverse auswählbare Massageprogramme wird ein Aufenthalt im Massarium zum Kurzurlaub für Leib und Seele.



Alles unter Kontrolle mit cardioscan

Durch regelmäßige Gesundheitschecks wie Futrex-Messungen, Atemanalyse und 3-Kanal-EKG werden die Körperwerte der Mitglieder überprüft. Anhand dieser Werte kann ein individueller und optimaler Trainingsplan erstellt werden. Durch Überwachung der Ergebnisse werden Abweichungen von der Norm schneller erkannt und somit wird die Gesundheit der Mitglieder gesichert. Das P 15 gehört zu den wenigen ausgewählten Fitness Clubs, die den cardioscan anbieten.



Gesund und beweglich durch fle.xx

Die angeborene Beweglichkeit wieder erlernen und dadurch Schmerzen lindern und verhindern: Das ist das Prinzip des fle.xx-Rückgrat-Konzepts. Ziel ist es, die Muskeln wieder zu strecken und zu verlängern, da sie durch gekrümmte Körperhaltung schrumpfen. Erleben Sie die Wirkung des ebenso effektiven wie sanften Bewegungskonzepts mit den Lehren des Yogas und neuesten sportmedizinischen Trainingstherapien.



»Fit 100«-Betreuungsbogen

Jedes Mitglied erhält einen »Fit 100«-Bogen, um darauf das individuelle Training einzutragen. Ein Personaltraining nach jedem achten Training, in dem Wünsche und Probleme besprochen und Ziele neu gesteckt werden können, sorgt für eine optimale Trainingssituation. Zudem werden so Spaß und Abwechslung während der Einheiten garantiert. Im Wechsel erfolgen ein Fitnesscheck und eine Trainingsplanänderung.



eGym

Die neue Art Fitness-Lifestyle

Das P 15 hat auf eGym-Geräte umgestellt! Diese gewährleisten aufgrund neuester technischer und Trainingswissenschaftlicher Standarts optimale Trainingsergebnisse nach kürzester Zeit

Neue Technologien nehmen einen immer festeren Platz in unserem täglichen Leben ein. Warum sollte das Gebiet Sport und Fitness darin zurückstehen? eGym vereint digitales und reales Leben und ermöglicht Mitgliedern noch mehr Vorteile bei ihrem regelmäßigen Training.

Angenehmeres Trainieren

Das neue eGym-Zirkelsystem besteht aus 8 stationären, vollelektronischen Kraftgeräten. Ein Durchlauf dauert nur 11,5 Minuten und deckt dabei alle wichtigen Muskelgruppen ab. Auf mehrgelenkige Übungen folgen einfachere, ein-gelenkige und garantieren so ein psychologisch angenehmeres Training. Auch wird immer von oben nach unten oder umgekehrt trainiert, um Kreislaufproblemen während des Trainierens vorzubeugen.



Topmodern: Die neuen eGym-Geräte entsprechen dem neuesten Stand der Wissenschaft

Zielgerichtetes Training

Durch die Elektronisierung der Geräte können unnötige Verletzungen und Schmerzen verhindert werden. Die Trainingsqualität wird gesteigert, durch neue muskuläre Reize wird das Training gesünder, effektiver und abwechslungsreicher. Die Ziele der Mitglieder können individuell abgestimmt werden, und Schaubilder auf eGym.de zeigen die Erfolge.

Komfort durch Krafttest

Vor dem Training führt der Trainer mit dem Mitglied an jedem Gerät einen isometrischen Maximalkrafttest durch. Dadurch können optimale Trainingswiderstände für jedes Gerät eingestellt werden. Der Krafttest kann jederzeit wiederholt werden.

Jederzeit und überall – die eGym-Cloud

Alle Trainingsdaten von den Geräten, der App und der Website werden in der eGym-Cloud gespeichert. Dies ermöglicht eine perfekte Nachverfolgung aller Trainingsfortschritte – immer und überall. Auch kann der Trainer den Fortschritt überwachen und besser auf das Mitglied eingehen. Natürlich wird auch die Vernetzung über soziale Netzwerke wie Facebook unterstützt. So können Ergebnisse mit Freunden und anderen Mitglieder geteilt und Fragestellungen diskutiert werden.

tine

Training ohne Erfolg – nicht im P 15!



Umfragen in der Fitnessbranche zeigen erschreckende Zahlen, nur zehn Prozent der Mitglieder erreichen tatsächlich ihre Trainingsziele. Warum ist das so? Move hat den Inhaber des Fitness Clubs »P 15« in Neu-Ulm befragt – Alexander Brender

»Es ist eigentlich ganz einfach, die meisten Mitglieder in den Fitness Clubs trainieren nicht, sie bewegen sich nur! Den Unterschied macht die Intensität. Damit unsere Muskulatur überhaupt auf ein Training positiv reagiert, muss die Belastung so hoch sein, dass wir eine Anpassung im Muskel auslösen, und das ist anstrengend. Wenn Sie heute bei einer Übung 23 Wiederholungen machen sollen, das Gewicht aber so niedrig gewählt haben, dass Sie sich nicht anstrengen müssen, sondern locker nochmal zehn Wiederholungen machen könnten, ist das kein Training, sondern Bewegung. Natürlich ist das besser als nichts zu tun, doch wenn Sie etwas

Für Alexander Brender, Inhaber des P 15, ist es wichtig, dass seine Mitglieder ihre Ziele erreichen: Gute, ausführliche und nachhaltige Betreuung ist ein wichtiger Baustein

verändern möchten, müssen Sie sich anstrengen, und nur so kommen wir dem Trainingsziel näher. Training ist anstrengend, man muss schwitzen und sich belasten. Was aber Spaß macht, ist der Erfolg! Hier sind auch die Trainer gefordert, sie müssen die Mitglieder aufklären und die trainingswissenschaftlichen Hintergründe beachten. Fragen Sie Ihren Trainer doch mal nach dem Prinzip der Superkompensation, dem Prinzip der steigenden Belastung, dem Prinzip der Periodisierung und dem SAID-Prinzip. Hierfür bieten wir für unsere Mitglieder regelmäßige Theoriestunden an. Wenn diese Dinge bei der Trainingsplanung berücksichtigt werden und Sie bereit sind, sich anzustrengen, dann steht dem Erfolg nichts mehr im Weg! Doch hier dürfen wir alleine den Trainern keine Schuld geben. Eingangstest, Einweisung, Re-Test, Trainingsplanänderung usw. – all diese Aufgaben soll der Trainer heutzutage in einem guten Fitness Club am laufenden Band leisten, doch wo bleibt noch die Zeit für die regelmäßige Betreuung des Mitglieds? Um das leisten zu können, müssten wir nur noch Personal-Training anbieten, aber wer ist bereit, für eine Trainerstunde zwischen 80 und 120 Euro zu bezahlen? Deshalb haben wir als einer der innovativsten Clubs in der Region wieder in die neueste Technik investiert. Mit unseren neuen eGym-Geräten trainieren Sie auf dem neuesten Stand der Wissenschaft, und der Trainer hat dank seiner Trainer-App alle wichtigen Informationen seiner Mitglieder auf einen Klick greifbar.«

tine



Häufig wird es erst bemerkt, wenn es bereits zu spät ist: Der Mensch rostet ein, durch verkrümmte Sitzhaltungen und mangelnde Bewegung. Was früher im Kindesalter noch selbstverständlich war, wird im Alter immer mehr zur Belastung, da verkürzte, ungeübte Muskeln die Bewegungen einschränken. Das fle.xx-Konzept hilft, die Muskeln zu strecken, Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit wieder herzustellen. »Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass ein Training über den maximalen, perfekten Bewegungsumfang notwendig ist, um diesen zu stärken«, erläutert Dr. sc. ETH Piero Fontane, Naturwissenschaftler und Experte für Muskeltherapie. Die sichere und einfache Ausführung an ansprechend gestalteten und effektiven Geräten verspricht Muskellängenwachstum und eignet sich ideal als Trainingsergänzung sowie als Einzeltraining. Aufgrund des geringem Betreuungsaufwands

Die natürliche Beweglichkeit neu erlernen



Sanft und doch effektiv: Das fle.xx-Konzept hilft, alltagsbelasteten Muskeln ihre Flexibilität zurückzugeben

profitiert der Kunde von der Einfachheit der Übungen. Die Geräte führen die Bewegungen und helfen, zur angeborenen Stärke und Flexibilität der Muskeln zurückzufinden. Durch langjährige Erfahrung der Begründer kombiniert mit Yoga-Lehren und neuester sportmedizinischer Trainingstherapie kann fle.xx Rückenschmerzen lindern und ganz beheben – spürbar bereits nach wenigen Anwendungen. Dabei eignen sich die Übungen für jung und alt, können also auch präventiv eingesetzt werden. fle.xx steigert das Lebensgefühl durch Bewegungen in alle Richtungen. So kann sich der Mensch wieder aufrichten und bis ins hohe Alter beweglich und schmerzfrei bleiben.

tine



Weitere Infos zu fle.xx als Video unter <http://www.youtube.com/watch?v=KYZdPVrjFq8>

Aberglaube und *falsche* Gerüchte ...

