

Abnehmen. Fitness. Wohlbefinden.



«Sie sind perfekt – so wie Sie sind! Falls Sie trotzdem ein paar Kilo verlieren wollen, gesünder werden oder ein paar gute Freunde finden möchten, sind Sie bei uns bestens aufgehoben!»

Inhaltsverzeichnis

Unsere Philosophie.....	4
Trainings-Plan & Trainings-Betreuung.....	5
Trainings-Methoden.....	5
Kraft.....	5
Schnell- & Maximal-Kraft.....	6
Hypertrophie.....	6
Kraftausdauer.....	6
Rücken- und Bauch-Muskeltraining.....	6
Ausdauer / Kondition.....	7
Regeneratives Ausdauertraining.....	7
Grundlagen Ausdauertraining.....	7
Intensives Ausdauertraining.....	7
Beweglichkeit	
(Stretching & Dehnen).....	8
Vor dem Training.....	8
Nach dem Training.....	8
Koordination /	
Gleichgewicht.....	8
Mehrdimensionales Training.....	9
Schonende Gelenke.....	9
Mentale Stärke.....	9
Dysbalancen (muskuläres Ungleichgewicht).....	10
Fett-Verbrennung.....	10
Ernährung & Kochen.....	10
Koch-Kurse.....	10
Ernährungs-Schulung.....	10
Ernährungs-Analyse.....	10
Entspannung / Regeneration.....	11
Entspannungsmassnahmen.....	11
Stretching (Dehnen) als eigenständige Trainings-Komponente.....	11
Sauna und Dampfbad.....	12
Klassische Massage.....	12
Massagen.....	12

Entspannungs-Duschen.....	12
Entmüdungsbäder.....	13
Ausreichend Schlaf.....	13
Physiotherapie.....	13
Wissen / Know-how.....	14
Unsere Schulungen, Kurse und Seminare.....	15
Trainingsabschnitte.....	15
Warm up (Aufwärmen).....	15
Cool down (Abwärmphase).....	15
Trainingsbereiche.....	16
Freitaining / Fitness.....	16
Die 15 Minuten Formel mit Natural Strength™.....	16
Natürliche Kraft.....	16
Natürliche Bewegung.....	16
Natürlicher Schutz.....	17
Figur-Zirkel-Training.....	17
HYPOXI Anti-Cellulite Behandlungen.....	17
Die Zusatzangebote.....	18
Erfolgs-Messungen.....	18
Blutdruckmessung.....	18
Ausdauer-Test & Trainings-Puls-Messung.....	19
Nordic Walking Training in freier Natur.....	19
Hütten-Bar & Lounge.....	19
Qualitop – Qualitätssicherung.....	19
Ihr Gsundheitshüttä-Team.....	20
Sonstiges.....	20
Öffnungszeiten.....	20

Ein Ort wo Sie gleichgesinnte treffen, um dem Ziel Abnehmen, Fitness und Wohlbefinden etwas näher zu rücken. Das Gesundheitshüttä-Team unterstützt und betreut Sie dabei. Wir legen grossen Wert darauf, dass Ihnen persönliche Beratung und Betreuung durch uns zur Verfügung steht.



Hauptstrasse 90 in Pratteln um 1900

Unsere Philosophie

Wir versuchen auf Ihre Wünsche einzugehen. Sie sollen sich bei uns wie zu Hause fühlen. Wir sind der Meinung, dass Bewegungs- und Fitness-Training gesund ist und Freu(n)de macht. Nicht Höchstleistungen sind gefragt, Ihr Körper und Geist als Ganzes soll gleichmässig gefördert aber nicht überfordert werden. Wir wollen möglichst viele Komponenten, welche zur ganzheitlichen Gesundheit zählen, berücksichtigen und diese wie ein Puzzlespiel zusammenfügen. Dies sind un-

ter anderem:

- Kraft
- Ausdauer / Kondition
- Beweglichkeit
- Koordination / Gleichgewicht
- Ernährung & Kochen
- Entspannung & Regeneration
- Physiotherapie
- Wissen / Know how

Bei uns stehen Sie mit Ihren persönlichen Bedürfnissen im Vordergrund. Mit dem Gesundheitshüttä-Team können Sie Ihren Körper mit seinen Stärken und Schwächen, mit seinen natürlichen Grenzen und seiner Grenzenlosigkeit besser kennen lernen. Damit Sie mit ihm noch besser und gezielter umgehen können. Ein gutes Wohlbefinden in allen Lebensbereichen ist unser oberstes Ziel. Wir vergegenwärtigen uns immer, dass Gesundheit ein aktiver Zustand ist, der ständig aufs Neue entsteht. Das heisst, wir müssen uns immer wieder darum bemühen, unser inneres Gleichgewicht aktiv aufrecht zu erhalten. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte 1946:

