An Haushalte mit Tagespost

REGIONALVITAL

DER LANDKREIS KOMMT IN BEWEGUNG

SONDERAUSGABE
FRÜHJAHR 2024

FITNESS
Muskeln machen's möglich!
Seite 4 und 5

STRANDFIGUR LOADING
Tipps für Ihren Beachbody
Seite 8 und 9

GESUNDHEIT
Welche Möglichkeiten gibt es, Übergewicht zu messen?
Seite 12 und 13

ABTRENNEN UND EINLÖSEN

GUTSCHEIN
10ER KARTE FÜR NUR 49 EURO

Einfach Termin für Ihr erstes Training vereinbaren und diesen Gutschein mitbringen. Einlösbar bis 30. April 2024.

Lebe gesund und fit.
behappy

behappy Gessertshausen
Hauptstraße 32
✆ 08238 / 9652700
www.behappy-fitness.de

Lebe deine Stärken.
behappy

behappy Dinkelscherben
Auer Kirchweg 10
✆ 08292 / 9609874
www.behappy-fitness-dinkel.de

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Unter dem Motto „ICH MACH DAS JETZT“ haben wir uns dazu entschlossen, WIR MACHEN JETZT unsere Studio- und Vital Zeitung. Den Namen Regional Vital dürfen Sie sich gerne einprägen, denn künftig wird Sie unsere Zeitung alle 3 Monate mit wertvollen Tipps für mehr Wohlbefinden und einem gesünderen Lebensstil versorgen. Gesund und fit alt werden, wer möchte das nicht?

Damit auch Sie dies so erfolgreich wie nur möglich in die Tat umsetzten können, möchten wir Sie in regelmäßigen Abständen mit unserem Fachwissen oder Tipps zu den Themen gesunde Ernährung und Fitness, sowie der Vorstellung erprobter Konzepte für einen vitalen Lebensstil auf dem Laufenden halten, so dass auch Ihrem gesunden Altern nichts im Wege stehen kann oder Ihre Fitness Ziele auch erfolgreich umgesetzt werden können.

Viel Spaß beim Lesen und sportliche Grüße
Mona, Gottfried und das behappy-Team

Besuchen Sie uns auch auf Facebook
www.facebook.com/behappyFitnessTeam

Lebe gesund und fit.
be happy

behappy Gessertshausen
Hauptstraße 32
✆ 08238 / 9652700
www.behappy-fitness.de

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Fr:	6.00 Uhr - 22.00 Uhr
Di, Do:	8.00 Uhr - 22.00 Uhr
Sa, So:	8.00 Uhr - 15.00 Uhr

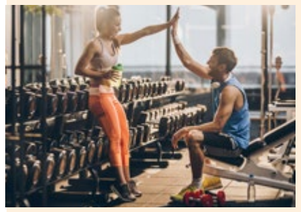
Lebe deine Stärken.
be happy

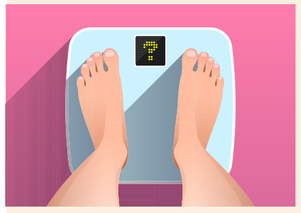
behappy Dinkelscherben
Auer Kirchweg 10
✆ 08292 / 9609874
www.behappy-fitness-dinkel.de

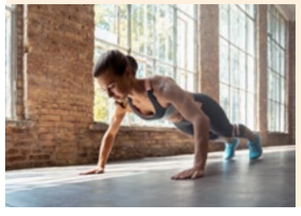
Öffnungszeiten

Mo: - Fr:	08.30 Uhr - 22:00 Uhr
Sa:	10:00 Uhr - 16:00 Uhr
So:	08:00 Uhr - 14:00 Uhr
Feiertage:	08:00 Uhr - 14:00 Uhr

IN DIESER AUSGABE







03 MOTIVATION
Every workout counts

04 FITNESS
Muskeln machen’s möglich!

06 LIFESTYLE
Der Kick für Ihre Frühlingsgefühle

08 FITNESS & LIFESTYLE
Strandfigur Loading

10 GYMWOOD
Wohlühlen statt Schmerzen

11 GEWUSST, DASS ...
Heuschnupfen, Muskeln, Flüssigkeit

12 GESUNDHEIT
Übergewicht messen?

14 FITNESS
Tabata-Workouts

15 **3 Kurse kurz erklärt**
Unsere Mitglieder haben das Wort

16 UNSER ANGEBOT
Das Augsburger Land wird beweglich

Impressum

Herausgeber:
behappy, Hauptstraße 32, 86459 Gessertshausen
Tel.: 08238 9652700, info@behappy-fitness.de
www.behappy-fitness.de

Redaktion: Gottfried Letz

Druck: Main-Post GmbH
Berner Straße 2, 97084 Würzburg,
Telefon +49 (931) 6001, Auflage 12.000

Konzept und Umsetzung:
ACISO Fitness & Health GmbH, Valentin-Linhof-Str. 8,
81829 München, Telefon +49 (89) 45098130
www.aciso.com, TW 125178

Bilder: Falls nicht anders gekennzeichnet vom Herausgeber, ACISO Fitness & Health GmbH oder shutterstock.com, Titelbild 2024 Shutterstock.com. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und der ACISO Fitness & Health GmbH.

Wenn es draußen wärmer wird und wir wieder mehr unternehmen, bleibt oft die Zeit für unser Training auf der Strecke. Umso wichtiger ist es, dass wir uns dann eins bewusst machen: Jedes Workout zählt!

