

# INFOABEND

„Die Muskulatur - Gesund- und Schlankmacher“

**am 24.10.2018 um 19.00 Uhr**



## Wichtige Fragen werden beantwortet

- Warum gibt es keinen Jojo-Effekt beim Abnehmen mit Muskeltraining?
- Warum wirkt das Training so effektiv in jedem Alter?
- Warum ist Training mit qualifizierten Trainern so wichtig?
- Warum reichen Joggen oder Nordic Walking allein nicht aus?
- Warum erzielt man mit 2 Trainingseinheiten pro Woche à 30 Min. schon Erfolge?
- Wieso können aktive Muskeln Fettdepots zum Schmelzen bringen?
- Warum nimmt man dann sogar im Schlaf ab?

### Referent:

Dr. med. Manuel Dornemann  
Facharzt für Orthopädie und  
Unfallchirurgie

Sportmediziner, Ernährungsmedi-  
ziner, Faszientherapeut, ehemali-  
ger Leistungssportler (Leichtathle-  
tik)

### Anmeldung:

06761 7010

### Veranstaltungsort:

Sportpark Simmern,  
Am Naturfreibad, 55469 Simmern

Die Teilnahme ist unverbindlich und gratis. Jeder Teilnehmer erhält an diesem Abend einen Gutschein für die kostenlose Teilnahme an der 4-wöchigen Studie „Gesundheitstraining“.



[www.sportpark-simmern.de](http://www.sportpark-simmern.de)

# Mit kontrolliertem Muskeltraining und gesunder Ernährungsumstellung zu neuer Lebensqualität

## Jurij Naumann

**„Ich trainiere regelmäßig mit festem Plan und ernähre mich bewusst.“**

Jurij Naumann trainiert seit 5 Jahren im Sportpark, nachdem er mit einem Bandscheibenvorfall seine Rehanachsorge im Sportpark begonnen hatte. Seit dem trainiert der 38-jährige regelmäßig. „Meine Rückenschmerzen, die nach einiger Zeit noch einmal auftauchten, sind völlig verschwunden, nachdem ich in den Fle.xx eingewiesen wurde und dort regelmäßig mein Programm durchführte.“

Als guten Vorsatz zum neuen Jahr hatte Jurij sich das Ziel gesetzt fit zu werden und deutlich abzunehmen. Seit Januar hat er 26 Kilo verloren. Sein Training, angepasst an seinen Schichtdienst, führt er konsequent 5 mal 60 Minuten durch. Neben dem Kraft- und Ausdauertraining ist die bewusste Ernährung der Schlüssel zum Erfolg.



## Karin und Peter Filipiak

**„Wir trainieren gemeinsam und unterstützen uns beim Gesundheitstraining.“**

Karin und Peter Filipiak trainieren seit diesem Jahr im Sportpark. Dabei wollte zu Beginn Peter nur seine Frau Karin beim regelmäßigen und dosierten Ausdauertraining unterstützen. „In meiner Kindheit war ich ein Sportmuffel und durch meine Lungenerkrankung muss ich etwas für mich tun. Ich bin dankbar, wie gut es mir durch den Sport geht“, sagt Karin und ergänzt: „Wir haben im Sommer nur im Studio trainiert, weil es draußen zu heiß war.“

Ihr Ehemann Peter meint: „Als ehemaliger Fußballspieler hätte ich nie gedacht, mit fast 70 Jahren in einem Fitnessstudio aufzulaufen.“ Peter hat im Myline Kurs 8 Kilo an Gewicht verloren und durch salz- und zuckerarmes Essen sowie Sport seinen Blutdruck erheblich normalisiert. Ihr Hausarzt ist von den Ergebnissen durch das regelmäßige Training völlig überrascht.



## Krankenkassen und Arbeitgeber unterstützen Gesundheitstraining

Das Gesundheitsbewusstsein der Menschen wächst durch Alltagsstress, hohe Belastung und ungünstige Ernährung. Diese Tatsache ist bereits bei den Krankenkassen und Arbeitgebern angekommen, die den Sinn der Prävention und Gesundheitsförderung erkennen. Der Sportpark Simmern hat Angebote im Bereich des Reha-Sports, der Prävention und des betrieblichen Gesundheitsmanagements, die von den gesetzlichen Krankenkassen und Arbeitgebern bis zu 100 % gefördert werden. Ihre Ansprechpartner sind Fitnesökonom André Spengler und Lothar Rodenbusch.

