

Fall 3:

Von innen geformt – Muskelaufbau

Wer Körpersubstanz aufbauen möchte, der braucht vor allem Proteine, also Eiweiß. Aber Vorsicht: Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß und eine Aufnahme, die den tatsächlichen Verbrauch für den Aufbau von Muskelmasse übersteigt, belastet die Nieren. Muskelstarke Milchprodukte sind vor allem Milch und Naturjoghurt und natürlich Quark und Hüttenkäse, die wertvolles Calcium liefern und die Verdauung in Schwung bringen. Ananas, Papaya und Ingwer sind verdauungsfördernd, verbessern die Muskeldurchblutung und helfen der Fitness auf die Sprünge. Auch Brokkoli hilft den stark beanspruchten Muskeln und gibt dem Körper noch einen extra Schub Vitamin C, genau wie Kartoffeln, die darüber hinaus in Kombination mit Ei eine enorme biologische Eiweißwertigkeit haben. Nüsse und Co sind als Knabberereien bestens geeignet. Pistazien, Sonnenblumenkerne oder Erdnüsse sind wahre Proteinbomben und versorgen den Körper noch zusätzlich mit wichtigen essentiellen Fettsäuren, Vitaminen und Spurenelementen. Auch Fleisch und Fisch sollte auf den Tisch kommen. Dabei sind natürlich magere Sorten und Zubereitungsarten zu bevorzugen. Putenbrust gegrillt oder gegart, von Zeit zu Zeit ein Stück Leber oder Rindfleisch, ausgewogen sollte es sein.

Für jede der drei Ernährungsformen gilt: Abwechslungsreich und vollwertig. Die Nährstoffdichte, also der Anteil an Nährstoffen pro Gramm Lebensmittel, sollte möglichst hoch, die Energiedichte, also der Energiegehalt pro Gramm verzehrtes Lebensmittel, dagegen möglichst niedrig sein. Wie bei den meisten Dingen im Leben sind Wunder nicht zu erwarten, darum die Ziele nicht zu hoch stecken. Langzeiteffekte lassen sich nur durch eine Änderung der Gewohnheiten erzielen und dieser Weg kann den inneren Schweinehund immer wieder aufs Neue herausfordern. Aber es lohnt sich – auch für den Erhalt der körperlichen Gesundheit bis ins hohe Alter – fit und aktiv zu bleiben und das Leben ohne entnervende und heißhungrige Dauerdiäten zu genießen.

Studio-Fragebogen

- | | | |
|---|---|--|
| 1 – Aufnahmegebühr | 10 – Lizenzen
<small>(z.B. hinsichtlich bestimmter Geräte oder Kurse)</small> | 19 – weitere Zusammenarbeit?
<small>(z.B. mit Arzt, Physiotherapeut etc.)</small> |
| 2 – Einfachster Tarif | 11 – Kursangebot, inklusive Turnus
<small>(Kursbeginn z.B. viertel- oder halbjährlich)</small> | 20 – Neuerungen 2012 |
| 3 – Aufwendigster Tarif | 12 – Ernährungsberatung | 21 – Einstiegsangebot |
| 4 – Anzahl Trainer/-innen | 12a – besonderes Ernährungsangebot
<small>Nahrungsergänzungsmittel, usw.</small> | 22 – weitere Infos |
| 5 – Kursangebot | | 23 – Größe des Studios in qm |
| 6 – Neue Kurse 2012 | | 24 – Anzahl eigener Parkplätze |
| 7 – Gerätegruppen <small>(z.B. Cardio etc.)</small> | | 25 – Öffnungszeiten |
| 8 – Zusätzliche Angebote
<small>(z.B. Massagen etc.)</small> | | |



Sport- und Gesundheitszentrum Conditio

Christian-Kremp-Str. 5, Wetzlar
Tel.: 06441/78410, Fax 06441/784141
info@conditio.info, www.conditio.info

- 1 keine, 2 64,90 €, 4 32,00 €
- 5 Progressive Muskelentspannung,

Zumba, Pilates, Spinning, Yoga, Stabi-Fit, Figurtraining, Osteoporose Training, Gefäßsportgruppe

- 7 Zirkeltraining, 9 700 m²
- 10 Zumba, 11 Rückentraining, Herzkreislauftraining
- 12 in Kooperation JA-Gesundheitspraxis Achenbach
- 12a: Auswahl Eiweiß-Shakes
- 13 Lahn-Dill-Kliniken
- 14 Herzfrequenz kontrolliertes Training
- 15 Startguthaben 100 + Polargurt
- 17 1450 m², 18 100
- 19 Mo-Do 8-22 Uhr, Fr 9-22 Uhr, Sa 14-19 Uhr, So 9-14 Uhr