Auch wenn Sie nur 15 Minuten Zeit haben, auch wenn Sie noch müde sind, weil Sie Ihr Training morgens vor der Arbeit eingeplant haben, auch wenn Sie abends nach dem Treffen mit Freunden nur 20 Minuten Yoga machen – jedes Training zählt und hat positive Auswirkungen auf Ihren Körper und Ihren Geist! Ja, auch die schlechten Trainings, auch die kurzen Trainings, auch die müden Trainings und auch die halbherzigen Trainings. Also: Kopf aus, loslegen und danach stolz sein!

MUSKELN MACHEN'S MÖGLICH

Jungbrunnen, Schlankmacher, Medizin – die Bandbreite der Muskelwirkung auf Ihre Gesundheit.

Zu schwach, zu energielos, zu alt zum Training? Auf keinen Fall! Gut beraten und betreut findet jeder seine optimale Trainingsform. Eine individuelle, fachgemäße Trainingsplanung stellt die richtigen Inhalte und Intensitäten zusammen. Denn die Muskeln reagieren immer auf Reize. Das ist ihr täglicher Weckruf, das ist ihr genetisches Profil seit Millionen von Jahren. Und es gibt auch keine alten Muskeln, da sich die Zellen ständig erneuern. Das garantiert theoretisch auch im Alter ein hohes Maß an Fitness. Praktisch muss natürlich jeder dieses Potential auch nutzen – Muskeln funktionieren gemäß dem Prinzip „Trainier sie oder verlier sie".

Bis zum 20. Lebensjahr baut der Körper stetig Muskulatur auf, ab dem 30. Lebensjahr ab

Die Muskulatur schrumpft, ganz leise, aber stetig, und kaum jemand merkt es. Schließlich tut es nicht weh und solange das Gewicht auf der Waage einigermaßen stimmt, besteht auch kein Grund zur Aufregung. Doch stimmt das? Nein, das ist ein Irrtum und eine gefährliche Illusion zugleich: Muskeln sind schwerer als Fett.

Lässt der Körper aus Mangel an Reizen die Muskeln schrumpfen, setzt bei gleicher Ernährung sofort Speck an. Und das hat Folgen für den Blutdruck und den Stoffwechsel – kurz: Gesundheit und Wohlbefinden. Gesundheitsparameter verändern sich drastisch, wenn sich das Verhältnis von Körperfett zu Muskelmasse ändert.

Muskeln wirken ganzheitlich auf Wohlbefinden und Gesundheit

Diese Situation lässt sich beeinflussen, man ist Muskelverfall nicht ausgeliefert – jeder hat den Zustand seiner Muskulatur selbst in der Hand. Wer seine Muskulatur stetig trainiert, erhält dadurch geschmeidige Gelenke, stabile Bänder und feste Knochen - sowie jede Menge „gute" und wichtige Botenstoffe (Myokine), die sich nicht zuletzt auch positiv auf die Psyche auswirken. Aktive Muskeln setzen diverse Botenstoffe frei und diese aktivieren wiederum die Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin, Serotonin und Endorphinen. Die Folge: Sie fühlen sich glücklicher, klarer und energiereicher. Ein Workout baut außerdem Stress aktiv ab: danach wechselt das zentrale Nervensystem leichter und effektiver in den extrem wichtigen Entspannungs-Modus. Außerdem sind Erfolgserlebnisse, Bestätigungen, ein bewusstes Körpergefühl und das gemeinsame Training mit anderen wichtig für die Psyche. Hanteln macht also tatsächlich happy!

Den Fall kennen viele: Unspezifische Rückenschmerzen, so lautet in den meisten Fällen die Diagnose, wenn es zwar weh tut, aber kein Röntgenbild und keine Computertomographie eine konkrete Ursache zeigen. Zum Glück ist heute die Zeit rein passiver Anwendungen vorbei - statt Fango und Massage wird z.B. auch Fitnesstraining empfohlen. Nach einem gezielten Muskeltraining sind die meisten Kandidaten schmerzfrei.
Auch bei medizinischen Indikationen gibt es einen gesunden Trainingsweg, den ausgebildete Trainer aufzeigen können.

Nichts formt die Figur besser als Krafttraining

Und das trifft auf jeden zu – Mann, Frau, Jung und Alt. Eine aktive Muskulatur rückt zuerst Fettpolstern zuleibe, um dann formgebend zu wirken. Rücken, Bauch, Beine, Arme, Schultern und Po sehen gekräftigt besser aus und führen uns erhobenen Hauptes durchs Leben. Sie geben der Statur Haltung, lösen Verspannungen und Schmerzen. Ein starkes Muskelkorsett rund um die Wirbelsäule entlastet den Rücken und aktiviert Botenstoffe für elastisches Bindegewebe. Frauen brauchen ungewollte Muskelberge nicht zu fürchten, dafür fehlt ihrem Körper das dazu notwendige Testosteron.

Trainierte Muskeln verbrauchen mehr Energie im Grundumsatz sowie in der Regeneration bzw. für das Wachstum und wirken somit doppelt auf die Fettverbrennung. Im Schlaf regenerieren sich die Muskelzellen und der Organismus. Das kostet den Körper reichlich Energie und dafür bedient er sich gerne der Fettdepots.

Muskelbaustein Protein

Die Muskulatur besteht hauptsächlich aus Protein. Für die täglichen Reparaturen braucht der Körper davon ungefähr ein Gramm pro Kilo Körpergewicht. Fehlt dieses Eiweiß in der Ernährung, bedient sich der Körper seiner Depots – der Muskeln. Er baut sie notgedrungen ab, um wichtigere Aufgaben zu erledigen. Die Prioritätenliste des Körpers kennt nur ein Prinzip: Was nicht gebraucht wird, verschwindet. Mit Ausnahme von Fett, das wird für schlechte Zeiten gespeichert. Allerdings passt dieses Überlebensprinzip nicht mehr zum heutigen Leben – wir haben jederzeit mehr als genug zu essen, gleichzeitig bewegen wir uns zu wenig - und das wird ohne gesunde Ernährung und regelmäßiges Training zum Problem.