Das P 15 kennt die größten Fitness-Mythen

Fettverbrennung beim Sport erst nach 30 Minuten

Falsch! Bereits ab der ersten Minute Bewegung verbrennt der Körper auch Fett. Jedoch geht man davon aus, dass nach etwa 30 Minuten körperlicher Belastung die Kohlenhydratspeicher aufgebraucht sind und deshalb mehr Fett als Kohlenhydrate verbrannt werden.

Krafttraining macht dicke Muskeln

Gerade Frauen fürchten oft, von Krafttraining eine Bodybuilder-Figur zu bekommen. Diese Angst ist jedoch unbegründet. Der Muskelaufbau wird vom männlichen Geschlechtshormon Testosteron bestimmt, welches vom weiblichen Organismus nur in geringen Mengen produziert wird. Krafttraining bewirkt bei Frauen daher eher eine straffere und schlankere Silhouette.

Durch Gerätetraining nimmt man nicht ab

Wer regelmäßig an Geräten Krafttraining macht, sollte sich nicht wundern, wenn er sogar mehr Pfunde auf die Waage bringt, als zu unsportlichen Zeiten. Das sollte jedoch kein Grund zur Sorge sein, denn Muskeln sind schwerer als Fett. Durch eine höhere Muskelmasse wird übrigens auch der Grundumsatz an Kalorien erhöht. Die Folge: Selbst im Schlaf verbrennen muskulöse Menschen mehr Fett als Sportmuffel.

Wer schwitzt, ist nicht fit

Im Gegenteil: Sportler besitzen eine bessere Thermoregulation. Da ihre Muskeln und Zellen leistungsfähiger sind, geben sie bei Belastung mehr Schweiß ab als bei unsportlichen Menschen.

Der Muskel kann nur in die Breite wachsen

Der Naturwissenschaftler und Experte für Muskelphysiologie Dr.sc. ETH Piero Fontana hat festgestellt, dass sich mit entsprechendem Training die Muskellänge wieder vergrößern lässt. Das hat aber nichts mit dem eigentlichen Dehnen zu tun, sondern hier muss unter der Kontraktion der entsprechenden Muskeln ein gleichzeitiger Längenreiz dazukommen. Dies passiert z. B. im fle.xx-Zirkel. Deshalb auch der Titel Schmerzfreiheit durch Beweglichkeit.

Mit Muskeltraining gezielt Fett abbauen

Stimmt leider nicht. Gezieltes Bauch-Beine-Po-Training führt in der Regel nicht dazu, dass auch genau an diesen Stellen Fett abgebaut wird. Es ist individuell festgelegt, wo und in welcher Reihenfolge der Körper Fettdspots abbaut. Bei Frauen verschwindet häufig der Speck am Oberkörper schneller als an Hüften und Po. Es ist jedoch möglich, gezielt Muskulatur aufzubauen.

Nur ein Mal pro Woche trainieren bringt nichts

Ein Mal ist auf jeden Fall besser als kein Mal. Besonders Anfänger können ihre Fitness bereits mit einem einstündigen Training pro Woche enorm steigern. Durch eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining wird die Leistungsfähigkeit gesteigert, der Blutdruck sinkt, Cholesterinwerte verbessern sich und das allgemeine Wohlbefinden steigt.

Rückenmuskeltraining hilft bei Rückenschmerzen

Bei Rückenschmerzen kann man durch gezieltes Krafttraining Abhilfe schaffen. Dabei spielen jedoch nicht nur die Rücken-, sondern auch die Bauchmuskeln eine große Rolle. Ein ausgewogenes Training dieser beiden Partien sorgt für einen kräftigen Torso, der nicht so leicht ins Hohlkreuz kippen kann. Um eine Verkürzung der Muskeln auszuschießen, sollte man nach dem Training das Dehnen nicht vergessen

Langsames Laufen lässt die Pfunde schmelzen

Wer zu langsam läuft, tut zwar etwas für seine Gesundheit, bleibt aber auf seinem Fett sitzen. Der Gesamtenergieumsatz ist bei niedriger Anstrengung deutlich geringer als bei höherer Intensität. Ein Auto, das schnell fährt, verbraucht schließlich auch mehr Sprit. Am effizientesten funktioniert die Fettverbrennung bei 70 bis 80 Prozent des Maximalpulses. Anfänger dürfen langsam einsteigen, können den Kalorienverbrauch jedoch durch kurze Zwischensprints erhöhen.

Schwangere sollten keinen Sport treiben

Sport in der Schwangerschaft wirkt sich grundsätzlich positiv auf Mutter und Kind aus. Er steigert das Wohlbefinden und sorgt schon während der Schwangerschaft dafür, dass sich der Körper nach der Geburt wieder schneller regeneriert. Vermeiden sollten werdende Mütter aber Sportarten mit direktem Gegnerkontakt, Leistungssport, Skifahren und Reiten. Ideal ist leichtes Ausdauertraining wie Walking oder Schwimmen. Bei einer Risikoschwangerschaft sollte jedoch vorher ein Gynäkologe zu Rate gezogen werden.

Sauna macht schlank

Schwitzen hat nichts mit Fettverbrennung zu tun. Der Körper verliert in der Sauna Wasser und Mineralien, aber kein Gramm Fett. Die Pfunde, die man in der Sauna »ausgeschwitzt« hat, sollte man sofort mit Wasser wieder auffüllen.

»Setzen Sie sich ZIELE!«

Alexander Brender, Inhaber des Fitness Clubs P 15, im Gespräch über seine Motivation, wie man sich am einfachsten selbst motiviert und warum zwei Trainings in 10 Tagen schon helfen

Move: Wie motivieren Sie sich, was motiviert Sie?

Alexander Brender: Ich habe mehrere Dinge, die mich motivieren. Erstens habe ich natürlich als Inhaber eine gewisse Vorbildfunktion und zweitens kenne ich den Unterschied zwischen fit und unfit sehr gut. Durch mein Projekt im Jahr 2012/13 (20 kg in sechs Wochen rauf und in zwölf wieder runter) habe ich deutlich gespürt, wie es ist, nichts für sich zu tun. Wie müde, träge, faul und gereizt man wird, ist extrem. Da trainiere ich doch lieber zwei Mal in zehn Tagen und fühle mich fit, aktiv und gesund.

Wie geben Sie diese Einstellung an Ihre Kunden weiter?

Ich versuche den Menschen zu erklären, dass Fitness nicht auf den Fitness Club reduziert werden darf, sondern vielmehr eine Lebenseinstellung sein sollte. Auch Sätze wie »Training macht Spaß« kann ich nur belächeln. Training macht keinen Spaß, es ist anstrengend, man schwitzt und kämpft mit seinem inneren Schweinehund, der ständig ruft »Höre doch auf, bleib zu Hause« usw. Doch was Spaß macht, ist der Erfolg, der sich durch das Training einstellt. Und wie gesagt, Sie müssen nicht drei Mal in der Woche trainieren. Die Trainingswissenschaft sagt ganz klar, nur zwei Mal in zehn Tage erschöpfend trainieren und Sie haben deutliche Erfolge.

Gibt es Motivationsgrundsätze, die für jeden gelten, oder hat jeder seine ganz eigenen Grundsätze?

Ein Grundsatz gilt – denke ich – für alle Menschen, nämlich ein Ziel zu haben. Wenn ich mir nicht bewusst bin, wohin die Reise gehen soll, werde ich mein Ziel auch nie erreichen. Fangen Sie mit kleinen Zielen an, z. B. zwei Mal in zehn Tagen zu trainieren, nicht jeden Abend ein Gläschen Bier oder Wein, Treppen anstatt Fahrstuhl usw.

Wie kann man den inneren Schweinehund überwinden?

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen werden, wenn Sie Ihr persönliches Trainingsziel erreicht haben. Ob es nun der rote Bikini ist, mit dem Sie nächsten Sommer am Strand entlanglaufen und alle Blicke auf sich ziehen werden, oder der Waschbrettbauch, auf den alle Mädels blicken. Wieder schmerzfrei aufstehen zu können oder seinem Hobby nachzugehen, all das motiviert und lässt uns den inneren Schweinehund leichter besiegen.

Drei Tipps, die eigene Motivation anzuregen?

Erstens: Setzen Sie sich Ziele, am besten erzählen Sie es so vielen Menschen wie möglich, um den eigenen Druck zu erhöhen. Zweitens: Vereinbaren Sie Ziele mit Ihrem Trainer. Dieser sollte dann in regelmäßigen Abständen einen Zwischenstand abfragen (Re-Test), um Sie durch die erreichten Erfolge zu motivieren, am Ball zu bleiben. Drittens: Hängen Sie zu Hause Bilder von Ihrem Trainingsziel auf, Frau mit rotem Bikini, Mann mit Waschbrettbauch usw. Am besten an den Orten, wo die Versuchung am größten ist. Am Kühlschrank, im Süßigkeiten-Versteck oder auch am Spiegel im Bad oder auf dem Nachttischkästchen.



Eine glaubhafte Ausrede zu finden, würde länger dauern!