**«Gesundheit ist ein Zustand
vollkommenen körperlichen,
geistigen und sozialen
Wohlbefindens
und nicht nur die Abwesenheit
von Krankheit und Gebrechen.»**

Trainings-Plan & Trainings-Betreuung

Alle 6 Monate kann ein kostenloses Personal-Training durchgeführt werden. Der Trainings-Plan wird auf die individuellen Ziele und Bedürfnisse sowie die zeitlichen Möglichkeiten jedes Mitglieds zugeschnitten. Der Trainings-Plan kann laufend Ihren Fortschritten und Wünschen entsprechend angepasst werden.

Trainings-Methoden

Genau wie sich unser Körper von Mensch zu Mensch in Grösse und Aussehen unterscheidet, genauso individuell ist auch die optimale Trainings-Methode. Es ist erforderlich, dass Du die einzelnen Trainingsmethoden ausprobierst. Geben Sie ihrem Körper dabei 8 bis 12 Wochen Zeit auf die einzelnen Trainings-Methoden zu reagieren. Es erfordert Geduld und Beharrlichkeit die optimale Trainingsform für seinen eigenen Körper zu finden. Letztlich geht es beim Training dar-

um auf seinen Körper zu hören. Nur wenn Sie diese Signale beachten werden Sie optimale Erfolge erzielen. Trainingspläne von Top-Athleten können nur zur Anregung dienen. Versuchen Sie nicht langfristig Trainingspläne aus Büchern oder Zeitschriften zu kopieren.

Kraft

Im Verlaufe des Lebens kommt es zu einer - vor allem inaktivitätsbedingten - Reduzierung von Muskelmasse, Muskel-Kraft und Kraft-Ausdauer um etwa 30-40 Prozent. Krafttraining erreicht eine gesundheitliche Wirkungsbreite wie kaum eine andere Trainingsform.



starke Muskeln, schlanker Körper

Muskuläre Schwächen sind Ursache zahlreicher Krankheiten (u.a. Körperhaltung und Alltagsmobilität, Stoffwechsel, Herz-Kreislauf und Nervensystem). Mit Blick auf die vielseitigen Aufgaben der Skelett-

Muskulatur ist es offensichtlich, welchen Beitrag das Training der Muskulatur zur Gesundheit liefern kann. Eine besonders auffällige Folge der muskulären Schwächen ist unter anderem die zunehmende Zahl von Haltungsfehlern und -schäden. Damit im Zusammenhang steht die Volkskrankheit "Rückenschmerz".

Auch Bewegungs-Sicherheit und Mobilität lassen muskulär bedingt im Alter merklich nach. Nachgewiesen werden konnte auch die höhere Osteoporose-Gefahr (Abnahme der Knochendichte) bei sinkender muskulärer Leistungsfähigkeit sowie die durch Muskelmasse-Abnahme bedingten Stoffwechsel-Beeinträchtigungen. So verringert sich mit der Muskelmasse der tägliche Energieverbrauch zwischen dem 40. und 70. Lebensjahr um ein Drittel bis ein Viertel, was massgeblich das Entstehen von körperfettbedingtem Übergewicht und damit verbundenen weiteren Stoffwechsel-Entgleisungen, wie z.B. Diabetes oder Fett-Stoffwechsel-Störungen, begünstigt.

Wir unterscheiden drei Arten von Kräftigung und ein spezielles Augenmerk auf unsere Rumpfmuskulatur:

Schnell- & Maximal-Kraft

Hier wird im Bereich von 1-5 Wiederholungen trainiert. Es wird mit sehr viel Gewicht und Tempo gearbeitet. Dieses Training eignet sich für Köhner und Sportler.

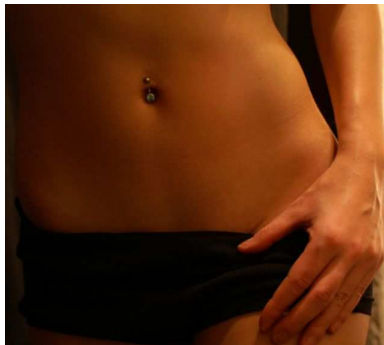
Hypertrophie

Hier wird die Muskel-Querschnitts-Vergrößerung und die Muskelstraffung trainiert. Ideal sind 8-12 Wiederholungen. Geeignet für Figur und Gesundheitstraining.

Kraftausdauer

Hier wird Dein Muskelstoffwechsel für längeres Durchhalten optimiert. Ideal sind 15-25 Wiederholungen und gut geeignet für ein gesundheitsorientiertes und therapeutisches Training.

