

Life Medical Sports Club

Unser Betreuungskonzept

Wer bei uns trainiert, wird nicht alleine gelassen: weder auf der Trainingsfläche noch beim Training selbst.

Denn bevor es überhaupt mit dem Training losgeht, führt einer unserer vier qualifizierten Trainer

- einen umfassenden Gesundheitscheck durch, bei dem aktuelle Beschwerden und Erkrankungen sowie das Trainingsziel in den Blick genommen und beim Training berücksichtigt werden. Beim Gesundheitscheck werden in einem Funktionstest beispielsweise Gleichgewichts- und Dehnübungen absolviert, um verkürzte Muskelpartien zu erkennen und dann gezielt zu trainieren. Dieser Gesundheitscheck wird alle sechs Monate wiederholt, um Veränderungen zu sehen.
- eine qualitativ hochwertige Messung mit der medizinischen Körperanalysewaage von *for me do* durch, um den Körperzustand zu ermitteln: Gewicht, Körperfettanteil und Verteilung der Muskelmasse im Körper zählen unter anderem so zu den Messergebnissen.
- Auf Wunsch gehen wir auf Ernährungsfragen ein und geben Tipps für ein ausgewogenes Essverhalten in Bezug auf den Stoffwechsel.

Jedes Mitglied erhält

- einen individuellen Trainingsplan für das Krafttraining inklusive eines Trainingsschlüssels (TGS). Der TGS ist ein USB-Stick, auf dem Einstellungen wie Gewicht, Tempo, Wiederholungszahl, Bewegungsausmaß oder Sitzhöhen der *Techno Gym*-Geräte für jedes Mitglied individuell abgespeichert sind.
- einen eigenen Pulsgurt von *Polar*, der dann jeweils zum Training mitgebracht wird – für das gezielte Ausdauertraining oder um die Fettverbrennung anzuregen.
- Eine Getränkeflat (Wasser und Elektrolyte in Form von Sirupen).

Damit keine Langweile beim Training aufkommt, gehört auch zu unserem Betreuungskonzept

- Überprüfung und Erweiterung des Trainingsplans (alle zwei Monate)
- Körperanalyse (alle zwei Monate), um Fortschritte und Erfolge zu ermitteln sowie das Training weiter zu optimieren.
- Re-Check Gesundheitscheck (alle 6 Monate)

Trainingsgeräte

Nicht nur unsere geführten *Techno Gym*-Geräte garantieren ein optimales Trainingsvergnügen, sondern auch besondere Abwechslung bieten die dreidimensionalen *Kinesis*-Geräte, bei denen man selbst die Bewegung vorgibt. Bemerkenswert dabei ist, dass bei den *Kinesis*-Geräten Alltagsbewegungen nachgeahmt werden können: ein Marmeladenglas aus dem Schrank nehmen, eine Kiste Wasser hochnehmen oder vom Sofa aufstehen. Darüber hinaus kann man sich damit auch für die Gartensaison, Tennis und Golfspielen vorbereiten.

Bei Fragen steht jederzeit einer unserer Trainer für die Trainingsfläche als Ansprechpartner zur Verfügung.

TRX, das fle-xx-Beweglichkeitstraining sowie der Dr. Wolff-Rückenzirkel können zusätzlich in das Training integriert werden.

fle-xx – das Rückgrat-Konzept

Da der moderne Mensch den Großteil des Tages im Sitzen verbringt, sind viele Muskeln verkürzt: so besonders im Brust- und Bauchbereich und auch die sensible Hals-Nacken-Partie ist oft betroffen. Mit den fle-xx-Übungen lassen sich Fehlhaltungen leicht beheben. Die verkürzten Muskeln werden gezielt in die Länge trainiert und gleichzeitig gestärkt. Insgesamt umfasst der fle-xx-Zirkel sieben Grundgeräte und weitere Zusatzübungen, die neben den Geräten ausgeführt werden können. Je nach Trainingsziel und Beschwerden kann der ganze Zirkel oder einzelne, ausgewählte Übungen absolviert werden. Schon nach wenigen Wochen zeigen sich erste Erfolge: ein geschmeidigeres Körpergefühl und eine höhere Beweglichkeit. Zudem sind die simplen Übungen eine ideale Ergänzung zum Kraft- und/oder Ausdauertraining. Das fle-xx-Konzept vereint dabei Lehren des Yoga, neueste sportmedizinische Erkenntnisse sowie die langjährige Erfahrung aus den ‚Rückgrat Sport und Gesundheitscentern‘.