In 30 Minuten schnell und effektiv trainieren

Wer hat sie nicht schon einmal benutzt, die beliebte Ausrede »Training? Dafür habe ich keine Zeit!«? Doch faule Ausreden gelten nicht mehr, denn mit dem Trainingszirkel, der aus einem 7-minütigen Aufwärmen und zwei je 11,5-minütigen Trainingsrunden besteht, erreicht man schon in rund 30 Minuten ein effektives Workout. Der Stoffwechsel und somit die Fettverbrennung werden angekurbelt, die Rückenmuskulatur wird gestärkt und die Gelenke werden stabilisiert und entlastet. Dabei ist das Zirkeltraining für Anfänger und Fortgeschrittene in jedem Alter geeignet und kann perfekt in den Alltag integriert werden. Trotz oder gerade wegen der Kürze ist es laut dem



Trainingscheck der Sporthochschule Köln 30 % effektiver als ein Training an konventionellen Geräten. In kürzester Zeit können persönliche Ziele für Aussehen und Gesundheit erreicht werden. Das Ergebnis: ein intensives Training in kürzester Zeit, das beweglich, fit, gesund und glücklich macht!

tine

Anzeige

www.matrisotto.com
VIDEO-KOMMUNIKATION
PRÄSENTATIONS-TECHNIK
WERBEARTIKEL

Wir sind fit!

Matrisotto GmbH & Co.KG • Albert-Einstein-Str. 15 • 89264 Weißenhorn • Tel. 07309/96250

Fitness: wann und wie man möchte –

mit dem P 15-Preissystem

Durch individuelle Buchungen von Modulen und Paketen entsteht im P 15 ein faires, flexibles Preissystem – ausgerichtet nach individuellen Wünschen und Bedürfnissen

Perfekt auf die Bedürfnisse der einzelnen Kunden abgestimmt, hat das P 15 im Oktober 2012 von der All-Inclusive-Mitgliedschaft auf ein neues, flexibles Preissystem umgestellt. Dies ermöglicht die Buchung von diversen Paketen und Modulen, die jederzeit getauscht werden können. So kann jeder Kunde nach den eigenen Bedürfnissen die Vorteile des P 15-Fitness Clubs nutzen und zahlt nur das, was er gebucht hat. Der Standard ist das Basic-Paket, welches regelmäßige Betreuung und alles, was für ein sinnvolles, zielgerichtetes Training wichtig ist, beinhaltet. Das VIP-Paket ist im Grunde wie die bisherige All-Inclusive-Mitgliedschaft und bie-

tet neben den üblichen Dienstleistungen auch Sauna oder den Handtuchservice. Sogenannte Light-Pakete ermöglichen es, nur einzelne Kurse oder Geräte zu buchen. Man ist jedoch nicht gebunden und kann jederzeit Module hinzubuchen oder tauschen. Egal ob Sauna, Wasser-Abo, Geräte, Massarium oder Zirkeltraining, man bezahlt nur, was man auch wirklich braucht und eben gebucht hat. Somit können neue Angebote jederzeit ausprobiert werden, ganz unkompliziert und flexibel. Die Reaktionen auf die Umstellung sind bislang durchweg positiv. Kundenfreundlich, vorteilhaft, flexibel und dabei fair – ein weiterer Service Ihres P 15!

tine

Sport treiben - fit bleiben



Sport macht Spaß und ist gesund. Das wissen wir alle. Wir wissen aber auch - mancher sogar aus eigener Erfahrung - dass Sport auch Risiken hat.

Deshalb sollten Sportler nicht nur an ihre Gesundheit denken, sondern auch etwas für ihre Sicherheit tun.

Für wenig Geld sind Sie mit **uniVersa topAktiv** dem Unfallschutz-Mehrwertprogramm in allen Lebenslagen abgesichert!

Und das rund um die Uhr und weltweit. Interessiert?



**Ich freue mich auf
Ihren Anruf!**

Ihre uniVersa Generalagentur

Marc Baumann

Einsteinstraße 59

89077 Ulm

Tel.: 0731 96916400

Fax.: 0731 96916401

Mobil: 0173 6545920

Produktivität durch Gesundheit – dank BGM in Unternehmen

Nur wer gesund, fit und aktiv ist, kann auch erfolgreich arbeiten. Das BGM-Modul schafft eine Basis dafür

Steffen Reppin, Vertriebsleiter im P15, ist für Betriebliches Gesundheitsmanagement, kurz BGM, verantwortlich. Das Prinzip ist einfach: Schwachstellen eines Unternehmens werden aufgedeckt, der Bedarf an Maßnahmen ermittelt und dementsprechend reagiert. Erhöhtes Stressniveau von Mitarbeitern, Führungsverhalten von Verantwortlichen und mangelnde Arbeitsplatzergonomie können solche Schwachstellen darstellen, die behoben werden müssen, damit ein Unternehmen, egal ob groß oder klein, gut funktionieren kann.

Steffen Reppin ist Vertriebsleiter im P15 und spezialisiert auf Betriebliches Gesundheitsmanagement. Er berät jederzeit gerne unverbindlich zu den Möglichkeiten, die es bietet.

Hier kann Steffen Reppin helfen. Der Fitnessökonom hat sich in seinem Studium auf das Thema spezialisiert und kann so für nachhaltige Ergebnisse sorgen. Da das P15 zudem ein Spezialist auf dem Gebiet der muskulären Probleme ist, jahrzehntelange Erfahrung hat und auf ein Netzwerk von weiterführenden Spezialisten wie Ärzte, Physiotherapeuten usw. für die unterschiedlichen Bereiche des BGM zurückgreifen kann, ist eine Rundumbetreuung gewährleistet. Was aber genau benötigt wird, ermittelt das P15 individuell und gemeinsam mit den Kunden in der Bedarfsanalyse und bei der Planung des weiteren Vorgehens. Gerade Arbeitgeber sollten sich bewusst sein, wie wichtig und sinnvoll es ist, in das Wohl ihrer Mitarbeiter zu investieren. Krankheitsfälle können reduziert, das Arbeitsklima verbessert und die Produktivität gesteigert werden. So haben Arbeitgeber wie Arbeitnehmer etwas von der Einführung und Umsetzung des 6-Phasen-Modells, welches im P15 angeboten wird. Unternehmen wie Braun Digitaldruck Ulm GmbH und viele andere haben sich bereits überzeugen lassen, und gerne steht das P15 auch für Ihr Unternehmen für einen unverbindlichen Beratungstermin zur Verfügung!

tine

Rundum gesund: Der cardioscan-Checkpoint

Manchmal hat man den Blick so sehr auf das Ziel gerichtet, dass man seine Gesundheit aus den Augen verliert. Mit dem cardioscan, der nur in ausgewählten Fitness Clubs genutzt wird, kann das nicht passieren

Nur wer auch gesundheitlich auf der Höhe ist, kann effektiv trainieren. Deshalb beginnt jede Mitgliedschaft im P15 mit einem gründlichen Gesundheitscheck. So werden Stresswerte und die optimale Pulsfrequenz mit einem EKG ermittelt, und die Futrex Infrarot-Fettmessung stellt die Prozentwerte von Körperfett, Wasserhaushalt und Muskelmasse fest. Mit Hilfe einer Atemanalyse wird der Ruhestoffwechsel gemessen. Durch verschiedene Körperparameter wie Taille-Hüfte-Quotient, Größe, Gewicht und Blutdruck zeichnet sich in Verbindung mit dem Lebensstil ein Gesundheitsprofil ab, anhand dessen der Trainingsplan und das individuelle Trainingsziel angepasst werden können. Zudem können wertvolle Tipps zur Ernährung gegeben werden. Durch ein spezielles Ampel-System werden Werte, die von der Norm abweichen, schnell erkannt, Trainer und Mitglied können entsprechend darauf reagieren. Das Gerät, welches von der cardioscan GmbH in Hamburg entwickelt wurde, hilft, noch kundenorientierter zu arbeiten und vor allem das Wichtigste zu bewahren: die Gesundheit des Menschen.



Der P15-Trainerpoint: Eine Anlaufstelle für Ihre Gesundheit, Tipps und Unterstützung beim Training

»Wir haben auch schon mehreren Personen aufgrund einer Auffälligkeit nach dem EKG den Besuch beim Hausarzt empfohlen«, so Alexander Brender, Inhaber des Fitness Clubs P15. Gerade das ist auch Sinn und Zweck des Geräts: etwaige gesundheitliche Probleme bei den Mitgliedern aufdecken und diese mit Hilfe eines Arztes beheben. »Wir stimmen das Training entsprechend ab und checken die Werte in regelmäßigen Abständen wieder. Wir wollen gesunde wie fitte Mitglieder mit nachhaltiger Lebensqualität!«, berichtet Brender.

tine

i Infos auch im Internet unter www.cardioscan.de



Die Mischung macht's!

Bewegung allein ist meist nur die halbe Miete, wenn es um ein erfolgreiches Training geht. Das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung muss aufeinander abgestimmt sein, um seine Ziele zu erreichen

Gerade wenn es um die Figur geht, wundern sich viele Menschen, warum sie trotz regelmäßiger Bewegung keine Veränderungen bemerken. Das Nahrungsergänzungsregal im P 15 kann durch ein durch eine Typisierung ermitteltes Symbolsystem die richtigen Produkte für Ihren persönlichen Bedarf anbieten. Move hat einige Beispiele der Auswahl an vielen, vielfältigen Ergänzungsergänzungsprodukte zusammengestellt.

Fitness-Riegel

Naschen erlaubt! Mit den leckeren 35 g Fitnessriegeln dürfen auch Naschkatzen mal eine kleine Sünde begehen, denn die Riegel mit Kohlenhydraten und 14 % Eiweiß können als kleiner Snack für zwischendurch ohne schlechtes Gewissen gegessen werden. Dabei gibt es sie in den Geschmacksrichtungen Vanille, Kokos, Erdbeer-Rhabarber mit L-Carnitin und Joghurt-Müsli.

