



MIT KINDERECKE & KINDERBETREUUNG!

PROGRAMM GESUNDHEITSTAGE

SAMSTAG, 23. SEPTEMBER 2017

- 10.00 Uhr** Eröffnung
- 11.00 Uhr** Vortrag Prävention & Anmeldung zu den Präventionskursen
- 12.00 Uhr** Vortrag Diabetikerverbund
- 13.00 Uhr** Pilates & Yoga – Erklärung & Demonstration
- 14.00 Uhr** Faszien & Funktionelles Training – Erklärung & Demonstration
- 15.00 Uhr** Vortrag Dr. Maderner – Orthopädie & Gelenke
- 16.00 Uhr** Rehasportvortrag & Anmeldung zu den Rehasportkursen

SONNTAG, 24. SEPTEMBER 2017

- 13.00 Uhr** Pilates – Erklärung & Demonstration
- 13.30 Uhr** Yoga – Erklärung & Demonstration
- 14.00 Uhr** Vortrag Prävention & Anmeldung zu den Präventionskursen
- 15.00 Uhr** Vortrag Dr. Maderner – Orthopädie & Gelenke
- 16.00 Uhr** Rehasportvortrag & Anmeldung zu den Rehasportkursen
- 17.00 Uhr** Funktionelles Training Erklärung & Demonstration
- 17.20 Uhr** Faszientraining – Erklärung & Demonstration

STARTEN SIE JETZT! TRAINIEREN SIE BIS ENDE DES JAHRES GRATIS!*

*Gültig in Verbindung mit einer Mitgliedschaft.



Meßkircher Straße 2 ★ 88512 Mengen ★ Tel. 07527 71 25 77
info@fitness-mengen.de ★ www.fitness-mengen.de



AKTUELL

INFOS ZU DEN GESUNDHEITSTAGEN TOPFIVE MENGEN

AUSGABE 2017



EINLADUNG ZU DEN GESUNDHEITSTAGEN

SAMSTAG 23. SEPTEMBER 2017 VON 10–17 UHR & SONNTAG, 24. SEPTEMBER 2017 VON 13–18 UHR

Der Top Five Fitnessclub in Mengen öffnet seine Türen zu den Gesundheitstagen. Am Samstag, 23.9. & Sonntag 24.9.2017 dreht sich alles um ihre Gesundheit. Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich beraten, sammeln Sie Informationen in den Vorträgen oder machen Sie sich ein Bild über Kurse, Training und die familiäre Atmosphäre.

Wir rennen jeden Tag im Hamsterrad, funktionieren, ob im Job oder Privat. Hetzen uns jeden Tag von Termin zu Termin bis zu dem Zeitpunkt an dem es an bestimmten Stellen „zwickt“. Dann gibt es Tage an denen der Rücken nach längerem Sitzen schmerzt oder die Knie beim Laufen schmerzen.

An diesem Punkt fangen wir an, darüber nachzudenken, etwas zu ändern und sich mal Zeit für seine Gesundheit zu nehmen. Doch wieso lassen wir es überhaupt so weit kommen? Könnten wir unseren Alltag nicht einfacher gestalten, wenn wir beweglicher, kräftiger, ausdauernder wären? Wenn wir beim Treppen steigen nicht total ausser Atem wären oder beim Autofahren unseren Körper besser drehen könnten? Das wären Ziele die sich lohnen anzustreben.



WIR HELFEN IHNEN DABEI!

Kommen sie vorbei und erzählen Sie uns von Ihren Wünschen, Zielen und wir erstellen Ihnen ein individuelles Programm das funktioniert.

FÜR DAS LEIBLICHE WOHL IST EBENFALLS GESORGT.

Ganz im Sinne der Gesundheitstage werden gesunde Speisen und Getränke angeboten. Eine eigene Smoothiebar ist das geschmackliche Highlight an diesen Tagen.



TRAINING IM STUDIO

Sie haben wenig Zeit für Ihr Fitnessprogramm?

Dann haben wir die passende Lösung dafür. Mit unserem computergesteuerten Zirkel der Firma Schnell sind sie in nur 2 x 13 min. fit. Die Einstellungen an den jeweiligen Geräten, von Körpergröße bis hin zu Trainingsgewicht, werden auf Ihrer Top Five Karte gespeichert und ermöglichen so kinderleicht das Training zu absolvieren. Selbst einmal die Woche Training kann schon große Erfolge erzielen und die Muskeln vor dem Abbau schützen.

Professionelle Diagnostik

Mit einer professionellen Leistungsdiagnostik wie dem Dr. Wolff Back Check, der Körperfett- & Blutdruckmessung, der Sichtanalyse und einem Verkürzungstest kann der aktuelle Ist-Zustand erfasst und Schwachstellen erkannt werden. Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur aufgebaut und schützt so vor Verletzungen, Stürzen oder gar Krankheiten. Unser kompetentes Trainerpersonal unterstützt Sie bei Ihren Zielen und Verbesserungswünschen.