Eine gute Versorgung des Körpers mit hochwertigem Eiweiß hält ihn dabei fit. Gute Quellen sind neben Eiern und magerem Fleisch natürlich Milchprodukte jeder Art, allen voran Quark und Käse. Auch Fisch, Oliven oder Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen sind reich an Eiweiß. Und nicht zuletzt auch Soja in allen Varianten.

Krafttraining brauchen alle! Muskeln brauchen nur eins – einen stetigen Anreiz

... mehr nicht. Jeder kann zu jeder Zeit beginnen. Im Fitnessclub werden Sie professionell betreut – denn gerade beim Muskeltraining ist fachliche Kompetenz besonders wichtig: Schließlich geht es darum, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ziel- und bedarfsgerecht zu fördern!

Because I'm happy

Der Kick für Ihre Frühlingsgefühle

Die Tage werden länger und die Sonne lässt sich wieder öfters blicken – eigentlich Grund für gute Laune. Manchmal nimmt uns das Leben mit seinen Herausforderungen jedoch so in Beschlag, dass unsere Frühlingsgefühle einen extra Schubs brauchen, um so richtig in Fahrt zu kommen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie wirklich Ihres eigenen Glückes Schmied werden:

Smiley-Time

Lachen baut das Stresshormon Cortisol ab und pusht die Produktion von Glückshormonen. Allein das Verziehen der Mundwinkel nach oben löst schon eine positive Stimmung aus, da das Gehirn nicht zwischen einem echten und einem vorgetäuschten Lächeln unterscheiden kann. Lustige Filme, Tiervideos, Witze oder Lachyoga – alles, was Sie zum Lachen bringt, tut Ihnen gut.

Me-Time

Für viele Menschen ist Zeit für sich selbst zu haben ebenso wertvoll wie soziale Kontakte. Nehmen Sie sich diese Zeit auch jetzt im Sommer und planen Sie diese Freiräume bewusst! Musikhören, lesen, träumen, spazieren, ein langes Schaumbad – spüren Sie in sich hinein. Sie wissen selbst, was Ihnen gut tut und Sie im Wohlbefinden unterstützt.

Nature-Time

Sonne und Helligkeit sorgen im Körper für eine Ausschüttung der Glückshormone und spenden Energie und Lebensfreude. Idealerweise tanken Sie jeden Tag mindestens 15 Minuten Tageslicht und sorgen daheim und am Arbeitsplatz für günstige Lichtverhältnisse, die Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützen. Gehen Sie nach draußen, auch wenn die Sonne nicht scheint. Selbst bei bewölktem Himmel profitieren Sie noch von der positiven Wirkung der UV-Strahlen und der beruhigenden Wirkung der Natur.

Family-Time

Treffen wir uns mit Menschen, die uns nahestehen, wird ein Cocktail aus Endorphinen und dem so genannten „Kuschel-Hormon" Oxycotin ausgeschüttet, der uns happy, entspannt und ausgeglichen macht. Gespräche helfen und mindern seelischen Ballast. Verbringen Sie bewusst Zeit mit Ihren Liebsten, auch wenn „noch so viel zu tun ist". Sorgen Sie für ungestörte Quality-Time, indem Sie Ihr Handy zur Seite legen und sich ganz auf Ihre Mitmenschen einlassen.

Workout-Time

Sie wissen es längst: Beim Training werden zahlreiche Glückshormone ausgeschüttet und gleichzeitig Stresshormone abgebaut, außerdem fühlen sie sich danach entspannt und zufrieden. Besser als mit regelmäßigem Training können Sie Ihren Frühlingsgefühlen gar nicht auf die Sprünge helfen.

LETZ
STAHL & METALLBAU

Stahl- und Metallbau Denis Letz
Augsburger Straße 15
86420 Diedorf, OT Biburg

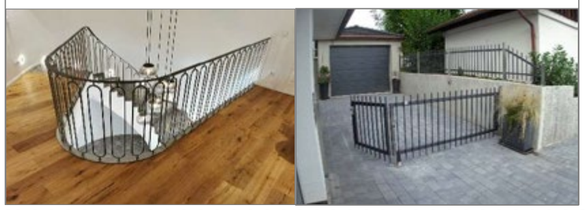
Tel. 0821-650786-52
info@letz-metallbau.de
www.letz-metallbau.de

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir:

- **Metallbaumeister** (m/w/d)
- **Montageleiter** (m/w/d)
- **Metallbauer der Fachrichtung Konstruktionstechnik** (m/w/d)
- **Montagemitarbeiter** (m/w/d)
- **Metallbauhelfer** (m/w/d)
- **Auszubildender Metallbauer der Fachrichtung Konstruktionstechnik** (m/w/d)

Weitere Informationen zu unseren Stellenanzeigen findest Du auf unserer Webseite unter **www.letz-metallbau.de/jobs**.

Letz do it!



KEIM

NATÜRLICH GESUNDE FARBE

SEIT 40 JAHREN DIE NUMMER 1 FÜR WOHNGESUNDHEIT

KEIM. FARBEN FÜR IMMER.
www.keim.com

Wir verkaufen Ihre Immobilie zum Best-Preis! Kompetent und stressfrei. Geben Sie Ihre Immobilie in sichere Hände.