Rücken- und Bauch-Muskeltraining



schöner Bauch – starker Rücken

Für jeden empfiehlt sich ein Bauch- und Rückenmuskeltraining. Es ist immer wichtig, die Wirbelsäule mit einem Korsett aus Muskeln zu schützen, um Haltungsverfälschungen, Rückenschmerzen und Verletzungen vorzubeugen.

Ausdauer / Kondition

Das Ausdauertraining verbessert die Leistungsfähigkeit der Muskeln, des Herzkreislaufs, der Durchblutung, der Sauerstoffzufuhr, der Nährstoffzufuhr und den Aufbau von Kraftreserven. Sie können Ihre Ausdauer optimal steigern, wenn Sie im aeroben Bereich trainieren. Auf diese Weise wird eine Auswirkung auf den Fett- und Kohlenhydrat-Stoffwechsel erreicht. Bei sehr langen Einheiten können Sie nicht langsam genug laufen und fahren. Der Puls sollte zwischen 60%-70% der maximalen Herzfrequenz liegen. Nur bei der individuell optimalen Herzfrequenz befinden Sie sich im optimalen Fettstoffwechsel (Grundlagentraining).

Regeneratives Ausdauertraining

Das Regenerative Training verkürzt die Erholung durch eine gesteigerte Sauerstoffzufuhr, Entschlackung

und der Anregung des Stoffwechsels.

Grundlagen Ausdauertraining

Die Grundlage ist vor allem für die Entwicklung der Leistungsfähigkeit, für die Anpassung des vegetativen Nervensystem und für die Optimierung des Fettstoffwechsels geeignet. In diesem Bereich sollte aus Sicht der Ausdauerleistungsfähigkeit am häufigsten Trainiert werden. Im Training sollten Sie sich immer gut unterhalten können.

Intensives Ausdauertraining

Mit diesem Training wird der Ermüdungswiderstand gegenüber hoher, zyklischen und lang andauernder Kraftbelastung verbessert. Geeignet sind Trainings am Berg oder auch coupiertem Gelände. Der Pulschlag soll im mittleren Bereich liegen. Die zeitlich längere Belastung auf die Muskulatur ist hier ausschlaggebend.



Walking und Jogging für ein starkes Herz

Es gibt verschieden Möglichkeiten um die individuellen Trainingsintensität zu ermitteln. Detaillierte Informationen erhalten Sie von Yves und Mike Giuliani.

Die Vorteile eines cardiovaskulären (Herz-Kreislauf) Ausdauertrainings:

- Stärkung des Herzkreislaufsystems sowie des Immunsystems, der Hormone, des Zentralnervensystems und des vegetativen Nervensystems
- Reduziert Stresshormone
- Reguliert die Blutwerte
- Senkt den Blutdruck
- Fördert den Fettstoffwechsel

Beweglichkeit (Stretching & Dehnen)

Vor dem Training

Es empfiehlt sich, die Muskeln nicht länger als 10 Sekunden und

wenig intensiv zu dehnen, damit sie sich anschliessend optimal kontrahieren (zusammen ziehen) können. Nach dem Dehnen werden Spannungsübungen gemacht. Da man beim Krafttraining eine Vorspannung des Muskels braucht um eine optimale Kontraktion des Muskels zu erreichen, sollten Sie intensives Dehnen vermeiden.

Nach dem Training

Nach einem Training werden die Muskeln intensiver gedehnt als nach dem Aufwärmen, um sie wieder auf die ursprüngliche Länge zu bringen. Weiter Informationen erhalten Sie unter der Rubrik „**Entspannung**“.

Koordination / Gleichgewicht

Aus sportmotorischer Sicht bezeichnet Koordination das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelett-Muskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes. Für Therapeuten hat Koordination auch mit der richtigen Körperhaltung und Gleichgewicht zu tun.



das Gleichgewicht einer jungen Katze

Koordinations-Training spricht neben Gleichgewichts-Fähigkeiten weitere koordinative Fähigkeiten wie die Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit sowie die Differenzierungsfähigkeit an. Durch ein Koordinations-Training können Sie die Bewegungsabläufe verbessern und Verletzungen vorbeugen. Das Training mit den MFT und SYPO-BA Geräten in Kombination mit Kraft- und Zusatzübungen ist ein komplexes, mehrdimensionales Training für Körper und Geist.

