Warum sich die Investition in Deine Gesundheit immer lohnt – und JETZT mehr denn je!

Lieber Fitnessfreund,

Gesundheit lässt sich nicht einfach erkaufen – das wissen wir alle – auch wenn es in vielen Fällen wünschenswert wäre. Geld ist nur ein Maßstab dafür, wie viel Du bereit bist, in Dich selbst zu investieren. Wie wichtig ist es Dir ist also, gesund zu sein - und gesund zu bleiben?

Gesundheit „kostet“ Zeit und Energie – Energie, die sich aber ohne Zweifel hervorragend multiplizieren lässt. Wir sprechen bei der Vorsorge in Deine Gesundheit bewusst von einer „Investition“, weil sich ihr Wert kontinuierlich erhöht. Von allen Seiten wird uns derzeit empfohlen, den Gürtel „enger zu schnallen“. Das heißt aber nicht, wichtige, wertvolle und wertsteigernde Investitionen aufzulösen. Und eine Investition in die Erhaltung der Gesundheit ist eine solche!

Die Berichterstattung und die Situation in Europa stimmen uns Menschen ängstlich und besorgt. Das löst im Körper Stress aus, der tatsächlich messbar ist. Was passiert konkret? Die Faszien verhärten, ziehen sich zusammen und lösen unzählige Probleme in der Muskulatur, den Gelenken und nicht zuletzt auch in den Organen aus. Als natürliche Reaktion nimmt der Körper eine Schonhaltung ein. Das lindert kurzfristig den Schmerz, begünstigt im weiteren Verlauf aber muskuläre Dysbalancen und Verspannungsschmerzen bis hin zu echten „Kapitalschäden“ an Wirbelsäule und Gelenken.

Dass Körperhaltung und Befindlichkeit einhergehen ist nicht neu. Eingeschränkte Beweglichkeit und fehlende Kraft vermitteln Schwäche – nach außen und innen. Unter Schmerzen, Belastungen und Angst kann das Gehirn weder kreativ noch frei denken. Corona und Home Office haben ihr Übriges dazu getan. Wir sitzen zu viel, zu lang, zu krumm. Wir schalten nicht mehr ab. Wir sind pausenlos „online“.

Was passiert dann?

Eine schlechte Gesundheit führt dazu, dass Du weniger aktiv am sozialen Leben teilnimmst und Partner- wie auch Freundschaften vernachlässigst! Vielleicht kannst Du deinen Traumberuf nicht ausüben oder musst ein schönes Hobby aufgeben. Wenn Du nicht belastbar, fit und leistungsfähig bist, können Dir Fehler bei der Arbeit passieren. Das könnte Dich Deinen Job kosten oder Deinem Unternehmen schaden. Etwas zu „reparieren“, das bereits Schaden genommen hat, erhöht nicht nur den (Sanierungs-) Aufwand, selten erhält man es so zurück, wie es vorher war…

Eine Abwärts-Spirale, die nur durch Eigeninitiative und zuverlässige Partner durchbrochen werden kann – bevor die genannten kurz- bis mittelfristigen Folgen zu langfristigen, irreparablen Schäden werden.

Die Entscheidung liegt bei Dir – die Kompetenz und Mittel liefern wir!

Auch wir haben investiert – In Dein Gesundheitstraining der Zukunft! Genauer gesagt in XY (Geräte, Konzepte, etc.)

Das Training der Zukunft muss ganzheitlich aufgebaut sein. Es muss Kraft, Beweglichkeit und kognitive Fähigkeiten gleichermaßen ansprechen. Das ist auch unser Anspruch, dem wir als eine von 3000 Trainingseinrichtungen weltweit gerecht werden. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, das Training für die veränderten Ansprüche der Menschen komplett neu zu denken und zu gestalten: Mit den besten Fitnessgeräten der Welt und Trainingsexperten, die wissen was sie tun!

Im Zusammenspiel aller neuen Gerätetechniken ist unsere zukünftige Ausrichtung in der Tiefe so komplex und einzigartig, dass wir damit heute ohne Zweifel als angemessener Sport- und Gesundheitspartner für alle Generationen bezeichnet werden können. Das macht uns stolz und selbstbewusst. Doch es erfordert auch sehr viel Mut und Arbeit, die wir in den vergangenen Monaten aufgebracht haben:

Wir haben in unserer Einrichtung viele Abläufe, Trainingsmittel und Trainingskonzepte auf den Prüfstand gestellt und angepasst. Was nicht mehr zeitgemäß war, davon haben wir uns verabschiedet. Wir haben unser Personal intensiv geschult und im gemeinsamen Training neue, wertvolle Erfahrungen gesammelt. Jeder einzelne von uns hat an diesem Prozess mitgewirkt und sein Bestes gegeben. Ab sofort wirst du mit jedem Besuch Deine Gesundheit, Dein Wohlbefinden, Deine Leistungsfähigkeit und Dein Energielevel ein Stück weit mehr steigern können. Erlebe es selbst!