Fritz Räpple, Immobilien-Berater, 35 Jahre Berufserfahrung, seit 13 Jahren **IVD**-Mitglied, Mitglied im **BVFI** (Bundesverband für die Immobilienwirtschaft), zertifizierter Sachverständiger, vielfach prämiert und ausgezeichnet, **erstellt eine realistische, kostenlose Wertermittlung**. Ihr kompetenter Berater vor Ort.

Wir helfen Ihnen mit Sicherheit, vertrauenswürdig und zuverlässig. **Energieausweis wird gratis erstellt.** Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Immobilien-Experte Fritz Räpple

A&R Immobilien

Ein guter Ruf verpflichtet - seit 1984!

www.a-r-immobilien.de, Tel. 0821/3198-108, Mobil 0171/9358053

GUGGEMOS
FÜR JEDEN SPA ZU HABEN

Whirlpool
Swim Spa
Sauna
Infrarot

Guggemos Whirlpool GmbH
Augsburger Straße 54
86424 Dinkelscherben
T: +49 8292 1061
anfrage@whirlpool-guggmos.de
www.whirlpool-guggemos.de

Die Temperaturen steigen, die Tage werden wieder länger und der Sommer lässt nicht mehr lange auf sich warten. Wer rechtzeitig zur warmen Jahreszeit einen gesunden, fitten und starken Körper haben möchte, sollte spätestens jetzt damit anfangen, dem Winterspeck den Kampf anzusagen! Denn Crashdiäten und Hungerkuren zum Sommerbeginn machen weder Spaß, noch haben diese einen langfristigen Effekt.

STRANDFIGUR LOADING...

Tipps für Ihren Beachbody

Abnehmen? Nur entspannt!

Entspannung ist ein wichtiger Faktor, wenn es um die Strandfigur geht. Aber nein, damit ist nicht gemeint, faul auf der Couch zu liegen und in den Fernseher zu starren. Stattdessen sollten Sie versuchen, mit aktiver Entspannung den Stress abzubauen! Zu aktiven Entspannungsmethoden gehört vor allem Sport mit moderater Belastung wie Walken, entspanntes Joggen oder ein längerer Spaziergang. Auch Yoga und Meditation können Ihnen dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und den Stress abzubauen.

Doch warum hilft Entspannung beim Abnehmen? Das liegt daran, dass Stress ein Dickmacher ist. Zum einem isst man meist nicht ausgewogen, da man in stressigen Zeiten weder Zeit noch Lust hat, sich gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. Zum anderen wird unter Stress vermehrt das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, sodass wir vermehrt Lust auf zucker- oder fetthaltige Speisen verspüren. Wenn Sie jedoch entspannt sind, sind Ihre Hormone im Gleichgewicht und arbeiten für Sie!

Stoffwechselturbo einlegen!

Jeder kennt es: Die einen können so viel essen, wie sie wollen, die anderen nehmen schon direkt beim Anblick eines Croissants ein Kilo zu. Schuld daran ist vor allem der Stoffwechsel! Je besser dieser arbeitet, desto mehr Kalorien werden verbraucht. Der Stoffwechsel hängt von verschiedenen Faktoren wie beispielsweise Alter und Geschlecht ab, allerdings auch von Ihrer Lebensweise – und diese können Sie im Gegensatz zu den anderen Punkten beeinflussen und so Ihren Stoffwechsel ordentlich in Schwung bringen! Und so einfach geht's:

- Ausreichend trinken: Trinken Sie am besten kühles Wasser auf leeren Magen. Der Körper muss das Wasser auf Körpertemperatur erwärmen und verbrennt so die ein oder andere Extrakalorie!
- Genug schlafen: Achten Sie auf ausreichend Schlaf, ca. 7-8 Stunden sind ideal. Während des Schlafens arbeitet der Stoffwechsel auf Hochtouren und je länger Sie schlafen, desto länger hat auch Ihr Stoffwechsel Zeit, seine Arbeit zu verrichten!
- Reichlich Bewegung: Vor allem Intervalltraining oder eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining kurbelt Ihren Stoffwechsel so richtig an und lässt das Fett schmelzen!

Bunt & ausgewogen ernähren!

Wer sich einen Beachbody wünscht, kommt an einer gesunden und ausgewogenen Ernährung nicht vorbei. Ein Glück, dass die Frühlings- und Sommersaison einige leckere erntefrische Obst- und Gemüsesorten mit sich bringt, mit denen sich köstliche Gerichte zubereiten lassen. Machen Sie Obst und vor allem Gemüse zum Star auf Ihrem Teller und reduzieren Sie fettige oder kohlenhydratreiche Beilagen!
Natürlich sollten Sie grundsätzlich weder auf Fett noch auf Kohlenhydrate verzichten, sondern stattdessen auf hochwertige Nährstoffe setzen. Bei den Fetten bieten sich beispielsweise Nüsse, Avocado, Quinoa und Lachs an, bei den Kohlenhydraten dürfen Sie bei Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Kartoffeln (in Maßen) zugreifen.Zu guter Letzt sind hochwertige Proteine bei einer Abnahme unentbehrlich! Diese finden Sie in magerem, weißem Fleisch, Hülsenfrüchten, Eiern und Milchprodukten. Vor allem beim kleinen Hunger zwischendurch lohnt es sich, auf eine Proteinquelle zurückzugreifen, da Proteine meist nicht als Energiequelle genutzt werden, sondern für andere wichtige Aufgaben im Körper. Das bedeutet, dass Eiweiße weniger zu einem Energieüberschuss und damit lästigen Fettpölsterchen beitragen, wie es beispielsweise Kohlenhydrate tun.

Sporttasche einpacken und los!

Um die lästigen Winterspeckröllchen loszuwerden, sollten Sie eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining absolvieren.