Mehrdimensionales Training

Durch das mehrdimensionale Gleichgewichts-Training werden Bereiche aufgerufen, die zur Unterstützung einer gesamten komplexen

Haltung und Bewegung führen. Das Training verkürzt nicht nur die Trainingszeit, sondern durch die hohe Effektivität werden ein x-faches an Muskelfasern und Muskelgruppen angesprochen, welche mit üblichen Übungen kaum erreicht werden. Besonders die tiefe Muskulatur, welche zur Stabilität unseres Bewegungsapparates verantwortlich ist, wird von Beginn an aktiviert und trainiert.

Schonende Gelenke

Mehrdimensionales Körper-Training ist ein schonendes Training für unseren passiven Bewegungsapparat. Gelenke werden nicht mehr belastet, sondern unterstützt durch Aktivierung der tieferen Muskulatur, welche verantwortlich ist für die Stabilität unserer Gelenke. Nicht umsonst bevorzugen Spitzensportler wie Bobfahrer, Eishockeyspieler, Fußballspieler, Skifahrer usw. mehrdimensionales Kraft-Training.

Mentale Stärke

Die mentale Stärke wird durch die geforderte Konzentration während den Übungen massiv gesteigert! So dass während eines Workouts nicht nur der physische Bereich, sondern auch die Psyche extrem gefordert

wird.

Dysbalancen (muskuläres Ungleichgewicht)

Was tun gegen körperliche Dysbalancen? Mit der koordinativen, mehrdimensionalen Kräftigung können Komplex-Übungen durchgeführt werden, ohne dass eine Seite vernachlässigt wird. Sind bereits starke Dysbalancen vorhanden können diese durch ein solches Training verkleinert und verbessert werden. Auch müssen Muskeln die zu Verkürzung neigen eher gedehnt und Muskeln die zu Abschwächung neigen eher gekräftigt werden.

Fett-Verbrennung

Ein weiterer wesentlicher Punkt ist die Fett-Verbrennung, durch die intensive physische wie auch psychische Anstrengung ist eine hohe Fett-Verbrennung unausweichlich.

Ernährung & Kochen

Die Lebensmittelpyramide stellt eine ausgewogene Mischkost dar, welche eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und massgeblich zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Lebensmittel der unteren Pyramiden-Ebenen sollen in grösseren, solche

der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden. Alle Nahrungsmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise Saison gerecht aus den einzelnen Pyramiden-Ebenen gewählt sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden. Die Lebensmittel-Pyramide und die 6 wichtigsten Ernährungstipps finden Sie auf unserer Homepage.

Koch-Kurse



In den Koch-Kursen können Sie live miterleben wie wir gesundes und schmackhaftes Essen einfach zubereiten. Die Anmeldeliste liegt in der Gesundheitshüttä auf.

Ernährungs-Schulung

Wir zeigen Ihnen alles über die Energieverwendung, Insulin, Fettverbrennung, das Ampelsystem und die drei Erfolgsfaktoren zum Abnehmen (z.B. wie Sie Fett im Schlaf verbrennen).

Ernährungs-Analyse

Mit der Ernährungsanalyse können Sie Ihre Essgewohnheiten ermitteln

und erhalten einfache Tipps zur Verbesserung Ihrer Ernährungsge-
wohnheiten. Wir stehen Ihnen je-
derzeit gerne zur Verfügung.



Gesundes Essen ist bunt und vielfältig.

Übrigens: Ein Drittel von dem, was der Mensch isst, braucht er, um sich am Leben zu erhalten. Die anderen zwei Drittel sind dazu da, die Ärzte am Leben zu erhalten.

Entspannung / Regeneration

Die körperliche Erholung ist genauso wichtig wie das Training, denn die chemischen und physikalischen Anpassungsvorgänge geschehen nach dem Training in der Erholungsphase, und nicht während der Belastung. Das gilt insbesondere für die Ernährung und die Flüssigkeitszufuhr. Nur nach einer vollständigen Regeneration ist man wieder optimal belastbar, im Falle einer

Superkompensation sogar höher. Während der Regeneration werden Muskelfibrillen erneuert und zusätzliche aufgebaut, erschöpfte Energiespeicher durch Zufuhr von Eiweissen und Kohlenhydraten wieder aufgefüllt und das durch die Belastung geschwächte Immunsystem regeneriert und gestärkt. Ohne eine ausreichende aktive Regeneration und Entspannung kommt der Gesamt-Organismus in einen katabolen (abbauenden) Zustand. Die Abwehrkräfte im Körper werden nicht stabilisiert, sondern gemindert. Grundsätzlich gilt: Je älter und untrainierter der Sportler ist, desto länger dauert seine Regeneration. Regeneratives Ausdauertraining und Koordinationstraining sind Trainingsformen um die körperliche Erholung zu unterstützen.