Mega Protein Figurshake

Vor allem im hektischen Alltag kann ein Eiweißshake genau das Richtige zur Gewichtsreduzierung sein. Traditionelles Mehrkomponenteneiweiß versorgt den Organismus zuverlässig mit hochwertigen Proteinen. Die einfache Zubereitung überzeugt, und 11 verschiedene Geschmacksrichtungen wie Erdbeer, Banane, Karamell, Schoko-Kokos und viele mehr bieten Abwechslung.

L-Carnitin

Egal ob in der praktischen Trinkampulle oder als Getränkekonzentrat, L-Carnitin gibt es in verschiedenen Ausführungen und Geschmacksrichtungen. Die chemische Verbindung, die aus den Aminosäuren Lysin und Methionin hergestellt wird und natürlichen Ursprungs ist, fördert den Energiestoffwechsel und aktiviert die Fettsäuren. L-Carnitin wird hauptsächlich über Fleisch aufgenommen, deshalb eignet es sich als Ersatz für Vegetarier.

i **Interesse?**
Einfach mal an der Theke im P 15 nachfragen!

Seichter RECHTSANWÄLTE

Zeppelinstraße 9 88471 Laupheim
Tel.: 07392/91 38 14 www.kanzlei-seichter.de

Anzeige

Handgrätinger

Elektro-Anlagen GmbH

Inhaber: Uwe Wöhrle
Zinglerstraße 49/2 - 89077 Ulm
Telefon (07 31) 9 62 65-0
Telefax (07 31) 9 62 65-20
info@handgraetinger-elektro.de
www.handgraetinger-elektro.de

Ist Ihre Elektroinstallation auch so fit wie Ihr Körper? Lassen Sie diese vom Fachmann prüfen!

Kundentreue ist unser höchstes Ziel. Dafür bieten wir das gesamte Know-how eines seit Jahrzehnten erfolgreichen Elektrobetriebes, mit bestausgebildeten und hochmotivierten Mitarbeitern. Strom ist Kraft. Wir bündeln und steuern diese Energie für Ihre Zwecke und nach Ihren Wünschen, sicher und kompetent.




Wir sind Mitglied in der Elektroinnung. Profitieren Sie davon.

Erfolgreich mit dem Ernährungscheck

Egal ob Gewichtsverlust oder Muskelaufbau – Sie trainieren regelmäßig und sehen nicht immer ausreichend Erfolg? »Mein Ernährungscheck« hilft!

Um das persönliche Trainingsziel zu erreichen, müssen Ernährung und Training aufeinander abgestimmt werden. Aber wer hat schon Zeit und Lust, sich zu wiegen, mit dem Maßband zu hantieren und nebenbei noch die Angaben zu Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett aus jeder Mahlzeit zusammenzurechnen? »Mein Ernährungscheck« schafft Abhilfe. Mit einem Gutscheincode, der beim P 15 erhältlich ist, kann man sich registrieren und ein maximal sieben Tage langes Ernährungsprotokoll führen. Für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks zwischendurch steht eine umfangreiche Auswahl von Lebensmitteln, Getränken und fertigen Gerichten auf Basis einer umfangreichen wissenschaftlichen Datenbank zur Verfügung. Die individuelle Auswertung des Ernährungsprotokolls beinhaltet einen Soll-Ist-Vergleich der Energie- und Nährstoffaufnahme, eine Trinkbilanz sowie eine Obst- und Gemüsebilanz. Die persönlichen Einträge von Körpergröße, Gewicht, Alter und Taillenumfang werden über den Body-Mass-Index und die Waist-to-Height-Ratio bewertet. Dies ermöglicht Ihnen und Ihrem Trainer, Ihr persönliches Training anzupassen, die Ernährungsweise zu analysieren und gegebenenfalls umzustellen. Nach der Auswertung



des Protokolls können die Ergebnisse als PDF-Datei abgespeichert und ausgedruckt werden. So kann das Ernährungsprotokoll im Rahmen einer persönlichen Ernährungsberatung mit Ihrem Trainer besprochen und noch einmal vor Ort ausgewertet werden. Ziele stecken und diese unkompliziert auch erreichen!

tine



www.mein-ernaehrungscheck.com



Das P 15 immer dabei!

Nicht nur offline, sondern auch online ist das P 15 immer up to date!

FITNESS FÜR DIE HOSENTASCHE



Mit der kostenlosen »Mein Club«-App können alle Informationen über den Fitness Club P15 direkt abgerufen werden – immer und überall. Wer Push-Nachrichten zulässt, verpasst garantiert nichts mehr. Der Nutzer ist immer top informiert, da die Anwendung immer aktuell ist. Zudem ist der aktuelle Kursplan immer zur Hand.

neben erklärenden Videos, Angeboten und Aktionen darf hier mitdiskutiert werden. Man kann sich mit dem Team und anderen Mitgliedern austauschen und Vorschläge abgeben. Wem das noch nicht reicht, der findet das P 15 auch bei Twitter und Foursquare!

MITLESEN LOHNT SICH!

Auch in der Bloggerwelt ist das P 15 vertreten! Unter www.p15Fitness Club.wordpress.com lässt sich alles rund um Fitness und den Fitness Club lesen. Interviews, Tipps, Tricks und News rund um Ernährung und Sport wechseln sich ab. Einfach mal reinschauen und staunen!

DAUMEN HOCH BEI FACEBOOK!



Nicht nur liken, sondern mitmachen ist hier angesagt! Auf der P 15-Facebook-Seite sind alle Neuigkeiten und Aktivitäten

rund um den Club, die Kurse und das Team auf einen Klick versammelt. Und nicht nur das, denn

WWW.P15.DE

Hier ist sozusagen die virtuelle Homebase des Fitness Clubs. Mit aufgefrischem Design bietet die Website neben den Basisinformationen wie Öffnungszeiten und Angeboten auch alles Wissenswerte rund um Aktionen, Training und das Team. Immer aktuell und aktiv – eben wie das P15 selbst!

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		9.00 - 9.45 Wirbelsäulengymnastik			15.00 - 16.00 Zumba
10.00 - 10.45 Fit in die Woche		10.00 - 10.45 Wirbelsäulengymnastik		9.00 - 9.45 Wirbelsäulengymnastik	Sonntag
11.00 - 11.45 Indoor Cycling		11.00 - 11.45 Indoor Cycling		10.00 - 10.45 Wirbelsäulengymnastik	
16.15 - 17.15 Funktionsgymnastik & Relax		14.00 - 15.00 Yoga		10.50 - 11.35 Fitness für jung gebliebene	10.30 - 11.30 Step & Workout
17.15 - 18.30 Body-Pump	17.00 - 18.00 bodyART STRENGTH	17.45 - 18.30 T-Bow	17.15 - 18.00 Rückengymnastik		11.30 - 12.00 Bauchkiller
18.30 - 19.30 Step-Fatburner	18.00 - 19.00 Zumba	18.30 - 19.15 deep Work	18.00 - 19.00 Einsteigerkurs - nach Aushang	17.30 - 18.30 Bodyforming	12.15 - 13.15 Tai-Chi
19.30 - 20.15 Bodyworkout	19.00 - 19.45 Rückengymnastik	19.15 - 20.15 Fit-Box	19.00 - 20.15 Body-Pump	18.30 - 19.30 Pilates	Öffnungszeiten Mo - Do 06.00 - 23.00 Fr 06.00 - 22.00 01.04. - 30.09 Sa - So 09.00 - 17.00 01.10. - 31.03 Sa - So 09.00 - 19.00 Feiertags 09.00 - 13.00
20.15 - 20.45 Bauchkiller	19.45 - 21.00 Body-Pump	20.30 - 21.30 Yoga	20.15 - 21.15 bodyART STRENGTH	19.30 - 20.30 Tai-Chi	
18.30 - 19.15 Indoor Cycling	18.30 - 19.30 Indoor Cycling	19.00 - 19.45 Indoor Cycling		18.00 - 19.00 Indoor Cycling	Sauna Mo - Do 17.00 - 22.30 Mi 09.30 - 22.30 Fr 15.00 - 21.30 01.04. - 30.09 Sa - So 10.00 - 16.30 01.10. - 31.03 Sa - So 10.00 - 18.30 Dienstags Damensauna Feiertags geschlossen!
19.30 - 20.15 Indoor Cycling		19.45 - 20.30 Indoor Cycling			

Diese Kurse sind die optimale Ergänzung für Deine Trainingsziele:

- | | | | | | | | |
|--|---------------------------|--|------------------------|--|-----------------------------|--|------------------------------|
| | Vitalität steigern | | Figur formen | | Rücken stabilisieren | | Modul: Spaß/Animation |
| | Muskel stärken | | Gewicht managen | | Ausdauer optimieren | | Modul: Rücken/Gelenke |
| | | | | | | | Modul: Kurse/Gruppen |



Immer auf Kurs!