Beim Ausdauer-Training verbrennt Ihr Körper vor allem während des Trainings viele Kalorien und trainiert die Kondition, sodass Treppensteigen und andere Alltagsaktivitäten deutlich einfacher von der Hand gehen. Die meisten Kalorien verbrennen das Joggen auf dem Laufband oder das Training auf einem Stepper, Rudergerät oder Crosstrainer.

Wenn Sie das Maximum an Fettverbrennung herausholen möchten, sollten Sie jedoch auf Intervalltraining setzen, statt moderate, gleichmäßig belastende Ausdauereinheiten zu absolvieren. Beim Intervalltraining wechseln sich hochintensive Phasen mit deutlich weniger intensiven Phasen ab. Dabei muss der Körper sich ständig an die neue Belastung anpassen, der Stoffwechsel kommt so richtig in Schwung und die Fettverbrennung wird angekurbelt!

Krafttraining hingegen stärkt und strafft Ihre Muskeln und erhöht zudem Ihren Grundumsatz. Ein erhöhter Grundumsatz bedeutet, dass Sie auch im Ruhezustand (zum Beispiel auf der Couch) mehr Kalorien verbrennen als zuvor! Zudem ist der Nachbrenneffekt nach einer anstrengenden Krafteinheit sehr hoch, so dass die Fettverbrennung nicht nur während des Trainings, sondern auch danach noch im vollen Gange ist.

JA... DIE SOMMER-FIGUR

KOMMT NICHT VON ALLEIN

Aber mit diesen vier Tipps werden Sie Ihren WunschKörper nicht nur für diesen Sommer erreichen, sondern Ihre Traumfigur bis zum nächsten Sommer sogar halten Können!

VON DER SCHMERZZONE IN DIE WOHLFÜHLATMOSPHÄRE

DURCH GEZIELTES BEWEGLICHKEITS- UND MUSKELLÄNGENTRAINING

Nie war Beweglichkeitstraining so wichtig wie heute. Durch falsche, einseitige Belastungen, Schonhaltung, zu wenig Bewegung auf Grund veränderter Lebens- und Arbeitsgewohnheiten verwandelt sich unsere Körperhaltung zusehends zurück zu der vom Urzeitmenschen.

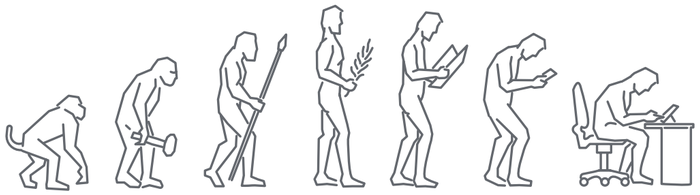
Die Folge daraus sind Haltungsschäden, die Beweglichkeit nimmt zusehends immer mehr ab, der Rücken krümmt sich nach vorne, die Körpergröße verringert sich, Schritte werden unbewusst kleiner, man kann die Arme nicht mehr gerade ausstrecken. Die leichte Übung von früher, beide Hände hinter dem Rücken zu greifen, mit einem Arm von den Schulter abwärts und dem anderen vom Rückenstrecker aufwärts wird zur Qual, genauso auch das Rücken waschen.

Wenn Sie sich hier irgendwo wieder finden, können wir Ihnen nur dazu raten, dem rechtzeitig entgegen zu wirken. Trainieren Sie Ihre Bewegungsfähigkeit für mehr Lebensqualität jetzt und in der Zukunft.

Der Aufwand hierfür ist deutlich geringer als Sie vermutlich denken, doch die Erfolge sind enorm.

Mit nur 2 – 3 Trainingseinheiten à 10 Minuten im neuen Gym-Wood, oder five Beweglichkeitsparcours im behappy Gesundheitszentrum Dinkelscherben oder Gessertshausen werden Sie nach kürzester Zeit ein neues Körperbewusstsein und garantiert deutlich weniger Schmerzen am Bewegungsapparat verspüren.

Beachten Sie hierzu unser Einführungsangebot des neuen Gym-Wood Beweglichkeitszirkel auf der letzten Seite.



BEACHTEN SIE UNSER TESTANGEBOT AUF SEITE 16

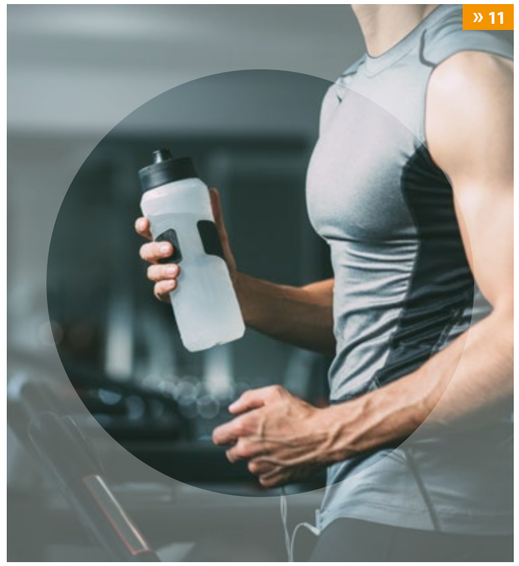
Gesundheit ist das Wichtigste im Leben. Gut, wenn sie auch so behandelt wird. Mit einer privaten Krankenvollversicherung von AXA sorgen Sie dafür, dass auch bei Ihnen im Krankheitsfall alles schnell wieder rundläuft. Sie genießen herausragende Produkt- und Serviceleistungen und werden bestens betreut. Damit Sie auch im Alter finanziell ganz sicher mit Ihrem Tarif Schritt halten können, lässt sich Ihre private Krankenvollversicherung mit dem Baustein „Beitragsentlastung im Alter“ ergänzen. Machen Sie Ihre Gesundheit zur Privatsache.
Wir beraten Sie gern!