TRX-Training

Das TRX® Suspension Training® ist ein hoch effizientes dreidimensionales Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems. Die Besonderheit: das eigene Körpergewicht wird als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt.

Kurse

Je nach Vorlieben bietet unser umfangreiches Kursprogramm für jeden etwas: Kurse zum Auspowern wie Cardio-Workout, Langhantel-Workout oder Cycling, aber auch

Kurse zur Rückbesinnung auf die innere Mitte mit Pilates und Yoga. Dazu im Fokus: Faszien-Training. Daneben bieten wir jeden ersten Sonntag im Monat Spezialkurse wie Boot Camp oder Outdoor an.

Das ganzheitliche Life-Konzept

Durch Hektik und Stress in Beruf und Alltag verlieren wir Menschen oft das Gespür für unseren Körper: schlechte Ernährung, zu wenige Atempausen und Bewegungsmangel rauben uns Lebensenergie. Sowohl durch gezielte körperliche Fitness, Ernährungsberatung und -anpassung als auch Wellness unterstützen wir unsere Mitglieder, den eigenen Körper wieder wahrzunehmen. Das Training findet in familiärer Atmosphäre statt.

Unser Ziel: Wir vermitteln Spaß an Bewegung und steigern somit das Wohlbefinden. Zusammen bringen wir Körper, Seele und Geist wieder in Einklang.

Somit haben wir uns auf gesundheitsorientiertes sowie ganzheitliches Training spezialisiert, bei dem Ernährung, Bewegung und auch die Psyche berücksichtigt und aufeinander abgestimmt werden.

Sauna

In unserer finnischen Sauna mit Dachterrasse im Außenbereich kann man die Seele baumeln lassen. Auf Wunsch stellen wir einen Sauna-Eimer mit Aufguss zur Verfügung.

Sonderaktionen

Über das Jahr verteilt finden verschiedene Aktionen wie Vorträge ein Fitness-Marathon, Mitgliederspiele oder auch eine Jahresparty statt.

So informieren unsere regelmäßigen Expertenvorträge über aktuelle Gesundheits- und Fitness Themen wie beispielsweise „Schluss mit Diäten“ oder „Schmerzfrei mit Faszien-Training“.

Eine Ernährungsberatung mit unserer Spezialistin, Alexandra Stahlschmidt (Dipl. Oecotrophologin) ist nach Terminabsprache jederzeit möglich.

Rehasport

Rehasport bieten wir mit ärztlicher Verordnung in gemischten Gruppen von bis zu 15 Personen an, die von lizenzierten Trainern geleitet werden. Zusätzlich kann eine kostenpflichtige Reha-Plus-Mitgliedschaft abgeschlossen werden. Als Reha-Plus-Mitglied trainieren Sie im Anschluss an die Rehasportgruppe an unseren Geräten. Dafür entwickeln wir ein eigenes auf Ihren Körper zugeschnittenes Trainingsprogramm.

Langzeit-Abnehmkurs

Neu im Programm ist ein 12-monatiger Langzeit-Abnehm-Kurs für alle, die gezielte Betreuung und Unterstützung bei der Gewichtsreduktion benötigen. Im Kurs wird keine Diät gemacht, sondern unter anderem Stoffwechselprozesse erläutert und aufgezeigt, welche Nahrung zu welchen Zeiten am besten verstoffwechselt werden kann. Ansprechpartnerin: Studioleitung Silke Lenberg

Selbstverteidigung mit Zarah und Udo Gersdorf

Der Kurs beinhaltet u. a.

- Aufwärm- und Dehnübungen
- Wahrnehmung schulen
- Gefahren vermeiden
- Risiko einschätzen
- Abwehr von Angriffen
- Befreiungstechniken
- Kontrolle der eigenen Atmung und Angst
- Rechtliche Grundlagen der Notwehr / Nothilfe

Die Kurstage werden aufbauend gestaltet. Auf individuelle Fragen wird eingegangen und für jeden Teilnehmer, je nach gesundheitlichen Möglichkeiten, angepasste Techniken herausgebildet.

Jeden Samstag von 11 – 13 Uhr

Max. Teilnehmerzahl: 20

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurspreise: Mitglied im LIFE 14,90 € mtl.

HOMEPAGE-INFORMATIONEN

Nichtmitglied: 24,90 € mtl.