Entspannungsmassnahmen

Stretching (Dehnen) als eigenständige Trainings- Komponente

Um den Regenerations-Prozess anzukurbeln, können Sie eine Trainingseinheit mit Stretching gestalten. Nachdem Sie sich ordentlich aufgewärmt haben, gezielt dehnen. Dadurch werden Muskelverspannungen abgebaut, die Entspannungsfähigkeit des Muskels wird

beschleunigt, die Rehabilitation des Muskels nach Verletzungen angekurbelt und Muskelschmerzen reduziert. Ausserdem wird die Beweglichkeit verbessert, die Zugtoleranz des Muskels gesteigert und die Kraftfähigkeit des Muskels erhöht. Es empfiehlt sich, die Dehnung 20-30 Sekunden aufrecht zu halten.

Sauna und Dampfbad

Wer sich regelmässig dem Wechsel von heiss und kalt aussetzt, fordert Leib und Seele heraus, stärkt das Immunsystem und schafft gute Voraussetzungen für ein langes Leben. Ein Aufenthalt in der Sauna und im Dampfbad lässt die Haut aufblühen und bringt die Selbstheilungskräfte des Körpers auf Touren.



entspannen, relaxen, abschalten

Klassische Massage

Die klassische Massage dient vor allem zur Vorbeugung und Behandlung von Verspannungen der Mus-

kulatur. Durch eine vermehrte Durchblutung der Muskulatur sowie dem anregen des Nervensystems werden Verspannungen gelöst und die Erholung gefördert.

- Rücken-Massage
- Sport-Massage
- Ganzkörpermassage

Massagen

Sie haben eine mechanisch-thermische Wirkung auf die Haut. Ebenso auf die sensiblen Nervenenden, die Muskulatur, die Sehnen, den Blutkreislauf und das Lymphsystem. Die Massagen unterstützen die Vertiefung der Atmung und bewirkt eine allgemeine Beruhigung und ein entspanntes physisches und psychisches Wohlbefinden.

- Anti-Cellulite-Massage
- Fussreflexzonen-Massage
- Nacken-Schulter-Kopf-Massage
- Kopfweh & Migräne-Therapie
- Hot Stone
- Aromaölmassage

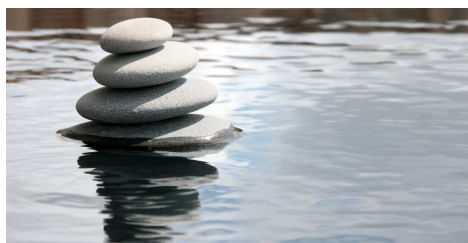
Entspannungs-Duschen

Der Duschvorgang sollte in den letzten 10 bis 30 Sekunden mit kaltem Wasser beendet werden. Noch besser wären anschliessend Wechselduschen. Es bewirkt eine Erhö-

hung der Widerstandskraft gegen Infektionen. Die Warmwassertemperatur (38-42 Grad) sollte ein bis zwei Minuten andauern, die Kaltwassertemperatur (10-15 Grad) nur 10-30 Sekunden. Wechselduschen sollten immer mit einem kalten Guss enden, um eventuelle Entzündungs-Prozesse durch Überlastung der Muskeln, Sehnen und Knochenansätzen abklingen zu lassen.

Entmüdbäder

Entmüdbäder mit Temperaturen zwischen 36-38 Grad beeinflussen durch die Wärme und die Auftriebswirkung des Wassers die Regeneration positiv. Die durchdringende Wärme hilft dabei, Psyche und Körper zu entspannen. Die Wärmereize können auch Muskelschmerzen lindern. Das Bad sollte etwa 15 Minuten andauern.



Harmonie & Balance

Ist die Muskulatur hochgradig übersäuert und verspannt, wird das Entmüdbad bei Temperaturen um 40 Grad für maximal 20 Minuten

angewandt. Im Anschluss ist eine kalte Dusche zu empfehlen, weil dadurch die Stoffwechselaktivität in Haut und Muskulatur gesteigert und das Wohlbefinden positiv beeinflusst wird.

Ausreichend Schlaf

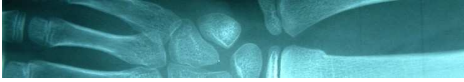
Für die Regenerationsphase ist es wichtig, ausreichend zu schlafen. Im Schlaf werden vermehrt Wachstumshormone frei gesetzt. Bei einer stetigen Verkürzung des Schlafes geht die Hirnleistung rapide abwärts: Wer durchschnittlich sechs Stunden schlummert, leistet 13 Prozent weniger.

Die besten Hormonwerte wurden nach neun Stunden Schlaf gemessen! Die berühmten acht reichen wohl weder für Schönheit noch für Gesundheit.