AXA Bezirksdirektion **Strupp GmbH**
Reichsstr. 10 · 86609 Donauwörth
Tel.: 0906/2999970 · werner.strupp@axa.de

...WENIG TRINKEN

IHREN KÖRPER SCHWÄCHT?

Bereits ein Flüssigkeitsverlust von 2% Ihres Körpergewichts reduziert Ihre sportliche Leistungsfähigkeit um 10-20% und Übungen fühlen sich deutlich anstrengender an. Achten Sie also besonders jetzt, wo es wieder wärmer wird, darauf, dass Sie vor, während und nach dem Training ausreichend trinken!



GEWUSST, DASS...

...TRAINING FÜR ALLERGIKER

ZU EMPFEHLEN IST?

Frühlingszeit ist Heuschnupfenzeit und viele Allergiker sind nicht sicher, ob sie im Training bleiben dürfen oder lieber eine Pause einlegen sollten. Die gute Nachricht lautet: Sie dürfen weiterhin trainieren, sportliche Betätigung kann Allergie-Symptome sogar abmildern. Jedoch gilt es ein paar Regeln zu beachten:

- Trainieren Sie im Fitness-Studio, da in geschlossenen Räumen die Pollenbelastung am geringsten ist.
- Trainieren Sie am frühen Morgen oder abends, da um diese Zeit weniger Pollen unterwegs sind als tagsüber.
- Gehen Sie das Training etwas langsamer an als gewöhnlich, Ihr Köper ist unter dem Einfluss der Allergie möglicherweise nicht so leistungsfähig wie sonst.
- Achten Sie gut auf Ihren Körper und setzen Sie das Training aus, wenn Sie sich unwohl fühlen.

... IHRE MUSKELN

IM SCHLAF WACHSEN?

Besonders in der Tiefschlafphase, in der sich die Muskulatur komplett entspannt, entsteht das Muskelwachstum, denn die Entspannung sorgt für eine bessere Durchblutung. Außerdem werden im Schlaf Hormone freigesetzt, die zur Regeneration von beanspruchten Muskeln beitragen und neues Muskelgewebe bilden.

SOLLTEN SIE ABNEHMEN?

Welche Möglichkeiten gibt es herauszufinden, ob Sie abnehmen sollten, und wie verlässlich sind die verschiedenen Methoden?

Kaum ein Thema unterliegt so sehr der individuellen Einschätzung und dem persönlichen Gefühl wie die Frage, ob man abnehmen sollte oder nicht. Die ständige Beeinflussung durch die in den Medien propagierte so genannte „Idealfigur“ mit oft nahezu unrealistischen Maßen verursacht bei vielen Menschen völlig überzogene Erwartungen an die eigene Figur. Im krassen Gegensatz zu der medialen Beeinflussung steht die Realität, in der bereits jeder fünfte Deutsche als übergewichtig eingestuft wird. Immer wichtiger wird es also, zwischen diesen Extremen die eigene Balance zu finden, und das eigene Wohlfühlgewicht. Doch nicht nur die Optik spielt dabei eine Rolle. Viel entscheidender ist im Grunde der gesundheitliche Aspekt. Übergewicht, das ist mittlerweile den meisten klar, gilt also als extrem ungesund, denn es erhöht das Risiko, diverse Erkrankungen zu bekommen. Welche gesicherten Methoden gibt es aber, um herauszufinden, ob Sie tatsächlich abnehmen müssen, oder ob Ihr Gewicht im Normalbereich liegt und gesundheitlich unbedenklich ist?

DER BMI EIN ÜBERHOLTES MODELL?

BMI ist der Body-Mass-Index, der sich nach folgender Formel berechnet: Gewicht in Kilogramm geteilt durch Größe in Metern zum Quadrat. Liegt der BMI unter 25, gilt man als normalgewichtig, so dass nach dieser Berechnung keine gesundheitlichen Risiken für Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck bestehen, die unter anderem durch zu viel Körperfett ausgelöst werden.

MUSKELN SIND SCHWERER ALS FETT

Allerdings ist der BMI in den letzten Jahren stark in die Kritik geraten, da bei der Angabe des Gewichts nicht zwischen Fett- und Muskelmasse unterschieden wird. Muskeln wiegen aber bekanntlich sogar mehr als Fett, so dass durchtrainierte Sportler oft ein hohes Gewicht auf die Waage bringen und damit einen hohen BMI haben, ohne auch nur im Entferntesten übergewichtig zu sein. Ein hoher BMI muss also nicht zwangsläufig Übergewicht bedeuten, gleichzeitig sagt ein normaler BMI noch nichts über versteckte Fettdepots aus. Viele Menschen, die wenig oder gar nicht trainiert sind – also kaum Muskelmasse haben – liegen mit ihrem Gewicht im normalen BMI-Bereich von 19-25, haben aber dennoch zu viel Fettmasse. Sogar viele schlanke Menschen, die optisch gesund aussehen und deren BMI bei unter 25 liegt, weisen das heimtückische Bauchfett auf und zeigen Folgen der Organverfettung, wie beispielsweise eine Fettleber. Hier hat der BMI seine Schwächen.

BAUCHFETT WIRD IGNORIERT

Durch die Nahrung aufgenommene Kohlenhydrate können bei fehlendem Training nicht in Energie umgesetzt werden, sondern lagern sich in Fettdepots im Bauchbereich an. Eine gefährliche Stelle – im Gegensatz zu den harmlosen Fettdepots an Oberschenkeln und Hüften. Denn das Bauchfett oder sogenannte viszerale Fett ist stoffwechselaktiv und produziert Entzündungsstoffe, die im Zusammenhang mit dem Auftreten von Schlaganfällen und Herzinfarkten stehen. Zusätzlich sorgt das Bauchfett für die extrem gesundheitsschädliche Organverfettung.