Wellness-Studio



Wellsports im Katharinenhof

Schwalheimer Hauptstraße 12
Bad Nauheim
Tel.: 06032/935272, Fax 06032/935271
jutta@wellsports-katharinenhof.de
www.wellsports-katharinenhof.de

- 1 nein, 2 10er-Karten
- 3 Monats- und Jahresverträge
- 5 Spinning, Yoga, Massage, Ernährungskurse, Vibrationstraining
- 6 Hormonbalance/ Yoga, Wirbelsäulenfit/ Yoga, Abnehmkurse/ Ernährung
- 7 Vibrationsgeräte und Spinningräder
- 8 Ayurveda-Beratungen
- 9 100 m², 11 10er-Karten, unterschiedliche Verträge.
- 12 ja, www.sylviananz.de
- 12a: Kurse und Workshops, Vorträge im Wellsports
- 15 Schnuppern Vibrationstraining, Spinning und Yoga kostenlos
- 16 Vermietung Seminarraum/ Übungsraum, viele Workshops und Kurse, siehe homepage unter Neuigkeiten und Termine
- 17 200 m², 18 10 kostenfrei
- 19 siehe Homepage



Fitnessclub Lifeline

Europastr. 1, Asslar
Tel.: 06441/80710250, Fax 06441/80710116
studio@lifeline-asslar.de
www.lifeline-asslar.de

- 1 Aufnahmegebühr und Tarife auf Anfrage
- 5 BBP, Step, Thae-Bo, Yoga, Rückenfit, Pilates, Pump+Fit, Rückenbalance, Spinning, Stabi, Relax, Power Dumbell
- 6 Zumba in der NB Dance Academy
- 7 Krafttraining, Cardiotraining
- 8 Power Plate, Squash, NB Dance Academy, Sauna und Schwimmbad, Kinderbetreuung
- 12 Für Mitglieder inklusive, für Nichtmitglieder möglich
- 14 Power Plate Kurse
- 15 je nach aktueller Aktion
- 16 NB Dance Academy – Hip Hop und Streetdance für Kids und Jugendliche
- 18 ausreichend
- 19 Mo 10-22 Uhr, Di 9-22 Uhr, Mi 8-22 Uhr, Do 9-22 Uhr, Fr 9-21 Uhr, Sa 14-18 Uhr, So 10-16 Uhr



Lifestyle Wißmar body + soul fitness club

Auf der Höl 1-5, WETTENBERG-WIßMAR
Tel.: 06406/908801, Fax 06406/908803
info@lifestyle-wissmar.de
www.lifestyle-wissmar.de

- 1 79,00 €
- 2 9,99 € pro Woche
- 3 14,99 € pro Woche
- 4 10
- 5 Zumba, Yoga, Spinning, Bodystyling, Hot-Iron
- 6 Krankenkassenkurse
- 7 Cardio + Kraftgeräte von Technogym, Milon Zirkel
- 8 Solarium, Sauna, Inbody-Körperanalyse, Frauenfitness
- 9 400 m²
- 10 Milon, inbody, Krankenkasse
- 12 auf Anfrage
- 13 Physio, Krankenkassen
- 14 Krankenkassenkurse, Frauenfitness
- 15 verschiedene Aktionen, Zeitungswerbung und Homepage beachten
- 17 900 m²
- 18 50
- 19 Mo-Fr. 9-22 Uhr, Mi 9-23 Uhr, Sa 12-18 Uhr, So 10-16 Uhr



Sports Plaza Gesundheits- und Aktivzentrum

Am Rübenmorgen 13,
Wetzlar-Dutenhofen
Tel.: 0641/29065, Fax: 0641/201160
info@sports-plaza.de
www.sports-plaza.de

- 1 129,00 €
- 2 10,99 € pro Woche
- 3 16,99 € pro Woche
- 4 20
- 5 Yoga, Pilates, Spinning, Step, Hot Iron, Thae Bo, Zumba
- 6 Zumba, Alhoa, Thae Bo
- 7 Cardio, Gesundheitszirkel, 70 Krafttrainingsgeräte, Freihandbereich
- 8 Badminton, Wellness
- 9 1000 m²
- 10 Dr. Wolf
- 11 durchlaufendes Kursangebot
- 12 vorhanden
- 13 Reha-Verein
- 15 Januar-März 200 Euro beim Einstieg sparen
- 17 2500 m²
- 18 200
- 19 Mo-Fr 9-23 Uhr, Sa 13-19 Uhr, So 10-17 Uhr