Physiotherapie

Die Verbindung von Physiotherapie und Trainingsmöglichkeit ist für Sie eine Bereicherung: Als PatientIn werden Sie dank Kraft- und Ausdauer-Geräten in der Rehabilitation noch umfassender betreut und als Gesundheitshüttä-Mitglied haben Sie die Möglichkeit von unserem medizinischen Wissen zu profitieren. Das Leitbild für die Physiotherapie als auch für das Training in der Gs-

undheitshüttä ist die ganzheitliche Gesundheit.



*Mehr Lebensqualität durch
Schmerzfreiheit*

Die aktive Physiotherapie beinhaltet ein massvolles, zielgerichtetes Bewegungs- und Belastungsprogramm. Das fördert die Entwicklung der Muskulatur und erhöht die Qualität der Bänder, Sehnen, Knochen und Knorpel. Die Ziele sind der Wiederaufbau nach Operationen und Verletzungen und - immer bedeutender – die Prävention, die Stabilisierung eines erreichten Zustands und die Verhinderung von Rückfällen. Ob Sie auf ärztliche Anordnung bzw. Empfehlung oder auf eigene Initiative in die Physiotherapie kommen, stellt Ihnen Claudia Rapp - nach einer Eintrittsuntersuchung - ein individuelles Trainingsprogramm zusammen. Das Ziel ist die Kräftigung der Muskulatur, die Verbesserung der Ausdauer und die Steigerung der Beweglichkeit. Durch dieses spezifische therapeutische Aufbautraining erhöhen Sie Ihr Wohlbefinden und damit Ihre Lebensqualität.

Wissen / Know-how

Was heute ein Mensch an Know-how besitzt, halbiert sich alle drei Jahre. Das heutige Wissen ist also in drei Jahren nur noch die Hälfte wert (zur Hälfte anwendbar), in sechs Jahren 25 %, in neun Jahren 12,5 % - und in 20 Jahren nur noch 1 % wert!

Was kann heute schon ein Arzt noch mit seinem Wissen von vor 20 Jahren anfangen? Was ein Steuerberater? Was ein Rechtsanwalt, Finanzberater, Techniker?

Auch wir selbst haben seit über 10 Jahren nicht damit aufgehört, uns permanent weiterzubilden. Wir besuchen Seminare, lesen Bücher, Biographien, Blogs, verschiedene Newsletter und Zeitschriften.

Hier einige Fragen für Sie zur Beantwortung:

- Für welche Seminare haben Sie sich in den nächsten zwölf Monaten bereits angemeldet?
- Welche zehn Bücher haben Sie parat liegen, die Sie in den nächsten drei bis vier Monaten lesen?
- Welche Audio-Weiterbildungs-Produkte hören Sie

in den nächsten Monaten während des Autofahrens, Fitness-Trainings, Einkaufens usw. an?



Yves Giuliani, Fitness- & Personal-Trainer,
Life-Coach und Referent

Unsere Schulungen, Kurse und Seminare

- Ernährungs-Schulung der anderen Art
- exklusive Koch-Kurse mit Chef-Koch
- Das streben nach Glück, in 7 Schritten zum Ziel

Anmelden können Sie sich per Telefon 061 821 16 56, per E-Mail oder persönlich an der Hütten-Bar.

Trainingsabschnitte

Warm up (Aufwärmen)

Ein Aufwärmprogramm ist für das Ausüben der sportlichen Betätigung einer der wichtigsten Bestandteile. Auf diese Weise können Verletzungen vorgebeugt und Muskelkater vermieden werden. Der Körper wird auf die Belastung vorbereitet. Die warme Muskulatur ist leistungsfähiger und einsatzbereit. Ein Gelenk ist nach 5 Minuten minimal erwärmt. Durch diese Erwärmung wird vermehrt Gelenkflüssigkeit ausgestossen. Anschliessend werden Stoffwechselprodukte hervorgerufen und die Reibung der Muskelfibrillen (kleine Funktionseinheit in den Muskelfasern) wird herabgesetzt. Nach einer Dauer von ca. 10 Minuten kommt es zu einer Dickenzunahme des Gelenk-Knorpels. Eine Temperaturerhöhung der Gelenkflüssigkeit um 2-3 Grad ist erst nach 30 Minuten vorhanden.