Im Gegensatz zum viszeralen Fett ist das subkutane Fett, was sich abwärts der Taille befindet, weitgehend harmlos und weist keine dieser negativen Eigenschaften auf. Der BMI berücksichtigt bei seiner Beurteilung diesen wichtigen Unterschied jedoch nicht.

Insgesamt kann man also festhalten, dass der BMI als Indikator für gesundheitsschädliches Übergewicht nur bedingt aussagekräftig ist. Es gibt allerdings andere Methoden, die weitaus verlässlicher sind, um herauszufinden, ob man übergewichtig ist:

TAILLE-HÜFTE-VERHÄLTNIS

Das Verhältnis zwischen Taille und Hüfte (kurz: WHR – Waist-to-Hip Ratio) beurteilt in erster Linie die Fettverteilung in der kritischen Zone im Bauch- und Hüftbereich. Er gibt daher Auskunft darüber, ein Körper zu viel an schädlichem Bauchfett besitzt. Hierzu wird zunächst die Taille gemessen und dann die Hüfte an der Stelle, wo das Gesäß am kräftigsten ist. Danach teilt man den Taillenumfang durch den Hüftumfang. Bei Männern sollte das Ergebnis am besten kleiner oder gleich 1,0 sein, bei Frauen kleiner oder gleich 0,85.

KÖRPERFETTWAAGE

Sie gilt aktuell als sicherste Methode, um den tatsächlichen Fettanteil im Körper zu messen. Dabei wird ein Stromimpuls durch den kompletten Körper geleitet und der Widerstand gemessen. Besonders zuverlässig sind Modelle, die über Hand- und Fuß-Sensoren verfügen. Das Problem: Gute Körperfettwaagen sind sehr teuer (zum Teil mehrere hundert Euro). Allerdings braucht man das Körperfett nicht täglich zu messen, es reicht eine gelegentliche Bestimmung - z.B. im Fitnessstudio.

BLUTTEST

Günstiger als die teuren Körperfettwaagen, aber ebenso zuverlässig ist ein kleiner Bluttest beim Arzt, der Auskunft über den Körperfettanteil gibt. Lassen Sie sich beim Arzt Blut abnehmen und es dann auf Triglyceride und Cholesterinwerte analysieren. Sind Ihre Werte in diesen Bereichen zu hoch, so ist das ein deutlicher Hinweis auf eine zu fette Ernährung, auf mangelnde Bewegung und vor allem auf ausgeprägte Fettdepots im Körper, auch wenn diese nicht zwangsläufig sichtbar sein müssen.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass bei der Messungs Ihres Gewichts die Art sowie die Höhe des Körperfettanteils eine Rolle spielen. Ist Ihr Gewicht gesundheitlich unbedenklich und verfügen Ihr Körper nicht über verstecktes Organfett, dann können Sie sich im nächsten Schritt mit der optischen Seite Ihres Körpers beschäftigen. Grundsätzlich sollten Sie aber bei diesem Thema auch immer im Hinterkopf behalten, dass es eigentlich um das Erreichen eines realistischen Wohlfühlgewichts geht, und nicht darum, medial propagierten Idealmaßen nachzueifern.

Trainings-Quickie im Sommer

TABATA-TRAINING IM TEST

Tabata hat den Ruf, einzigartige Trainingserfolge in nahezu unglaublich kurzer Zeit zu garantieren. Kurz gesagt ist Tabata eine spezielle Form des Intervalltrainings. Wie das High-Intensity-Intervall-Training kommt es mit ca. 30 Minuten Training pro Einheit aus. Also ideal für die Sommerzeit, in der wir so viel Zeit wie möglich draußen und mit Freunden verbringen möchten.

DIE GRUNDIDEE DES TABATA

Ein Tabata-Training besteht aus 8 Einheiten mit jeweils 4 Minuten. Die Kürze der Zeit ist also ein entscheidender Vorteil. Außerdem verbrennt Tabata sehr viel Fett und sorgt für eine einzigartige Leistungssteigerung Ihrer Ausdauer und Ihrer Fitness insgesamt. Zugleich lässt es die Kilos purzeln. Durch die hohe Belastung wird beim Stoffwechsel nicht nur die Fettverbrennung direkt angeregt, auch der Nachbrenneffekt hält bis zu 24 Stunden nach dem Training an. Allerdings ist eines entscheidend, um mit Tabata erfolgreich abzunehmen: Der feste Wille, während der extrem anstrengenden Belastungsphasen tatsächlich immer 100 Prozent Power zu geben.

WELCHE ÜBUNGEN EIGNEN SICH FÜR TABATA?

Zum einen sind klassische Cardiosportarten wie Laufen, Radfahren und Schwimmen geeignet. Zum anderen können Sie bestimmte Übungen aus dem Kraftbereich ausführen. Sehr gut für Tabata-Einheiten eignen sich Burpees, Hampelmänner, Kniebeugen und Liegestütze.

WIE LÄUFT TABATA AB?

Tabata kann sowohl im Ausdauerbereich als auch im Krafttraining umgesetzt werden. Hier eignet es sich vor allem im Bereich des Bodyweight-Trainings. Dabei wird nur mit dem eigenen Körpergewicht oder sehr leichten Gewichten trainiert.

