

Herzlich Willkommen zu Fitness und Gesundheit!

Unsere Philosophie:

„Die Zeiten ändern sich und wir uns in Ihnen“.

Gemäß diesem, dem lateinischen Wortschatz entnommenen Satz, passen wir uns unseren alltäglichen Begebenheiten und Anforderungen permanent an. Manchmal sind jedoch die „Errungenschaften“ unserer gesellschaftlichen Entwicklung nicht nur gesundheitsfördernd. Körper, Geist und Seele reagieren auf Veränderungen mit Anpassungen. Die Richtung – ob gesund-

heitserhaltend und -fördernd oder nicht – können wir aktiv mitbestimmen.

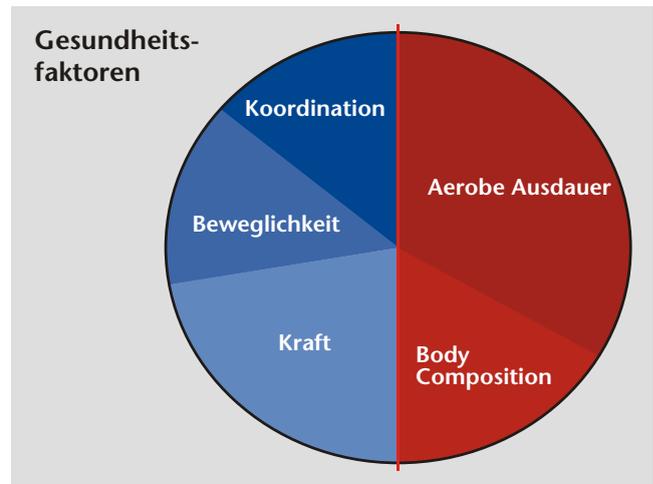
„Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung“ – Mit diesem Satz von Wildor Hollmann, Professor für Sportmedizin, ist alles zum Thema gesagt. Passive Maßnahmen wirken nur begleitend, Werte schafft allein unsere Aktivität.



Die Gesundheit im Profil

Gesundes Trainieren fängt stets damit an, dass sich Trainierender und Trainer gemeinsam ein Bild vom aktuellen Leistungszustand und von den jeweiligen Zielen verschaffen. Wir lösen diesen Einstieg mit dem EURO FITNESS PROFIL®.

Das EURO FITNESS PROFIL® stellt eine umfassende Analyse Ihres Fitnesszustandes dar. Allgemeine Körperdaten, Beweglichkeit, Koordinations-, Kraft- und Ausdauerfähigkeiten werden ermittelt. Ihre Daten werden mit empfohlenen Normwerten verglichen. Auf dieser Basis entwickelt unser Trainerteam, gemeinsam mit Ihnen, Ihren Trainingsplan. Und wichtiger noch: in sinnvollen Abständen, die der individuellen Entwicklung angepasst sind, führen wir so genannte Retests durch, um zu prüfen, ob die Trainingsrichtung und -wirkung optimal sind.



Ansatz EURO FITNESS PROFIL®

Die European Club Championships 2005 in Paderborn

Der Europapokal der Landesmeister 2005 fand in Paderborn statt. Gemeinsam mit der Technikerkrankenkasse Paderborn stellte das AZG-Team moderne Verfahren in der Prävention vor. Unser herzlichster Glückwunsch geht zunächst an den Sieger dieses hochklassig besetzten Wettbewerbs. Die Paderborner Bundesligisten wurden erneut Europapokalsieger; sie setzten sich eindrucksvoll mit Kampf- und Teamgeist gegen die europäische Elite durch.

Am Rande notierten wir rund 40 Messungen mit dem **Back-check®** von Dr. Wolff. Daraus einige Ergebnisse: Bei Squashern der Spitzenklasse stellten wir zu schwache Rückenmuskeln fest. Wir konnten rund 10 Jugendliche testen, die keine Leistungssportler waren. In keinem Fall ermittelten wir ein ausgewogenes Verhältnis von Bauch- und Rückenmuskeln. Die Hälfte der Jugendlichen erreichten nicht empfohlene Normwerte. Viele Erwachsene, die selbst Fitnesssport betrieben, kannten Muskeltestungen nicht. Sie waren nicht nur von den Ergebnissen angehen, sondern diskutierten mit uns Veränderungen in Alltag und Training. Manche Teilnehmerinnen und Teil-



Testungen der Muskulatur bei Europapokal der Landesmeister. Unsere Frage an die Interessierten: „Wie wollen Sie Trainingsübungen festlegen und dosieren, wenn Sie nicht wissen, wo Ihre Stärken und Schwächen liegen?“

nehmer waren von ihren Ergebnissen nicht einmal überrascht – Aussage: „Ich hatte schon immer Rückenschmerzen, aber niemand konnte mir sagen, wo und wie ich genau selbst anfangen konnte.“ Wie soll die Wirbelsäule stabilisiert werden, wenn die

Muskulatur nicht über die nötige Kraft, Ausdauer und Flexibilität verfügt?