Cool down (Abwärmphase)

Nach sportlicher Aktivität ist es sinnvoll, seinen Körper langsam zu beruhigen und dadurch die Regenerationsphase einzuleiten. Das Cool down umfasst alle Massnahmen, die nach einer ermüdenden sportlichen Belastung (Training, Wettkampf)

der Wiederherstellung eines optimalen psychophysischen Zustandes dienen. Ein wesentliches Ziel des Cool down ist die Erhöhung des Blutstromes. Dadurch können die bei der Belastung angefallene Stoffwechsel-Schlacken besser abtransportiert werden. Es dient der schnelleren Wiederherstellung der Leistungsparameter. Bei ungenügendem Abwärmen droht die frühzeitige Ermüdung bei erneuter Belastung, langfristig der Zustand des Übertrainings. Durch die Abwärmphase wird der Stoffwechsel beruhigt und Stoffwechselprodukte, wie z.B. Laktat, werden abgebaut. Der erhöhte Spannungszustand wird herabgesetzt. Die Enzymaktivität steigt. Weiterhin wirkt das Abwärmen verletzungsvorbeugend. Nach hohen Belastungen empfiehlt sich ein Cool down Training (z.B. durch Auslaufen oder Ausradeln). Das Training dauert 20-30 Minuten und der Puls von 55%-65% der maximalen Herzfrequenz sollten eingehalten werden.

Trainingsbereiche

Freitaining / Fitness

Die Freitrainingszone bzw. das Fitness umfasst den Teil des individuellen Trainings an modernen Kraft-

maschinen, Ausdauer-Geräten und weiteren Hilfsmitteln unter fachkundiger Betreuung.

Die 15 Minuten Formel mit Natural Strength™

Neben herkömmlichen Fitness-Geräten gibt es bei uns exklusiv die Natural Strength™ Geräte! Für ein zeitsparendes Training ohne Effektivitätsverlust.



mehr Kraft – mehr Leben

Natürliche Kraft

Mit Schwinn Natural Strength™ entwickeln Sie Ihre Kraft und Leistung. Mit fünf Übungen, die dem natürlichen Bewegungsablauf entsprechen und mit geringem Zeitaufwand trainieren Sie effektiv alle Muskeln Ihres Körpers. Mit mehr Kraft und Leistung wird auch Ihr Leben wertvoller.

Natürliche Bewegung

Mit Schwinn Natural Strength™ trainieren Sie den natürlichen Bewegungsablauf. Bewegungen die gut tun, Bewegungen die fließen, Bewegungen die das Leben einfacher und erfreulicher machen. Bewegungen für die Ihr Körper geschaffen ist!

Natürlicher Schutz

Mit Schwinn Natural Strength™ trainieren Sie in einer höchst funktionellen Weise zum Vorteil und zur Sicherheit aller Körperstrukturen. Diese Art des Trainings stärkt Knochen, Sehnen, Bänder, Gelenke und Muskeln und verbessert die Koordination!

Kraft-Training mit vielen Vorteilen:

- Schutz der Gelenke und der Wirbelsäule
- Kraft, Beweglichkeit und Koordination für den Alltag
- Gewebestraffung
- Abnehmen
- Osteoporose-Prophylaxe
- Haltungsstabilisation
- Beschleunigung der Reha nach Verletzungen

Während den Öffnungszeiten ist immer eine qualifizierte Person da, die Ihnen bei Fragen rund ums Trai-

ning behilflich ist.

Figur-Zirkel-Training

Sie nehmen mit Sicherheit ab, mit nur 2-3 mal 30 Minuten pro Woche! An speziellen Geräten – ohne Gewicht – die extra für Frauen entwickelt wurden. Verlieren Sie Ihre Kilos unter gleichgesinnten Frauen. Mehr dazu finden Sie hier.

HYPOXI Anti-Cellulite Behandlungen

80% aller Frauen neigen zur Bildung unschöner Hautdellen, der so genannten Cellulite. Sie sitzt besonders hartnäckig an Oberschenkeln und Po.



Jolanda Bolt-Giuliani und Erika Giuliani
im HYPOXI-Gerät

Der Kampf gegen die Cellulite ist meist anstrengend und vergeblich.

Da es sich nicht nur um lästige Wassereinlagerungen, sondern um lokal konzentrierte Ansammlungen von Fett im Unterhautgewebe handelt. Eine dauerhafte Verbesserung der Cellulite ist nur durch gezielte Reduzierung des Fettes möglich. Mit der HYPOXI Anti-Cellulite Behandlung machen Sie Ihrer Cellulite Beine.

Ausführliche Informationen, Doku-Filme und Anti-Cellulite-Tipps. finden Sie auf unserer Homepage.