In jeder Ausgabe stellen wir Ihnen zwei Kurse aus dem abwechslungsreichen Programm des P 15 vor. Diesmal: Step und T-Bow



T-Bow

Mit dem T-Bow können alle Altersgruppen Kraft, Ausdauer, Balance, Koordination und Beweglichkeit trainieren. Durch verschiedene, einfache Übungen werden Waden, Oberschenkel, Hüften, Gesäß, Bauch, Rumpf, Rücken, Schulter und Nacken gestärkt. Dabei ist der T-Bow besonders durch seine Anwenderfreundlichkeit und vielfältige Nutzungsmöglichkeiten effektiv und abwechslungsreich. Auch zur Mobilisierung der Wirbelsäule wird er verwendet. Regelmäßige Übungen können Rückenschmerzen lindern, auch auf kleinstem Raum kann trainiert werden. Egal ob als Step oder Schaukel, der T-Bow garantiert ein wirksames Muskeltraining.

Step

Mit motivierender Musik und unter Zuhilfenahme einer Plattform ist Step-Aerobic ein Herz-Kreislauf-Training, das sich aus mehreren Teilen zusammensetzt. Es dient als Training für die gesamte Bein- und Pomuskulatur und zur Steigerung der Kondition. Ein anschließendes Kräftigungstraining, bei dem Kurzhanteln und Tubes zum Einsatz kommen, stärkt den ganzen Körper.



Christoff

Die Jungen Zillertaler

Laura Wilde

Uwe Busse

Sumpfröten

Richard Clayderman

Großstadt Freunde

FREIBIER

ihre stars exklusiv

künstler
media
music · fun · events & more

Ihr kompetenter Partner für

Zeltveranstaltungen
Straßen- und Stadtfeste • Tourneeprogramme
Großveranstaltungen • Firmenevents
Hochzeiten • After Work-Partys
u. v. a. m.

Künstlermedia GmbH
Postfach 1247 | D-89145 Laichingen
Tel. 07333 /9670-0 | Fax 07333/9670-30
info@kuenstlermedia.de

www.kuenstlermedia.de

Unabhängige Prüfung – Ganzheitliche Optimierung

SCHUTZWERK ist Ihr Partner für die unabhängige Prüfung und ganzheitliche Optimierung aller Aspekte der Informations- und IT-Sicherheit in Ihrem Unternehmen.

Unsere Kernkompetenzen:

- ▶ Sicherheitsaudits
- ▶ Sicherheitsberatung & -konzepte
- ▶ Datenschutz (Stellung des Datenschutzbeauftragten)
- ▶ Schulungen



SCHUTZWERK GmbH
Pfarrer-Weiß-Weg 12
89077 Ulm

Tel. +49 731 / 977 191 0
info@schutzwerk.com

SCHUTZWERK

Was unsere Mitglieder sagen ...



Wie heißt du?
Tassilo Brüchner
Wie alt bist du?
71 Jahre
Wie lange bist du schon Mitglied im P15?
Seit 2004
Was war der Grund, warum du dich bei uns angemeldet hast?
Ich wollte etwas für meine Gesundheit tun.
Welche Ziele hast du durch dein Training bisher erreicht?

Ich fühle mich rundherum einfach wohler.

Das P15 finde ich klasse, weil ...

... ich da Gleichgesinnte antreffe. Tolle Geräte, sehr freundliches Personal – die ganze Atmosphäre sagt mir zu.



Wie heißt du?
Gerhard Wiese
Wie alt bist du?
82 Jahre
Wie lange bist du schon Mitglied im P15?
Seit 1996
Was war der Grund, warum du dich bei uns angemeldet hast?
Im Rentenalter muss man sich bewegen!
Welche Ziele hast du durch dein Training bisher erreicht?

Ich bin kraftvoll und elastisch geblieben.

Das P15 finde ich klasse, weil ...

... es kein Großstudio ist – klasse, immer freundliche Trainer, fast familiär.

Wie heißt du?
Karl Röscheisen
Wie alt bist du?
72 Jahre
Wie lange bist du schon Mitglied im P15?
Seit September 2012
Was war der Grund, warum du dich bei uns angemeldet hast?
Ein Unfall im Haus.
Welche Ziele hast du durch dein Training bisher erreicht?
Ich habe 5 kg abgenommen und ein besseres Allgemeinbefinden
Das P15 finde ich klasse, weil ...
... alles toll ist.

Wie heißt du?
Selami Zehiroglu
Wie alt bist du?
38 Jahre
Wie lange bist du schon Mitglied im P15?
Seit 2001
Was war der Grund, warum du dich bei uns angemeldet hast?
Abnehmen, Muskeln aufbauen und gesund bleiben
Welche Ziele hast du durch dein Training bisher erreicht?
Abgenommen und Muskeln aufgebaut.
Das P15 finde ich klasse, weil ...
... wegen der klasse Lage, Geräte, Personal, Menschen – alles!



Wie heißt du?
Harald Steinhäusler
Wie alt bist du?
64 Jahre
Wie lange bist du schon Mitglied im P15?
Seit 2010
Was war der Grund, warum du dich bei uns angemeldet hast?
Aufbautraining nach Bandscheibenvorfall, körperliche Fitness
Welche Ziele hast du durch

dein Training bisher erreicht?

Ausdauer, Stabilität, Gleichgewicht

Das P15 finde ich klasse, weil ...

es eine gute Atmosphäre, gute Kurse und Fachkompetenz der Trainer hat.



Wie heißt du?
Elli Eberenz
Wie alt bist du?
32 Jahre
Wie lange bist du schon Mitglied im P15?
Seit 2003
Was war der Grund, warum du dich bei uns angemeldet hast?
Um wieder fitter zu werden, Ausgleich zum Job, Gewichtsabnahme
Welche Ziele hast du durch

dein Training bisher erreicht?

Gewichtsverlust, besseres Körpergefühl

Das P15 finde ich klasse, weil ...

wegen der Freundlichkeit und der familiären Atmosphäre.

Wie heißt du?
Hermann Regenhardt
Wie alt bist du?
63 Jahre
Wie lange bist du schon Mitglied im P15?
Seit 1. Dezember 2012
Was war der Grund, warum du dich bei uns angemeldet hast?
Sehr gutes Erstgespräche/ Einweisung. Ich war bei mehreren Clubs, die Entscheidung fürs P15 fiel dann leicht.

Welche Ziele hast du durch dein Training bisher erreicht?

Allgemeinen Fitnesszustand gesteigert, Probleme im Rücken-/Lendenbereich verringert, allgemeines Wohlbefinden verbessert

Das P15 finde ich klasse, weil ...

... die allgemeine »Umgebung« einfach stimmt, sehr nette, kompetente Trainer/Betreuer/innen, sehr nette Mitglieder. Fazit: Man fühlt sich einfach wohl.

Wie heißt du?
Robert Geprägs
Wie alt bist du?
55 Jahre

Wie lange bist du schon Mitglied im P15?
Seit 3 Jahren
Was war der Grund, warum du dich bei uns angemeldet hast?
Rückenbeschwerden, mangelnde Fitness
Welche Ziele hast du durch dein Training bisher erreicht?

Schmerzfremde Gewichtsabnahme

Das P15 finde ich klasse, weil ...

... es eine angenehme Atmosphäre, Chipkarten, ein tolles Team und gute Öffnungszeiten hat.





Name: Achim Lindner
Alter: 40 Jahre
Aufgabe: Trainer (Trainingsfläche)
Liebblingsgerät: Bankdrücken
Motto: Lerne leiden, ohne zu klagen! :-)
Hobbys: Sport jeglicher Art, Reisen



Name: Alexander Brendler
Alter: 42 Jahre
Aufgabe: Inhaber
Liebblingsgerät: Unsere neuen eGym-Geräte
Motto: Wer glaubt, seine Ziele ohne Anstrengung zu erreichen, der wird sehr schnell von der Realität eingeholt werden.
Hobbys: Ving Tsun



Name: Alexander Szweda
Alter: 20 Jahre
Aufgabe: Thekenkraft/Service
Liebblingsgerät: eGym :)
Motto: Good things come to those who work!
Hobbys: Sport allgemein: Fußball, Basketball, Snowboard, Schwimmen, Inline-Skaten, Kino, mit Freunden treffen, Multimedia



Name: Erik Benz
Alter: 35 Jahre
Aufgabe: IndoorCycling-Instructor
Liebblingsgerät: Indoor Bike, Langhantel
Motto: Es ist egal, ob es CrossFit, oder Zumba, oder Gewichtheben, Laufen, Yoga, Kickboxen, Radfahren, Schwimmen oder Wandern ist. Solange man von der Couch hochkommt und alles gibt, was man kann!
Hobbys: Fitness, Sport, Bewegung und im Winter Skifahren



Name: Franziska Smith
Alter: 82
Aufgabe: Reinigungsfrau



Name: Hannah Köster
Alter: 19 Jahre
Aufgabe: Azubi
Liebblingsgerät: eGym
Motto:
 1. It's a good day to have a good day :)
 2. Lebe dein Leben und verwirkliche deine Träume!
Hobbys: Sport allgemein, Kino



Name: Birgit Konzelmann
Alter: 40 Jahre
Aufgabe: Kursbereich
Liebblingsgerät: mein Step :)
Motto: Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag!
Hobbys: meine Familie, Lesen



Name: Caroline Schall
Alter: 39 Jahre
Aufgabe: Zumbainstructor, Body-Pump Instructor, Rückentrainer
Liebblingsgerät: Hanteln
Hobbys: Tanzen