Alles was Du tun musst ist, einen Beratungstermin / Welcome Termin zu vereinbaren. Für Bestandsmitglieder ist dieser Service kostenfrei.

Neben den Geräten und Konzepten wird es auch neue regelmäßige Workshops und Fachvorträge für Dich geben. Wir haben unsere Trainingssteuerungsseminare auf die neuen Inhalte angepasst und starten noch in diesem Herbst mit einem großen Kickoff. Dieser Kickoff Vortrag soll Dir und den Menschen, die dir wichtig sind, ganz neue, moderne Trainingsansätze und Erkenntnisse liefern. Er kann der Startschuss für ein neues (er)Leben sein! Termine und weitere Infos werden wir in Kürze kommunizieren.

Wir freuen uns, das Training der Zukunft gemeinsam mit Dir zu gestalten – und sind stolz, unseren Beitrag für Deine Gesundheit zu leisten. Denn was gibt es Wichtigeres?

Für Fragen rund um unsere neuen Konzepte und Ideen stehen wir Dir jederzeit gerne zur Verfügung.

Komm vorbei und leg los – bis bald,
Dein Team von XXX

Kommunikation für die verschiedenen Module (zum Einfügen):

Besinne Dich zurück - spüre und entschleunige Dich: Genau dafür haben wir das **five Welcome Modul** eingerichtet. Es nimmt durch an Trigger angelehnte Techniken die Schmerzen aus unzähligen Schmerzpunkten im Körper. Mit dem Modul stimulierst Du Dein komplettes Fasziensystem, das ist entspannend und zugleich anregend. Raus aus dem „Fluchtmodus“, rein in den Entspannungsmodus.

Raus aus dem Alltag, raus aus den eingeschränkten Bewegungsmustern, raus aus den Verspannungen: Mit dem **five Warmup Modul** bringst Du alle fünf wichtigen Muskelketten wieder auf ihre ursprüngliche Länge und in ihre Beweglichkeit zurück. Übermäßiges Sitzen „verletzt“ Deinen Körper! Richtig dosiertes Muskellängentraining verbessert Deine Beweglichkeit und Deine Trainingsbereitschaft.

Man kann das Gehirn genauso trainieren, wie man einen Muskel trainieren kann. Ein trainiertes Gehirn ist aufnahmefähiger und belastbarer! Du entwickelst eine höhere Resilienz, gehst besser mit Stress um und kannst anspruchsvolle Aufgaben müheloser und in kürzerer Zeit erledigen. Um Dein Gehirn zu trainieren, bedarf es jedoch einer klugen Zusammenführung visueller, kognitiver und motorischer Reize. Brain Training mittels Sudoku oder iPad Apps funktioniert nur begrenzt, man wird besser in der Übung aber das Gehirn verbessert seine Leistungsfähig nicht. Training an unserem neuen **SKILLCOURT** verbessert Deine Gehirnleistungsfähigkeit signifikant. Ein 5-Minuten Workout genügt, um einen wirksamen Reiz zu setzen. Jeder Mensch profitiert von diesem Training, besonders aber Kinder und ältere Menschen.

Stresshormone bauen sich durch eine hohe körperliche Beanspruchung innerhalb weniger Minuten ab. Um den richtigen Reiz im Muskeltraining zu finden und auszulösen haben wir für Dich in die neuste Generation der **milon Q Geräte** investiert. Durch den isokinetischen Muskelfunktionstest, der übrigens so zuverlässig ist, dass er in Rehakliniken/Kliniken zur zertifizierten Messung standardisiert ist, wird für jede Muskelgruppe genau bestimmt, mit welchem Widerstand das ideale Training absolviert werden kann. So unter -und über-forderst Du Deine Muskeln nicht. Über die perfekt abgebildeten Kraftkurven erhält Deine Muskulatur das derzeit effektivste Muskeltraining – das beste isolierte Krafttraining aller Zeiten! Du sparst Zeit, erzielst bessere Resultate und die Geräte steigern über ihr Feedbacksystem die Widerstände so, dass Du in angemessenen Schritten automatisch immer stärker, belastbarer und gesünder wirst. Die Trainingswissenschaft bestätigt: Mit jedem Training, das genau im Korridor des richtigen Reizes liegt, werden Myokine ausgeschüttet, die das Essverhalten, das Schlafverhalten und auch das Immunsystem positiv beeinflussen. Somit auch Deine gesamte Regeneration. Um die richtige Dosierung zu bestimmen, unterstützen Dich geschulte Trainer/Therapeuten, um Deinen perfekten Start zu erleichtern.