Wer ist Dr. Wolff?



Dr. Hartmut Wolff ist Sportwissenschaftler und Inhaber der Dr. Wolff Sports & Prevention GMBH in Arnberg.

Als ambitionierter und sportlich sehr aktiver Unternehmer ist er seit 1993 im Gesundheitsmarkt „Prävention“ tätig. Er gilt als einer der führenden Fachleute, der auch Gehör bei Fachverbänden und Krankenkassen findet.

Dr. Wolff Rückenkonzepte sind heute von zahlreichen Krankenkassen anerkannt. Auch das AZG bietet im Frühjahr 2006 wieder Kurse an.

Aktiv und gesund in jedem Alter!

Für Training gibt es keine Altersgrenze. Viele Menschen denken, dass Training nur in der Zeit bester körperlicher Verfassung und Schaffenskraft sinnvoll ist. Aber dieser Gedanke trägt. Training ist eine Frage der individuellen Dosierung und der Kontinuität. Große und schwere Gewichte zu stemmen oder gar planlos irgendwelche Hantelscheiben zu bewegen ist im wahrsten Sinne des Wortes „out“. Die richtige Mischung schafft echte, persönliche Werte. Die Hinweise aus der Sportmedizin sind eindeutig: Viel hilft nicht viel, ausgewogen und angepasst ist die Lösung. Und das Alter? Gezieltes Gerätetraining eignet sich für jede Altersgruppe. Heute berichten epidemiologische Studien schon bei Jugendlichen von sogenanntem Altersdiabetes bis hin zu bereits chronischen Rückenbeschwerden. Das setzt sich durch alle Altersgruppen fort, auch chronische Erkrankungen sind im Vormarsch. Ältere Menschen trainieren anders als Jugendliche oder junge Erwachsene. Aber genau das ist auch alles, was Alt und Jung trennt!



Beispiel Osteoporose:

„... Eine effektive Prävention der Osteoporose ist v. a. durch eine Optimierung der Ernährung sowie eine Steigerung der allgemeinen körperlichen Aktivität zu erwarten, wobei beide Aspekte in gleicher Weise beachtet werden sollten: essen und trimmen – beides muss stimmen.“

Auszug aus: Lehrbuch der Sportmedizin von Richard Rost, erschienen im Deutschen Ärzte Verlag

Autogenes Training

Autogenes Training dient der Entspannung und Regulation von Körper, Geist und Seele. Der Kurs ist von den meisten Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt – eine Kosten-erstattung ist deshalb möglich.



Durchführungstermine:

Montags nachmittags, 8 Kurseinheiten
Vor Anmeldungen sind jetzt möglich!

TaijiQuan

TaijiQuan ist eine Jahrhunderte alte Bewegungskunst. Sie wird gern als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt (eine Kostenerstattung ist für die meisten Krankenkassen möglich).



Durchführungstermine:

Dienstags abends, 8 Kurseinheiten
Vor Anmeldungen sind jetzt möglich!

Wirbelsäulengymnastik mit und ohne Gerät

In unseren Kursen „Wirbelsäulengymnastik mit und ohne Gerät“ tasten wir uns über die zentralen Elemente der Rückenschule und Beweglichkeit der Wirbelsäule an den Umgang mit Trainingsgeräten heran. Mehr als die Hälfte der Kurszeit stellt eine Mischung aus funktionellen Übungen der Wirbelsäulengymnastik, gekoppelt mit Krafttraining an ausgewählten Trainingsgeräten dar. Der Kurs ist für Teilnehmer aller Altersgruppen geeignet und erfüllt die Anforderungen der Präventionsrichtlinien der meisten Krankenkassen.

Durchführungstermine:

Mittwochs nachmittags, 8 Kurseinheiten
Vor Anmeldungen sind jetzt möglich!