Name: Corina Cziep
Alter: 20 Jahre
Aufgabe: Servicekraft
Liebblingsgerät: Fahrrad
Motto: Never back down!
Hobbys: Fitness, Filme schauen, Freunde



Name: Jutta Botzenhardt
Aufgabe: Studioleitung, Kurstrainer, Trainer (Abnehm-)/Ernährungskurse, Service
Liebblingsgerät: Spinningbike, Freihanteln
Motto: Hinfallen ist keine Schande, nur Liegenbleiben!
Hobbys: Mountainbiken, Rennradfahren, Wandern, Skifahren, Lesen



Name: Kornelia Langner
Alter: 50 Jahre
Aufgabe: Trainer Kursbereich
Liebblingsgerät: keines
Motto: Das Leben ist ein Spiegel, lächelt man hinein, dann lächelt es zurück.
Hobbys: Hunde und Natur



Name: Larissa Wagner
Alter: 27 Jahre
Aufgabe: Trainerin im Kursbereich (Funktionsgymnastik)
Liebblingsgerät: Tubes, Hanteln
Motto: Fitness is not a destination, it is a way of life
Hobby: Tanzen, Boarden



Name: Dennis Karakoc
Alter: 27 Jahre
Aufgabe: Trainer
Motto: Be more, do more.
Hobbys: American Football



Name: Elke Seeßle
Alter: 48 Jahre
Aufgabe: Service/Theke
Liebblingsgerät: Crosstrainer
Motto: Es ist nicht alles Gold, was glänzt.
Hobbys: Lesen, Spazierengehen, Fahrradfahren



Name: Ergün Taksirat
Alter: 43 Jahre
Aufgabe: Yoga, Tai-Chi
Liebblingsgerät: Laufband
Motto: immer positiv
Hobbys: Lesen



Name: Lolita Blumer
Alter: 55 Jahre
Aufgabe: Spinning
Liebblingsgerät: Spinning-Rad
Motto: Wer rastet, der rostet. In jedem Alter kann man fit sein.
Hobbys: Spinning, Indoor Walking und Freunde



Name: Marco Janitschek
Alter: 28 Jahre
Aufgabe: Berater
Liebblingsgerät: eGym/Freihantelbereich
Motto: Wenn du stets das tust, was du immer getan hast, bleibst du stets der, der du immer warst!
Hobbys: Fußball, Sport allgemein, Kino, Lesen



Name: Michael Madl
Alter: 47 Jahre
Aufgabe: Trainer
Motto: Sport hält dich fit.
Hobbys: Motorrad und Fitness



Name: Michael Werner
Alter: 32 Jahre
Aufgabe: Bereichsleitung Training
Liebblingsgerät: EGym-Zirkel/Bankdrücken
Motto: Nichts ändert sich, wenn du es nicht selbst änderst!
Hobbys: Trainieren, Arbeiten :), Kino



Name: Michaela Schropp
Alter: 34 Jahre
Aufgabe: Trainerin (Koordination Kursbereich)
Liebblingsgerät: X-co
Motto: Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden!
Hobbys: Laufen, Snowboarden, Schwimmen, Fahrradfahren



Name: Nadine Mangold
Alter: 33 Jahre
Aufgabe: Group-Fitness-Instructor
Liebblingsgerät: Eigentlich alles, was sich so im Kursraum befindet;-) und der Freihantelbereich
Motto: Von nix kommt nix.
Hobbys: Da ich mein Hobby zum Beruf gemacht habe, bleibt eigentlich kaum mehr Zeit für andere Dinge :-)



Name: Vanessa Zittrell
Alter: 26 Jahre
Aufgabe: Theke
Liebblingsgerät: Multipresse
Motto: Der Weg ist das Ziel.
Hobbys: Krafttraining, Laufen, Essen, Lesen



Name: Waltraud Görlach
Alter: 74 Jahre
Aufgabe: Theke
Liebblingsgerät: Zirkel
Motto: Fit bleiben.
Hobbys: Radfahren, Wandern

Das Team des P 15 steht Ihnen jederzeit gerne zur Seite

Wir freuen uns auf Sie!



Name: Petra Grüger
Alter: 31 Jahre
Aufgabe: Trainerin
Liebblingsgerät: Zirkel
Motto: Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum.
Hobbys: Schlafen, Lesen, Sport (Schwimmen, Fitness, Yoga)



Name: Regine Zachau
Alter: 44 Jahre
Aufgabe: Pilates-Trainerin
Liebblingsgerät: Fahrrad
Motto: Egal wie weit der Weg ist, man muss den ersten Schritt tun.
Hobbys: Spinning, Skifahren, Salsa, Bücher



Name: Ruta Sternberga-Sowada
Alter: 29
Aufgabe: Pilates-Trainerin
Liebblingsgerät: Latzug-Maschine, Pilatesbälle
Motto: Feste Entschlossenheit und Klarheit im Inneren, sanfte Anpassung und Stärke im Äußeren, das ist der Weg, etwas zu erreichen.
Hobbys: Sport, Reisen, Tanzen, Basteln und Musikhören



Name: Sonja Lill
Alter: 31 Jahre
Aufgabe: Die Teilnehmer zu motivieren, im Training ihr Bestes zu geben.
Liebblingsgerät: XCo
Motto: Niemand, der sein Bestes gegeben hat, hat es später bereut.
Hobbys: Fitness, Joggen, Klettern, Wandern, Lesen



Name: Steffen Reppin
Alter: 29 Jahre
Aufgabe: Vertriebsleitung
Liebblingsgerät: Flexx-Spagat
Motto: Du musst die Spielregeln beherrschen und dann der Beste darin sein.
Hobbys: Triathlon, Lesen, Musik, Multimedia



Name: Tobias Diendorfer
Alter: 27 Jahre
Aufgabe: alle Aufgaben bestmöglich erledigen, die einem gegeben wurden (Azubi)
Liebblingsgerät: Laufband und Brustpresse
Motto: Leben und leben lassen.
Hobbys: Fußballspielen, sich mit Freunden treffen und dabei Spaß haben

»Du bist, was du isst!«



Dieses individuelle Konzept kombiniert eine bedarfsgerechte, auf den Körper abgestimmte Ernährungsumstellung mit regelmäßiger Bewegung

Das PEP-Ernährungskonzept

Gewicht dauerhaft stabilisieren. Dazu dient ein nicht-kalorienreduzierter Aufbauplan, der sich an dem individuellen Kalorienbedarf orientiert und ihn mit einer gesunden Ernährung deckt. So kann PEP bei Zielen wie Gewichtsreduktion, Muskelaufbau und einer allgemeinen Leistungssteigerung unterstützen.

Der PEP-Ernährungsplan beinhaltet drei Phasen und berücksichtigt individuell den Stoffwechselprozess, die Entsäuerung des Körpers sowie Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Die erste »Aktivierungsphase« bringt den Stoffwechsel durch ein spezielles Ernährungs- und Bewegungsprogramm in eine gesunde Balance. Der Körper wird dadurch ohne Gewichtszunahme zum normalen Essen gebracht – Voraussetzung für eine erfolgreiche, dauerhafte Gewichtsreduktion. Darauf konzentriert sich Phase zwei, da der Körper nun bereit ist, Fett abzubauen und 0,5 – 1,5 kg pro Woche zu verlieren. Die Ernährungspläne sind so aufgebaut, dass der Stoffwechsel aktiv bleibt, man erhält fünf bis sechs Mahlzeiten pro Tag – wie diese zusammengestellt werden, bestimmt man selbst. Ab und an sind sogar kleine Abnehmsünden und »normales« Essen erlaubt. Die »Erhaltungsphase« soll das neue



i www.pep-europe.de

Zahlen, bitte!

Kurz und knapp: Fitness und P 15 in Zahlen

104

104 Stunden hat das P 15 in der Woche geöffnet.

Deutschland hat die **meisten** Fitnessanlagen in Europa.

9,4 % der Gesamtbevölkerung sind Mitglied in einem Fitness Club.

Zwei Mal Training in **zehn Tagen** reichen für einen positiven Effekt auf die Gesundheit.

20

Im Februar gibt es das P 15 schon **20 Jahre!**

5 Laufbänder, 5 Crosswalker, 7 Sitzfahrräder, 3 Liegefahrräder, 2 Stepper, 1 L-Train und 26 elektronische Kraftgeräte sorgen für **das volle Fitnessprogramm**. Kurzhanteln von 1–40 kg runden den P 15-Freihantelbereich ab.

Von 12 bis 92 sind **alle Altersgruppen** im P 15 vertreten.

Das P 15 war **der erste Club in der Region**, der chipkartengesteuerte Geräte angeboten hat.