TOP FIVE-Kurse und Functional Training

In unserem funktionellen Bereich erreichen Sie durch mehrgelenkige und alltagsnahe Übungen mehr Beweglichkeit und werden koordinativ fitter. Diese können Ihnen den Alltag erleichtern, ob im Haushalt, im Garten oder beim Spielen mit den Kindern.

Muskelfasziolen sind überall im Körper und können verkleben. Dabei entstehen unangenehme Verspannungen, die den Bewegungsablauf einschränken oder auch Kopfschmerzen hervorrufen. Ab September starten im Top Five Kurse, die Muskelverklebungen lösen, von Verspannungen befreien und den Kursbereich Funktionelles Training erweitern.

Aber auch Kurse wie Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga, Zumba oder Spinning finden statt und runden das vielfältige Angebot ab.

PRÄVENTION



Ab Oktober starten im Top Five wieder Präventionskurse. Diese beinhalten 8 Einheiten zu je 60 Minuten und werden bis zu 100% von der Krankenkasse rückerstattet. Dabei geht es vor allem um die Verminderung von Krankheitsrisiken wie Bewegungsmangel, denn dieser stellt ein großer Risikofaktor für Krankheiten wie Herz-Kreislauf Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen (Diabetes mellitus Typ II), Erkrankungen des Bewegungssystems (z.B. Rückenprobleme) oder gar Übergewicht dar.

Schon wenige Minuten täglich senken das Risiko an Herz-Kreislauf Krankheiten wie einem Herzinfarkt zu erkranken um 60%. Das Präventionsangebot richtet sich an alle Versicherte mit Bewegungsmangel. Unsere Studiuleitung Nicole Bauknecht, Bachelor in Gesundheitsmanagement ist Kursleiterin der Präventionskurse und hält an den Gesundheitstagen einen informierenden Vortrag. Anschließend können Sie sich direkt zu den Präventionskursen anmelden und offene Fragen stellen.



Rehasport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungsprogramm.

Je nach Rezept kann man 1-2 x wöchentlich, je 45 Minuten, an den Rehasport-Kursen teilnehmen. Unter fachkundiger Anleitung wird in Gruppen trainiert. Vor allem Koordination und Beweglichkeit sind die Hauptinhalts-

aspekte, aber auch Kraft, Ausdauer und Spaß an der Bewegung spielen eine wichtige Rolle. **Bezahlt wird die Verordnung in jedem Falle zu 100% von der Kranken- oder Rentenversicherung.**

WELLNESS & ENTSPANNUNG



Die **Medi-Stream Massageliege** massiert sanft gewünschte Körperpartien. Durch warme Wasserstrahlen unter der Oberfläche werden Verspannungen gelockert, die Durchblutung gefördert und der Stoffwechsel angeregt. Das wohlige und entspannende Gefühl entführt die Sinne und lässt Alltagsgedanken verschwinden.

Zu mehr Entspannung und Vitalität gelangen sie in unserer **finnischen Sauna**. Die Sauna hat 90°C und wirkt ebenfalls durchblutungsfördernd. So schwitzt man angesammelte Giftstoffe aus dem Körper, verbessert den Stoffwechsel und stärkt das Herz-Kreislaufsystem, so wie das Immunsystem.

DIABETES MELLITUS

An den Gesundheitstagen werden Vertreter des Diabetikerverbundes vor Ort sein. Hier kann man **kostenfrei Blutzucker- sowie Blutdruckmessungen** durchführen lassen, um sein Risiko an Diabetes Mellitus zu erkranken, einschätzen zu können. Denn in vielen Fällen von Diabetes Typ II sind die Diagnosen durch Sport reversibel. Die Insulinrezeptoren werden sensibilisiert und der Gesamtblutzuckerspiegel gesenkt.



Mitmachen darf jeder mit einem orthopädischen Anliegen, egal welcher Art. Für Bewegungseinschränkungen gibt es Alternativübungen, so dass alle gleichermaßen mit trainieren können.

Einer unserer Übungsleiter stellt die Rehasportkurse an beiden Tagen vor und auch hier besteht die Möglichkeit sich direkt zu einem der Kurse anzumelden. Desweiteren werden wir von einem Orthopäden mit Praxis in Mengen unterstützt. **Herr Dr. Maderner** wird uns über die Gelenke, den damit verbundenen Krankheiten aber auch den Behandlungsmöglichkeiten wie körperliche Aktivität aufklären.

Vom Arzt verordnet, von der Krankenkasse genehmigt und von TOP FIVE ausgeführt!

Erkundigen Sie sich jetzt nach unseren Kurszeiten:

☎ 07572 712577

AOK INFOSTAND

Als Vertreter der größten gesetzlichen Krankenkasse in Deutschland werden uns die Mitarbeiter der AOK Rede und Antwort stehen. Lassen Sie Ihr Lungenvolumen und Ihre Reaktionszeit testen! Mit dem Speed-Button-Test können Sie tolle Preise gewinnen! **Fragen rund um das Thema Krankenkasse werden an beiden Tagen von 13-18 Uhr beantwortet.**

AOK
Die Gesundheitskasse.

ATTRAKTIVE
PREISE
GEWINNEN!