Die Zusatzangebote

Sie stehen ebenfalls unter dem Motto "gesteigertes Wohlbefinden" und "Verbesserung der Lebensqualität".



erfolgreich und gesund abnehmen

Erfolgs-Messungen

Der menschliche Körper besteht aus Fettmasse, Magermasse (Muskeln, Knochen, Organe usw.) und Wasser. Die Waage weist lediglich alle Be-

standteile zusammen aus. Für einen gesunden, leistungsfähigen, vitalen Körper ist jedoch das Verhältnis zwischen Fett- und Magermasse äusserst wichtig. Viele versuche Abzunehmen schlagen genau deshalb fehl, weil statt Fett viel Magermasse (Muskeln) verloren geht!

Gleichzeitig mit der Fettmessung bestimmen wir Ihr biologisches Alter. Danach messen wir an verschiedenen Stellen Ihre Körperumfänge um den Erfolg sehr genau dokumentieren zu können.

Blutdruckmessung

Hoher Blutdruck ist neben anderen einer der bedeutendsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Sie können selbst etwas dagegen tun:

- Sich regelmässig und gezielt bewegen: 3-5 mal wöchentlich für 20 - 60 Minuten mit 60-70% der maximalen Herzfrequenz arbeiten und 2-3 mal Muskel-Kraft-Training.
- Normalgewicht halten bzw. erreichen
- weniger Kochsalz verwenden
- tierische Fette durch pflanzliche ersetzen
- auf genügend Mineralstoffe

- achten
- Blutdruck und andere Risikofaktoren im Auge behalten
- sich öfter und gezielt entspannen
- das Rauchen einstellen
- weniger Alkohol trinken

Ausdauer-Test & Trainings-Puls-Messung

Mit dem Ausdauer-Test und der Trainings-Puls-Messung können wir Ihren aktuellen Fitness-Stand messen und die ideale Puls-Frequenz für ein optimales Training heraus finden.

Nordic Walking Training in freier Natur

Nordic Walking ist Lebensfreude pur. Draussen in der Natur, der Wind, der Atem, die Ruhe. Ob jung oder alt – es ist eine Wohltat für die Gesundheit. Nordic Walking ist ein ideales Ergänzungs-Training zur Muskel-Kräftigung. Die Muskeln werden bewegt, die Herzfrequenz gesteigert und der Stoffwechsel wird angeregt.

Wir sind ausgebildete Nordic-Walking-Trainer. Gerne beraten wir Sie über die richtige Technik.

Übrigens: Unsere Mitglieder kön-

nen bei uns kostenlos Walking--Stöcke ausleihen und die Natur geniessen.

Hütten-Bar & Lounge



Feinster Nespresso-Kaffee-Genuss

Die Hütten-Bar lädt ein, sich nach dem Training zu entspannen und zu erfrischen, Kontakte zu knüpfen, mit anderen Mitgliedern oder auch mit uns zu plaudern. In unserem Angebot finden Sie:

Diverse Mineral-Wasser, Apfelschorle, Nespresso-Kaffee, Tee, Mineral Light Konzentrate, L-Catninin-Drinks, Eiweiss-Fett-Killer-Shakes, 100% reiner Orangensaft mit Fruchtfleisch usw.

Qualitop – Qualitätssicherung

Qualitop ist die Interessensgemeinschaft der Krankenkassen Helsana, Swica, Wincare und Concordia zur Qualitätssicherung in Fitness-Centern.

Wir tragen das Qualitop Gütesiegel! Sie profitieren in unserem Fitness-Center, indem die Krankenkassen das Jahresabo mit einem Präventi-

onsbeitrag von bis zu Fr. 800.- unterstützt.



Qualitätssiegel der Krankenkassen

Weitere Informationen erhalten Sie von uns und bei Ihrer Krankenkasse.

Ihr Gsundheitshüttä-Team

Weitere Angaben wie Zuständigkeit, Qualifikation und Steckbrief zu den einzelnen Mitarbeitern können Sie im Studio und auf unserer Homepage einsehen.



Wir heissen Sie herzlich willkommen!

Auf unserer Homepage finden Sie laufend neue und spannende Informationen zum Abnehmen, Hautstraffung, Schmerzfreiheit und Wohlbefinden / Wellness.

www.gsundheitshuette.ch

Auf unserem Online-Foto-Album können Sie Bilder vom Studio, Mitglieder, der Familie und von unseren Events ansehen.

Sonstiges

Auf unserer Homepage finden Sie:

- Ernährungstipps, Abnehm-Erfolgsregeln, Anti-Cellulite-Tipps
- Preise, Programme, Abos
- und vieles mehr ...

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte direkt an uns.

Viel Spass und Erfolg beim Training!

Öffnungszeiten

Montag – Freitag

09.00 – 21.00 Uhr

Samstag & Sonntag

10.00 – 13.00 Uhr

PS: Und wenn Sie mit uns zufrieden sind, bitte empfehlen Sie uns weiter :-)