



# Leichter, gesünder und besser aussehen in 2019

**Nochmals extra 100 € sparen am Tag der offenen Tür:**  
**Samstag, 14.00 – 18.00 Uhr**  
**Sonntag, 09.00 – 14.00 Uhr**

## „Die Bewegungsexperten“ bieten besonderes Angebot

### Qualitätsgemeinschaft für Fitness- und Gesundheitszentren

Einrichtungen zum Fitnesstraining unterscheiden sich oft erheblich in der Qualität ihrer Trainer, der technischen Ausstattung oder den Vertragsbedingungen. Gerade die gesundheitlichen Fragestellungen müssen vor Beginn geklärt werden. Die Bewegungsexperten bieten mit den ausgewählten Gesundheitszentren im Raum Gießen/Wetzlar gesundheitsorientiertes, ganzheitliches Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Das Training wird individuell unter Berücksichtigung des Individuums erstellt.

Bedingt durch ein immer anspruchsvoller werdendes Verbraucherverhalten, haben die 4 Betreiber gesundheitsorientierter Gesundheits- und Trainingszentren beschlossen, die **Qualitätsgemeinschaft „die Bewegungsexperten“** zu gründen.

### 4 \* in der Region Gießen/Wetzlar

**conditio Sport- und Gesundheitszentrum (Wetzlar)**  
 Dipl.-Sportlehrer Dr. Burkhard Schmidt

**Sports Plaza (Wetzlar/ Dutenhofen)**  
 Fitnessfachwirt Davor Novosel

**Rückenwerk (Wetzlar)**  
 Sportwissenschaftler (Mag.) Axel Spandau

**WOF (Gießen)**  
 Kaufmann/Gesundheitsexperte Sebastian Szymanski

### Trainingsangebote der Bewegungsexperten

Gesundheitstraining zur Reduzierung von Risikofaktoren und Beschwerdebildern von Knochen, Gelenken, Muskulatur, Herzkreislauf und Stoffwechsel. Die Anpassungseffekte im Körper sind vielfältig. Sehr viele Krankheitsbilder können durch gezieltes Training bspw. bei den in den Zentren der Bewegungsexperten günstig beeinflusst werden.

### Rücken- und Gelenktraining für Schmerzfreiheit und mehr Beweglichkeit

Mit den neuartigen five- und flexx-Trainingsansatz wird das gesamte muskuläre System, anders als beim herkömmlichen Krafttraining, in die Länge trainiert. Kombiniert man diese revolutionären Trainingsformen mit einem intelligenten Krafttraining, erhält man eine unglaubliche Kraftentfaltung der Muskulatur.

Mit dem Rückgrat-Konzept der Bewegungsexperten führen leicht zu kontrollierbare Übungen schnell zur Haltungsverbesserung und Gelenkschmerzen werden verringert und

bei regelmäßigem Training bis zum Vollständigen verschwinden wegtrainiert. Außerdem kommt es zu einer Verbesserung vieler anderer Faktoren, wie Stoffwechsel und Lymphfluss. Dabei erfahren die Teilnehmer eine deutliche Schmerzlinderung im Bereich der Wirbelsäule.

Jetzt starten und ab **Mai zahlen!**  
 Gültig bis zum 31.01.2019

**ANDERS MIT UNS!**  
 Leichter, gesünder und besser aussehen in 2019.

conditio **RÜCKENWERK** **FLEXX** **WOF**  
 CONDITIO.INFO RUECKENWERK.DE SPORTS-PLAZA.DE WOF-FITNESS.DE

### Geräteunterstütztes Muskelaufbautraining

600 Skelettmuskeln, 300 Gelenke und 200 Knochen des Menschen wollen regelmäßig benutzt sein – so sieht es unser genetisches Programm zumindest vor! Als Folge von Bewegungsmangel baut jedoch unser größtes Stoffwechselorgan – die Skelettmuskulatur – systematisch ab. Nicht nur der Kraftverlust, sondern alle damit einhergehenden Auswirkungen wie Knochenverlust, instabile Gelenkstrukturen, verminderter Stoffwechsel, Übergewicht, hormonelle Herunterregulierung, Beweglichkeitsverlust, Figur- und Haltungsver schlechterung oder z. B. Rückenprobleme sind nur einige der vielen Konsequenzen!

### Gib Herzinfarkt und Schlaganfall keine Chance!

Die elementare Bedeutung von Herz-Kreislauf-Training braucht nicht mehr diskutiert werden. Internationale Studien belegen seit Jahrzehnten die Effizienz und elementare Notwendigkeit.

Von elementarer gesundheitlicher Bedeutung gerade im Zusammenhang der Risikofaktoren Herzinsuffizienz, Hypertonie, BMI über 30, Bewegungsmangel, erhöhte Blutfette und Diabetes Mellitus ist das Training der Ausdauerleistungsfähigkeit.

### Abnehmen und Gewichtsreduktion

Dauerhafte Gewichtsreduktion ist enorm wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Eine Ernährungsanalyse in Verbindung mit Fettverbrennungstraining stellt die Basis der zielgerichteten Gewichtsreduzierung und Verringerung des Körperfettgehalts dar.

### Gruppenfitness

Mit diesen Kursen kräftigen Sie komplette Muskelgruppen des gesamten Körpers, stabilisieren Ihre Rumpfmuskulatur, stärken Ihr Gleichgewichtssinn und steigern somit Ihre Lebensqualität. Gruppenfitnesskurse machen Spaß und bieten Anfängern und Fortgeschrittenen den idealen Einstieg.

Gruppenkurse sind ein wichtiger Bestandteil für ein ausgewogenes und wirkungsvolles Training. Testen Sie einige unserer Kurse und suchen Sie sich Ihren Favoriten aus. Die regelmäßige Teilnahme wird Sie Stück für Stück näher an Ihre gesetzten Ziele bringen. Wir bieten Ihnen ein sehr umfangreiches Gruppenfitness-Programm, z. B.: Step-Aerobic, ZUM-BA, Yoga, Pilates oder Iron Fit an. Wirbelsäulengymnastik, Rückenfitness, Stretching- und Entspannungskurse runden unser Programm ab.

### Das Beste zum Schluss:

**Nochmals 100 € sparen**

**Wer sich bis zum 31. Januar 2019 für eine Mitgliedschaft in einem der vier Studios entscheidet, trainiert bis Mai 2019 beitragsfrei!**

**Wer Interesse hat, kontaktiert die Bewegungsexperten direkt über die Webseiten oder nutzt den Tag der offenen Tür am Samstag, den 26. von 14–18 Uhr oder Sonntag, den 27. Januar 2019 von 09–14 Uhr in allen vier Studios, um einen Blick auf die Trainingsflächen zu werfen oder sich individuell beraten zu lassen.**

**Das Expertenteam steht jederzeit zum Start bereit!**



### Conditio – Sport- und Gesundheitszentrum

Christian-Kremp-Str. 5  
 35578 Wetzlar  
 (06441) 784 10  
 www.conditio.info



### Rückenwerk

Spilburgstr. 4  
 35578 Wetzlar  
 (06441) 200461  
 www.rueckenwerk.de



### Sports Plaza

Am Rübenmorgen 13  
 35582 Wetzlar  
 (0641) 29065  
 www.sports-plaza.de



### World of Fitness Gießen

Schiffenberger Weg 115c  
 35394 Gießen  
 (0641) 97 91 40  
 www.wof-fitness.de