Eine Tabata-Einheit besteht aus 8 Intervallen. Dabei wechseln sich 20 Sekunden extrem hohe Belastung und 10 Sekunden Pause ab. Gehen Sie in den Belastungsphasen aber wirklich bis zu Ihrer körperlichen Grenze. Und geben Sie 100% Vollgas. Wichtig ist auch, sich genau an die vorgegebenen Zeiten zu halten. Daher sollten Sie beim Tabata auch immer einen Timer benutzen

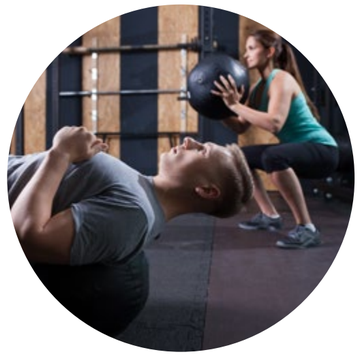
EFFEKTIVER SOMMER-QUICKIE

Tabata viermal pro Woche ausgeführt mit ca. 10 Minuten Aufwärmen und Cool-Down bedeutet eine wöchentliche Trainingsdauer von rund 56 Minuten. Das klingt wenig, wenn Sie Tabata richtig umsetzen, sollten es aber die anstrengendsten 56 Minuten Ihres Lebens sein. Wer nach Tabata noch eine Runde auf dem Laufband joggen kann, hat falsch trainiert. Wer hingegen wirklich Vollgas gibt, kann mit Tabata in kurzer Zeit abnehmen und seine sportliche Leistung erheblich steigern – das perfekte Training für den Sommer!

DAUERBRENNER UND NEUEINSTEIGER

FUNCTIONAL

Dynamisches Ausdauertraining und abwechslungsreiches Muskelkrafttraining für diejenigen, die „Power" lieben. Eine Herausforderung! Das ideale Workout!



INDOOR CYCLING

Unsere Dauerbrenner für abwechslungsreiche, schweißtreibende Workouts, wo der Spaß und die gute Laune nie zu kurz kommen.

FAYO

Neu im Programm und schon ein Hit. Erlebe die Kombination aus Faszientraining und Yoga. Hier vereinen sich Körperbewegung, der Fluss des Atems und die innere Aufmerksamkeit mit hoch effektivem Faszientraining, für mehr Beweglichkeit, ein strafferes Bindegewebe und damit verbunden weniger Schmerzen.

WIR SIND STOLZ AUF UNSERE MITGLIEDER

Wir sind Elisabet und Albert.

Als langjährige behappy Mitglieder schätzen wir vor allem die tolle, freundschaftliche Atmosphäre. Hier kann jeder mit jedem, egal ob 15 oder 85. Besonders die Functional Kurse von Jenny haben es uns angetan. Sie bringt uns bei jedem Training an unsere Grenzen und wir haben jede Menge Spaß dabei. Seit wir bei behappy trainieren, fühlen wir uns fitter denn je. behappy macht uns happy.

Ich bin Marie.

Das Training bei behappy gehört mittlerweile zu meinen festen Tagesabläufen. Hier finde ich die besten Konzepte und das modernste Equipment für ein perfektes Workout. Meine Erfolge sind garantiert, weil ich meine persönlichen Ansprechpartner habe, die mich mit wertvollen Tipps zu meinen Zielen begleiten. behappy ist der Garant für Glückshormone und inzwischen mein zweites Zuhause.

Ich bin der Charly.

Warum ich hier im behappy bin? Na weil der Name hier Programm ist. Trainerinnen sorgen mit ihren Ideen, Witz und Motivation dafür, dass die Trainingseinheiten immer wieder Spaß machen. Dass es sich lohnt, erfuhr ich schon nach den ersten Monaten, als ich problemlos drei Stockwerke hoch laufen konnte, ohne dass ich erstmal Pause machen musste. Inzwischen hab ich so nebenbei 12 Kilo abgenommen und fühle mich so richtig fit. Was ich auch super finde, ist die Sauberkeit im gesamten Bereich, egal wann ich komme, alles ist immer sehr gepflegt.

Mein Name ist Rüdiger.

Das Training im behappy Fitness ist seit 8 Jahren in meiner Tagesplanung ein fester Bestandteil. Meine Trainingserfolge sind nicht nur aufgrund meines Fleißes garantiert, sondern weil ich auch immer gut angeleitet werde. Das Team ist super, aufmerksam und richtig nett. Insbesondere Mona hat mich als persönlicher Coach in 12 Monaten dabei unterstützt 10 kg Gewicht verloren zu haben und das obwohl ich gleichzeitig drei Kilogramm Muskelmasse aufgebaut habe. behappy macht einfach happy!

DAS AUGSBURGER LAND WIRD BEWEGLICH.

glücklich & fit durchs Leben

in kurzer Zeit weniger Schmerzen

GymWood

Das 15 Minuten-Gesundheits-Konzept das Dein Leben verändern wird.

WETTEN!?

spürbar mehr Wohl-befinden

deutlich mehr Beweg-lichkeit

SCHNELL SEIN LOHNT SICH!

Die ersten 50 Teilnehmer dürfen unser GymWood-Konzept 4 Wochen lang für nur 39 Euro testen. Überzeuge Dich selbst und spüre hautnah, was sich in diesen 4 Wochen verändern wird.

ABTRENNEN UND EINLÖSEN

Lebe deine Stärken.

behappy

behappy Dinkelscherben
Auer Kirchweg 10
✆ 08292 / 9609874
www.behappy-fitness-dinkel.de

GUT SCHEIN

4 WOCHEN
NUR 39 €

Lebe gesund und fit.

behappy

behappy Gessertshausen
Hauptstraße 32
✆ 08238 / 9652700
www.behappy-fitness.de