



Bei Studio-Leiterin Silke Lenberg stehen ausgewählte Übungen auf dem Programm.

Fotos (2): (peb)

„Wir sind keine Muckibude“

Life Medical Sports Club – ein Studio stellt sich vor

FRÖNDENBERG. Bindege-
websschwäche? „Na klar,
kenn ich“, meint die Be-
sucherin des „Life Medical
Sports Club“ in Frönden-
berg, Harthaer Platz 1.
„Das hat doch mit Celluli-
tis zu tun.“ „Das ist nur ein
Teil der Wahrheit“, klärt
Stuudioleitung Silke Len-
berg auf. „Sind die Faszien
verklebt oder verhärtet,
kann dies zu den unter-
schiedensten Beschwer-
den führen - von Gelenk-
schmerzen über Nacken-,
Schulter-, Rücken- oder
Bauchschmerzen bis
hin zu undefinierbaren
Schmerzen.“ Faszien? Das
ist das Bindegewebe. Und
dies kann gezielt trainiert
werden.

Wie Faszien aufgebaut
sind, warum und wie sie
gezielt trainiert werden
können, stellt die Lehrerin
für Fitness, Gesundheit
und Sportrehabilitation in
ihrem kostenlosen Vortrag
„Schmerzfrei mit Faszien-

Training“ am Sonntag, 10.
April, 11 Uhr, im Studio vor
(Anmeldungen unter Tel.:
02373/9194132). Dieses
komplexe System hält alle
Teile des Körpers zusam-
men, fixiert sie und verbind-
det alles miteinander.

Kostenloser Vortrag über Faszien-Training

Wer sich nicht bewegt,
verklebt. Mangelnde
Mobilität und falsche
Ernährung können so zu
Verklebungen führen und
dadurch zu Schmerzen.
Aber die sportlichen Be-
tätigungen sollten auch
nicht übertrieben werden.
Die Dosierung macht's.
Deshalb stehen bei Silke
Lenberg ausgewählte
Übungen auf dem Pro-
gramm. „Mit einer speziel-
len Rolle werden die Faszi-
en ausgerollt und gedehnt.
Wie das funktioniert, zeige
ich in den Kursen und

beim Vortrag“, so die Stu-
diobleiterin.

Körper, Seele und
Geist wieder in Einklang
zu bringen, ist das Ziel
des „Life Medical Sports
Club“. Inhaberin Petra
Scheing: „Wer bei uns
trainiert, wird zu keiner
Zeit allein gelassen.“ Ein
Gesundheitscheck, aktu-
elle Beschwerden oder Er-
krankungen finden dabei
Berücksichtigung, fließen
in den Trainingsplan ein.
In einem Funktionstest
werden Gleichgewichts-
und Dehnübungen unter
den Augen eines der vier
qualifizierten Trainer ab-
solvieren. „Dabei erkennen
wir verkürzte Muskelparti-
en und trainieren diese an-
schließend gezielt“, so Pe-
tra Scheing. „Dieser Check
wird alle sechs Monate
wiederholt, um auf Verän-
derungen zu reagieren.“

Eine qualitativ hoch-
wertige Messung mit der
medizinischen Körperana-
lysewaage ermittelt den
Körperzustand. Gewicht,
Körperfettanteil und
Muskelmasse-Verteilung
zählen zu den gewonne-
nen Ergebnissen. So kann
auf Wunsch auf Ernäh-
rungsfragen eingegangen
werden. „Ausgewogenes
Essverhalten ist wichtig für
den Stoffwechsel“, erläu-
tert Silke Lenberg.

Wer nun überzeugt ist,
bekommt einen individu-
ellen Plan für das Geräte-
training. Auf einem USB-
Stick (TGS) sind alle rele-
vanten Daten wie Gewicht,

Tempo, Wiederholungen,
Bewegungsausmaß oder
Sitzhöhe gespeichert. Ein
Pulsgurt überwacht die
Fettverbrennung beim ge-
zielten Ausdauertraining.
Der Plan wird alle zwei
Monate überprüft, um
Fortschritte zu ermitteln
und die Übungen weiter
zu optimieren.

Auf die Gartensaison oder Tennis vorbereiten

„Wem es schwerfällt,
eine Kiste Wasser hochzu-
nehmen, vom Sofa aufzu-
stehen oder sogar nur ein
Glas Marmelade aus dem
Kühlschrank zu nehmen,
für den haben wir genau
das richtige“, lockt die
Stuudioleiterin. Gemeint
sind dreidimensionale
„Kinesis-Geräte“. Alltags-
bewegungen nachahmen
ganz einfach gemacht:
„Da ist es leicht, sich auf
die Gartensaison oder auf
Tennis vorbereiten.“

Kurse zum Auspowern
wie Cardio- sowie Lang-
hantel-Workout und Cyc-
ling, wie Rückbesinnung
auf die innere Mitte mit
Pilates und Yoga vervoll-
ständigen das Angebot.

Gerade checkt ein äl-
terer Herr ein. „Ich sitze
viel, der Nacken tut weh,
manchmal schmerzt auch
die Brust“, beschreibt er
sein Befinden. „Na, da
bietet sich doch unser
Rückgrat-Konzept fle-xx
an“, hat Silke Lenberg
die Lösung sofort parat.

Hierbei werden verkürzte
Muskeln gezielt in die Län-
ge gezogen und gestärkt.
Sieben Grundgeräte und
Zusatzübungen umfasst
der Komplex. Schon nach
einigen Wochen stellt sich
ein geschmeidigeres Kör-
pergefühl ein: „Bedingt
dadurch eine höhere Be-
weglichkeit.“

„Wir haben uns auf
gesundheitsorientiertes
sowie ganzheitliches Trai-
ning spezialisiert, bei dem
Ernährung, Bewegung und
auch die Psyche berück-
sichtigt und aufeinander
abgestimmt werden“,
erklärt Petra Scheing das
Sports Clubs-Konzept.
„Klar zu erkennen, wir
sind keine Muckibude.“

14 qualifizierte Service-
kräfte - von der Rezeption
bis hin auf die Trainings-
fläche - kümmern sich um
das Wohlbefinden der Mit-
glieder. In der finnischen
Sauna mit Dachterrasse im
Außenbereich kann außer-
dem die Seele mal so rich-
tig schön baumeln. Rehas-
port in gemischten Grup-
pen, ein zwölfmonatiger
Langzeit-Abnehm-Kurs für
alle, die gezielte Betreuung
und Unterstützung bei
der Gewichtsreduzierung
benötigen, verschiedene
Aktionen oder Vorträge, er-
gänzen das Programm.

Geöffnet ist Montag bis
Freitag, 8 bis 22 Uhr, Sam-
stag, Sonntag und an Feier-
tagen, 10 bis 16 Uhr. Infos
unter Tel: 02373/9194132
oder unter www.life-froendenberg.de.



Einfache Übungen mit den entsprechenden Geräten machen den Körper wieder geschmeidiger.