Feldenkrais mit Sabine Döhla

In Sabine Döhla ist seit Jahren eine erfolgreich praktizierende Feldenkrais Pädagogin, die ihre Bewegungspraxis in Selb (Fichtelgebirge) unterhält. Wir haben Sabine Döhla auf einem Lehrgang kennengelernt und waren von ihrer Vorgehensweise begeistert. Jetzt ist es uns gelungen, mit ihr einen Feldenkrais Workshop zu arrangieren. Angesprochen sind interessierte Einsteiger. Frau Döhla wird einen umfassenden Einblick in die Methodik geben. Spaß, Bewegung und Entspannung stehen im Mittelpunkt. die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Samstag, 11.03.2006,
14 bis 18 Uhr**

Vor Anmeldungen sind jetzt möglich!

AGR e.V. – Eine Gemeinschaft für Rückengesundheit



Die **Aktion Gesunder Rücken e.V.** ist eine starke Gemeinschaft, die sich mit Rückengesundheit beschäftigt. Der AGR e.V. hat es sich gemeinsam mit den deutschen Spitzeneinrichtungen, dem Forum Gesunder Rücken – bes-

ser leben e.V. und dem Bundesverband der Deutschen Rückenschulen (BDR) zur Aufgabe und Verpflichtung gemacht, „Menschen einen rücken-gerechten 24-Stunden-Alltag zu ermöglichen“. **Wir sind seit Mitte dieses Jahres Mitglied** und nahmen am RÜCKEN-SYMPOSIUM in Jena teil. Im Mittelpunkt standen vor allem der chronische Rückenschmerz sowie die Präventions- und Interventions-potentiale bei Rückenschmerzen. Viele nützliche Tipps aus Forschung und Praxis wurden unter den Teil-

nehmern ausgetauscht. Klar wurde:

1. Wirbelsäulenerkrankungen sind weiter im Vormarsch
 2. Bei chronischen Rückenschmerzen spielt die allgemeine Fitness eine wichtige Rolle für den Genesungs- und/oder Lebensgestaltungsprozess.
 3. Die traditionelle Rückenschule steht hinsichtlich ihrer Wirksamkeit in der Diskussion. Neue Forschungen werden angestrengt.
- Näheres zum AGR: www.agr-ev.de

MOIZI – Möbel, die bewegen ...

Früher hieß es: „Kind, sitz ruhig!“ Aber diese Zeiten sind vorbei. Nicht allein aufgrund der hohen Sitzzeiten von Kindern in Schule und Freizeit bemühen sich Fachkräfte um „bewegtes Sitzen“. MOIZI ist eine echte Alternative. Das AZG führt auf Wunsch Messungen der Wirbelsäule auch bei Kindern durch und berät Eltern und Kinder in Einzelgesprächen zu ergonomischem Sitzen und Verhalten in Schule und Freizeit. **Fragen Sie uns!**



AGR e.V. empfohlen!

Kursangebote im Frühjahr 2006 – jetzt schon vormerken!

Autogenes Training

Kurs 1: für Kinder, 9 bis 12 Jahre
Kurs 2: für Erwachsene, alle Altersgruppen

TaijiQuan

Kurs 1: für erwachsene Anfänger, alle Altersgruppen
Kurs 2: für Fortgeschrittene, alle Altersgruppen

Wirbelsäulengymnastik

Kurs 1: für Kinder, 9 bis 12 Jahre
Kurs 2: mit und ohne Gerät, alle Altersgruppen

Nutzen Sie die „dunkle“ Jahreszeit! Geschenktipp

Aktion statt Depression –
Bewegung statt
„ExtremCouching“



**6 Monate für 294,- Euro
inkl. EURO FITNESS PROFIL**

Oder wäre ein Abonnement
etwa eine tolle Geschenkidee?

Fragen Sie uns – wir finden mit Ihnen Lösungen.

Mittelstraße 19 B | 33181 Bad Wünnenberg
Tel. 02953 965411 | E-Mail: info@aatalgesundheit.de
www.aatalgesundheit.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 9:00 Uhr – 12:30 Uhr
15:00 Uhr – 20:00 Uhr

Samstag: 13:00 Uhr – 17:00 Uhr

Mittwochs nachmittags bleibt das AZG für Sonderkurse geschlossen.



Aatal-Zentrum für Gesundheit
Gesundheitssport und Sporttherapie in Bad Wünnenberg