30 Knapp **30** Mitarbeiter kümmern sich um das Wohl der Mitglieder.

160

160 Kursstunden werden pro Monat im P 15 abgehalten.



Mitten im UNESCO-Weltnaturerbe Dolomiten

Im Hotel Excelsior, einem der besten Resorts der Region, die Seele baumeln lassen

EXCELSIOR
mountain | style | spa | resort

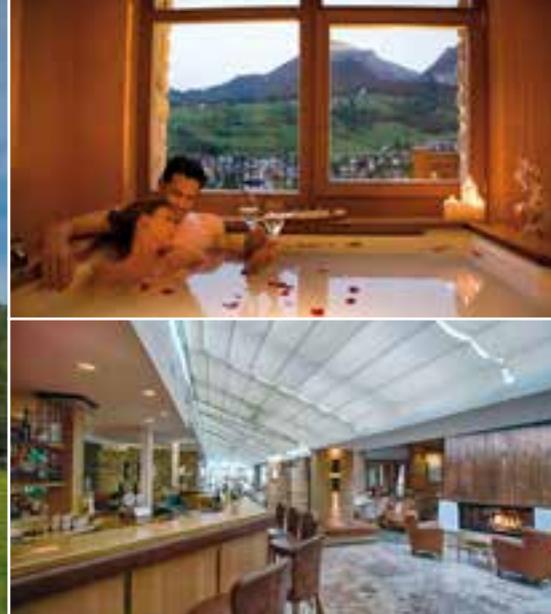
Traumhaft ruhige Lage, in St. Vigil in Enneberg am Eingang vom Naturpark Fanes, Sennes Prags in den Südtiroler Dolomiten. Mit nur 100 Gästebetten und 44 Mitarbeitern bietet das Hotel Excelsior ein Ambiente mit Stil, exklusiven Zimmern und Suiten, alle mit Balkon und Panorama. Exzellente Küche, Luxus SPA, betreutes Aktivprogramm. Leidenschaftlicher Service, beste Qualität, Charme und Herzlichkeit machen uns zu einem der beliebtesten Urlaubsdomizile mit 100 Prozent Gästebefriedigung! HolidayCheck: TopHotel 2014!

Wellfeeling & Beauty

Das Castello di Dolasilla Dolomiti SPA ist mit 1300 m² eine der schönsten Wellnessanlagen der Dolomiten. Auf fünf Etagen mit herrlicher Aussicht auf die Dolomiten bietet es Top-Treatments alleine oder zu zweit, zwei private SPA-Suiten, 17 Bade-, Relax- und Schwitzattraktionen, Panorama-Innenpool mit Pool-Bikes, Whirlpool, Panorama-Außenpool (35°C) und Sonnenterrasse.

Aktiv und fit

Gesunde, betreute Bewegungsprogramme im Panorama-Gymnastikraum, geführte Wanderungen, Mountainbiketouren und Nordic-Walkingtouren, Skifahren direkt vom Hotel – in den Regionen Kronplatz, Südtirols Skiberg Nr. 1, und Sellaronda –, Langlaufen und Rodeln. An sechs Tagen die Woche gibt es eine Kinderbetreuung.



Vitale Küche

Küchenchef De Candido Rino ist der erste Masterchef Südtirols. Unsere ¾-Verwöhnspension beinhaltet Frühstück à la carte und Buffet, Mittagsbuffet, abends Vier-Wahlgänge-Gourmetmenüs: auch vegetarisch, glutenfrei, kalorienarm, Low Carb. Irene, eine der besten Sommelières unseres Landes, berät Sie gerne zu den 300 verschiedenen Weinen, die im Weinkeller lagern.

dmg

Hotel Excelsior –
Mountain | Style | Spa | Resort ****S
Familie Tamara & Werner Call, Valiaries Straße 44,
I-39030 St. Vigil in Enneberg, Tel. +39 0474 501036,
www.myexcelsior.com

Angebot

Wandern- und Wellnesswochen

- 7 Nächte im Kuschelzimmer Fanes
- Alle Excelsior-Inklusivleistungen
- Wander-Servicepaket
- Täglich geführte Wander- und Walking-Touren
- Neue Mountainbikes zum Verleih
- Spa-Gutschein im Wert von 50 Euro

Preis für Juni, September und Oktober pro Person für 7 Nächte ab 679,00 €

Verlosung

Gewinnen Sie mit MOVE einen fantastischen Aufenthalt im Hotel Excelsior: **1 Nacht für 2 Personen im Doppelzimmer**, inkl. Halbpension sowie den Inklusivleistungen des Hauses!

Um zu gewinnen, schreiben Sie eine **E-Mail** an verlosung@ksm-verlag.de oder eine **Postkarte** an **KSM Verlag, Schaffnerstraße 5, 89073 Ulm**. Vergessen Sie in beiden Fällen bitte das **Stichwort »Hotel Excelsior«** und Ihre vollständige Adresse nicht! Einsendeschluss ist der 31. März 2014. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

»Das P 15 bietet Vielfalt!«

Thomas Dietrich ist seit 20 Jahren Mitglied, also vom ersten Tag an. Move hat das langjährigste Mitglied des P 15 zum Interview getroffen



Thomas Dietrich ist seit 20 Jahren Mitglied im P 15

Anzeige

Hipp Kampfkunst Ulm

... entdecke deine Kraft!

Die Familienkampfkunstschule in Ulm am Eselsberg

Selbstbehauptung | Bewegungskunst
Notwehrtraining



Hipp Kampfkunst
Ulm-Eselsberg | Sonnenhalde 47
0731 140 59840
www.hipp-kampfkunst.de

Move: Seit wann sind Sie Mitglied im P 15?
Thomas Dietrich: Ich bin Mitglied, seit es das P 15 gibt, d. h. seit März 1994, und folglich in diesem Jahr 20 Jahre mit dabei.

Wieso sind Sie Mitglied geworden?
 Ich wohne in der Nachbarschaft und war zuerst in einem anderen Fitnessstudio. Wegen der Nähe habe ich dann ins P 15 gewechselt.

Was haben Sie sich im P 15 für Ziele gesetzt?
 In meinem Beruf sitze ich viel und bin auch viel außerhalb von Neu-Ulm unterwegs. Im Studio kann ich dann zum Ausgleich meine körperliche Tätigkeit fördern.

Haben Sie ein Lieblingsgerät bzw. ein Lieblingstraining?
 Nein. Das P 15 bietet Vielfalt. Es ist für alle Körperbereiche etwas dabei.

Was hat das P 15, was andere Fitness Clubs nicht haben?



Das P 15 versucht immer, die neuesten Geräte, die gut für die Kunden sind, zu beschaffen. Das Studio folgt den Entwicklungen und stellt sich individuell auf alle ein. In anderen Studios bleibt diese Entwicklung oft aus, die Geräte sind immer dieselben und werden nicht ausgetauscht. Außerdem sind die Mittrainierenden und das Team im P 15 netter als in anderen Studios, die ich besucht habe.

20 Jahre P 15 – der Flyer von 1994 zur Neueröffnung

Würden Sie das P 15 weiterempfehlen?
 Ja, und das mache ich auch. Meine Bekannten oder Menschen, die neu nach Ulm oder Neu-Ulm kommen, weise ich auf das P 15 hin, wenn sie eine passende Sportmöglichkeit suchen.

fcf

Anzeige



REGIONAL

KOMPETENT

STARK

KREATIV

ZUVERLÄSSIG

FLEXIBEL

LOYAL

Jobline: 0731-14020760
 ulm@tempozeitarbeit.de

tempoZEITARBEIT

Mit tempo zum Erfolg



Bei uns sind Ihre Daten sicher!

P 15 auch in Sachen Datenschutz führend!

Wie sich aus der Medienberichterstattung leicht entnehmen lässt, wird der Schutz persönlicher Daten immer mehr zu einer wichtigen gesellschaftspolitischen Angelegenheit. Die Verarbeitung so genannter personenbezogener Daten, wie beispielsweise Ihre Mitgliederdaten, ist durch verschiedene Gesetze unter strenge Auflagen gestellt. Auch das P 15 ist sich der Bedeutung dieses Themas wohl bewusst. Daher ist das P 15 in Sachen Datenschutz ein Vorreiter in der Fitnessbranche. Zwar halten wir den Umfang der Datenverarbeitung ohnehin sehr überschaubar, aber nichtsdestotrotz haben wir uns professionelle Unterstützung geholt,



www.schutzwerk.com

um den komplexen Anforderungen in diesem Bereich zu entsprechen. Über die Einhaltung aller erforderlichen Datenschutzmaßnahmen wacht Holger Gerlach, von der SCHUTZWERK GmbH. Das hohe Niveau des Datenschutzes im Hause P 15 hat jetzt ganz aktuell auch das Bayerische Landesamt für Datenschutzaufsicht bei einer Routinekontrolle bestätigt!

tine

Welche Musik motiviert dich beim Sport?

»Also mich motiviert Musik, die einfach gute Laune macht und einen guten Beat hat. Manchmal motiviert mich auch Musik, die einen motivierenden Text hat.«

Tobias, 20 Jahre



»Uns motiviert schnelle Musik, die die eigene Bewegung fördert. Meistens sind es Remixe, aber es geht eher in Richtung Pop und House.«

Patricia, 23 und Gaya, 24



»Es muss flotte Musik sein. Mich motiviert zum Beispiel Musik aus den 50ern und 60ern. Die BeeGees oder Elvis machen Lust, sich zu bewegen.«

Karin, 69



»Beim Fitness höre ich gerne Eagles!«

Udo, 41



»Ich mag Bon Jovi, das motiviert mich auch.«

Sabine, 37



tine

Spezialpraxis für

Chirotherapie,
Orthomolekulare Medizin,
Mikrobiologische Therapie,
Kinesiologie

Untersuchung und Behandlung auf Basis von schulmedizinischem Wissen in Kombination mit Naturheilverfahren und ganzheitlicher Betrachtungsweise bei chronischen Beschwerdebildern wie:

- Chronische Rücken- oder Gelenkschmerzen
- Ausstrahlende Schmerzsyndrome in Arme und Beine
- Rheumatische Beschwerden
- Beschwerden des Magen-Darmtraktes
- Infektanfälligkeit, Abwehrschwäche
- Chronische Erschöpfung/Burn Out/Stress
- Neurodermitis, Ekzeme
- Allergien
- Und andere Krankheitsbilder
- Umfassende Untersuchung unter Berücksichtigung des Zusammenspiels von Bewegungsapparat, Organsystemen und Stoffwechselfunktionen
- Individuelle Behandlungskonzepte
- Keine Wartezeiten
- Privat und Selbstzahler

Ich nehme mir Zeit für Sie.



Immer im richtigen Takt – Die Polar-Uhren

Der »Tacho« fürs Handgelenk garantiert ein noch besseres Training.

Einer der vielen Faktoren für ein effektives Training ist der optimale Pulswert während des Trainings. Da niemand diesen Wert vor Augen hat, sind die Polar-Uhren genau richtig, um Ihren Puls konstant und exakt zu ermitteln. Doch nicht nur kontinuierlich während des Trainings überprüft der Minicomputer am Handgelenk die Werte: Vor jedem Training wird ein Kurzcheck durchgeführt, um den tagesaktuellen Trainingspuls zu ermitteln. Dieser ändert sich je nach Tagesform des Uhrträgers, und so kann schnell auf Schwankungen reagiert und das Training entsprechend der aktuellen Form ausgerichtet werden. Natürlich können

Der Vorteil, wenn Sie Ihre Polar-Uhr im P 15 erwerben

- » Volle Garantieabwicklung über uns: Sie geben Ihre Uhr nur bei uns ab, um den Rest kümmern wir uns.
- » Wir beraten und betreuen Sie in allen Fragen zu Ihrer Polar-Uhr – nicht nur beim Kauf, sondern sieben Tage in der Woche.
- » Wir weisen Sie in Ihre neu Polar-Pulsuhr nicht nur theoretisch ein, sondern Sie erhalten eine halbe Stunde Personal-Training mit Einweisung und Auswertung.
- » Sie möchten ein neues Modell? Kein Problem! Wir beraten Sie gerne und nehmen das »alte« in Zahlung.

Polar-Uhren im P 15 nicht nur erworben werden: Eine ebenso kompetente wie intensive Beratung – und das sieben Tage in der Woche – hilft Ihnen, das richtige Modell für Ihre persönlichen Ziele zu finden. Noch dazu darf jeder beim Kauf einer Polar-Uhr einen Tag lang kostenlos im P 15 trainieren und somit die Funktionen der Uhr gleich vor Ort testen und die Ergebnisse auswerten lassen. Das P 15-Team hat einen ausgebildeten Polar-Servicetechniker. Dadurch können Sie Ihre Uhr vor Ort warten lassen, das P 15 übernimmt die komplette Service- und Garantieabwicklung mit Polar. Hinzu kommt eine theoretische und praktische Einweisung in die Funktionsweisen der Polar-Uhr. Sie wollen ein neues Modell? Kein Problem, denn im P 15 werden Sie beraten und Ihr altes Modell wird gerne in Zahlung genommen! Nutzen auch Sie jetzt die exklusiven Vorteile und lassen Sie sich zu Ihrer persönlichen Polar-Uhr in Ihrem P 15-Fitness Club beraten.

tine

I Ausführliche Beratung
jederzeit im Fitness Club P 15
Weitere Infos unter www.polar.fi/de



Polar Loop Activity Tracker

Für alle, die ihre Aktivität jederzeit tracken und so ihre Ziele erreichen möchten, bietet sich diese clevere Uhr als Helfer an.

Die wichtigsten Funktionen:

- » Tagesaktivität, verbrannte Kalorien, getätigte Schritte und Uhrzeit lassen sich ablesen.
- » Der Activity Guide hilft dabei, den ganzen Tag in Bewegung zu bleiben.
- » Activity Benefit gibt Feedback über die tägliche, wöchentliche und monatliche Aktivität.
- » kostenlose Anleitung über Polar Flow App und Polar Flow Web-Service
- » kompatibel mit Polar H6 und H7 Bluetooth Smart Herzfrequenz-Sensoren
- » wasserdicht

Der Loop Activity Tracker unterstützt individuell beim Training und gibt dem Träger einen guten Überblick über Leistung und Wirkung. So lässt sich das Training noch besser und optimaler abstimmen, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

Empfehlungen des P 15-Teams



Polar FT 60

Für ambitionierte Sportler, die wissen wollen, wie viel und wie intensiv sie trainieren müssen.

Die wichtigsten Funktionen:

- » Das Polar STAR-Training gibt wöchentliche Trainingsziele an, passt sich den Trainingsgewohnheiten an und führt an, ohne strenge Vorgaben zu machen.
- » Die OwnZone-Funktion ermittelt den persönlichen Trainingsbereich.
- » Eine der vielen Funktionen gibt Feedback zum Trainingseffekt.
- » Der Fitness Test mit OwnIndex misst die aerobe Fitness im Ruhezustand und informiert über eigene Fortschritte.
- » Polar FlowLink ermöglicht mühelose Datenübertragung in das Online-Trainingstagebuch auf polarpersonaltrainer.com
- » Die FT60 verfügt zudem über einen Fitness-Test, Berechnung des Kalorienverbrauchs und Überprüfung der Trainingsbelastung.

Polar RCX 3

Für Läufer, Radfahrer und Fitnesssportler, die mit smarter Trainingsanleitung ihre Ziele erreichen wollen.

Die wichtigsten Funktionen:

- » Der Trainingsnutzen gibt ein sofortiges Feedback nach dem Training.
- » Die SportZonen und der Polar ZoneOptimizer helfen, in den richtigen Intensitäten zu trainieren.
- » Verbesserung der Ausdauer mit Trainingsprogrammen zum kostenlosen Download via Polar DataLink von polarpersonaltrainer.com
- » Kompatibel mit Polar Lauf-, Rad- und GPS-Sensoren.
- » Ausdauerprogramme und ein Running Index zur Entwicklung der Lauffeistung sind ein weitere Extras.



American Football – mehr als nur ein Spiel

Er gilt als einer der intensivsten Mannschaftssportarten. Er sorgt weltweit für Begeisterung. Er inspiriert Menschen an ihre Leistungsgrenzen zu gehen und sich stetig zu verbessern. Er steht wie kaum ein anderer Sport für Teamgeist und Zusammenhalt.



© martinadach

American Football ist mehr als ein Sport – American Football ist eine Lebenseinstellung.

Heimspiele der Spartans sind Veranstaltungen für die ganze Familie und bieten eine interessante Abwechslung zum bestehenden Sportangebot in der Region.

Passion – Pride – Commitment

Als Abteilung des TSV 1880 Neu-Ulm im Jahr 2012 gegründet, vereint dieses Banner alle Footballspieler der Neu-Ulm Spartans. Gemeinsames Ziel ist es, eine Institution an der Donau zu etablieren, die für Leistung, für Teamfähigkeit und für sportliche sowie soziale Entwicklung steht. Grundpfeiler hierfür sind eine überdurchschnittliche Jugendarbeit und vorbildliche Leistung bei den Aktiven. Der Erfolg dieses Konzepts lässt nicht lange auf sich warten: Bereits in der ersten Saison erreichten die Spartans mit 9 Siegen in 10 Spielen den Aufstieg und treten ab April 2014 in der Bayernliga an.

bestmögliche Vorbereitung. Spartans achten auf ihre Ernährung, verzichten auf Alkohol und Zigaretten und trainieren hart. Ein wichtiger Bestandteil neben den regulären Mannschaftstrainings ist dabei das individuelle Fitnessstraining. Aus diesem Grund kooperieren die Neu-Ulm Spartans in diesem Bereich mit dem P 15. Hier wird die optimale Ausstattung und Fachkompetenz geboten, um die Spieler in allen Bereichen körperlich zu verbessern. Im Gegenzug erhalten alle Mitglieder des P 15 kostenlose Saisontickets und sind gern gesehene Gäste bei den Heimspielen. Go Spartans!

#SpartanStrong

Dieser Erfolg war kein Selbstläufer. Jeder Erfolg muss erarbeitet werden und erfordert die

i www.spartansfootball.de
www.facebook.com/SpartansFootballNeuUlm



Unsere Bauherren sind tierisch entspannt...

... denn als verlässlicher Bauträger aus der Region garantieren wir Zufriedenheit von der Planung bis zum Einzug.

Aktuelle Immobilien-Angebote unter www.lange-ulm.de
Baubetreuung Lange GmbH | Königstraße 30 | 89077 Ulm
Tel. 0731.937 91-0 | info@lange-ulm.de

Baubetreuung
LANGE

Wir machen große Sprünge für Sie!



Wir verkaufen Ihre Immobilie
sicher und schnell zum
bestmöglichen Marktpreis.

TENTSCHERT

Immobilien IVD · seit 1986

Ihr Partner für alle
Themen rund um
die Immobilie – mieten,
kaufen und verkaufen.

Tentschert Immobilien GmbH & Co. KG

Frauenstraße 7 | 89073 Ulm

Telefon: 0731.37 95 22-0

Telefax: 0731.602 13 79

E-mail: info@tentschert.de

Internet: www.tentschert.de

