

# Gesundes Rahlstedt



**Alsterfit**

**Mrs.Sporty**

**Fitxpress**

**Physio Aktiv**

**Hanse Gym**

**Kieser  
Training**

**AMTV**

**123fit-  
Rahlstedt**

**EasyFitness**

**Ernährungs-  
tipps**

**Sonnenstudio  
Rahlstedt**

**Sanitätshaus  
Drucklieb**



**Welcher Fitnessanbieter  
ist der richtige für mich?**

**Die Dienstleister aus Ihrer Umgebung  
stellen sich und Ihr Angebot vor**

**Gratis**  
zur Mitnahme  
für Sie

**Sonderausgabe Fitness**

# Vorwort

**Liebe Rahlstedterinnen,  
liebe Rahlstedter,**

Sie halten gerade die Sonderausgabe "Gesundes Rahlstedt Fitness" in den Händen.

Unser Anliegen ist es, so wie unser Name es beinhaltet, die Gesundheit der Rahlstedter/innen zu fördern und zu erhalten. Regelmäßige Bewegung als Ausgleich zu Ihrem Job und zum Alltag ist für Ihre Gesunderhaltung elementar.

Wir haben für Sie alle Anbieter in der Region gebeten, Ihr Leistungsangebot vorzustellen.

Dadurch soll Ihnen eine Unterstützung zur Auswahl des richtigen Anbieters gegeben werden.

Ob Zirkeltraining, Gymnastik, Ernährungsberatung, Powerplate, Kampfsport, Krafttraining oder funktionelles Training.

Alle teilnehmenden Anbieter im Vergleich! Wir danken allen Bewegungsanbieter, die ihre Leistungen präsentieren.

Und denken Sie immer dran, Bewegung ist Leben!

Ihr Gunnar Drucklieb und  
Ihr Maik Piekarski



## Impressum

**Herausgeber:**  
Gunnar Drucklieb

**Auflage:**  
15.000 Exemplare

**V.i.S.d.P.:**  
Gunnar Drucklieb

## Druck & Verlag:

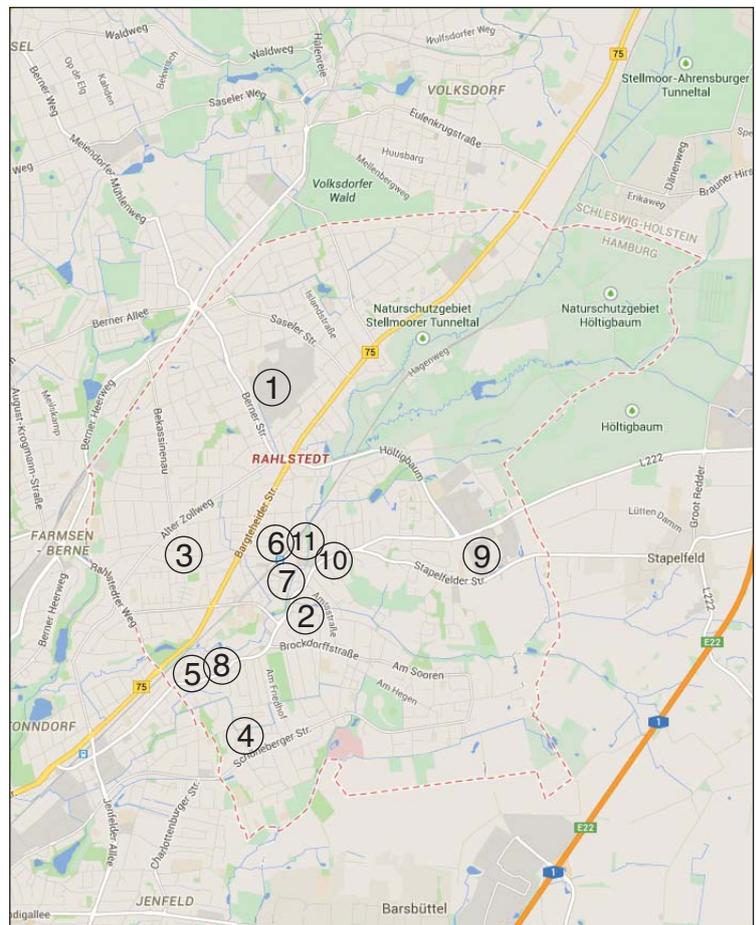
NordMEDIA  
Agentur für Medien & Druck  
Sieker Landstr. 126 • 22143 HH  
Telefon: 040/675 841 0  
Internet: www.nordmedia24.de  
eMail: info@nordmedia24.de

**Bilder:**  
www.fotolia.de

# Sonderausgabe Fitness – Wegweiser

Auflistung der Fitnessanbieter und Dienstleister in Rahlstedt und Umgebung

- 1) **Alsterfit GmbH** • Bargkoppelweg 52 • 22145 Hamburg  
Tel: 040 679 99 520 • www.alsterfit.de
- 2) **Mrs.Sporty Club HH-Rahlstedt** • Rahlstedter Bahnhofstraße 39  
22143 Hamburg • Tel: 040 7969 2290 • www.mrssporty.de/club195
- 3) **Fitxpress GmbH** • Grömitzer Weg 33 • 22147 Hamburg  
Tel: 040 / 35 73 66 48 • www.fitxpress.eu
- 4) **Physio Aktiv** • Dahlemer Ring 15 • 22045 Hamburg  
Tel: 040 / 672 11 62 • www.physio-aktiv-hh-wandsbek.de
- 5) **Hanse Gym** • Rahlstedter Str. 18 • 22149 Hamburg  
Tel: 040 / 468 628 41 • www.hansegym.de
- 6) **Kieser Training** • Helmut-Steidl-Platz 3 • 22143 Hamburg  
Tel: 040 / 357 700 140 • www.kieser-training.de
- 7) **AMTV Hamburg** • Rahlstedter Str. 159 • 22143 Hamburg  
Tel: 040 / 675 95 06 • www.amtv.de
- 8) **123fit - Rahlstedt** • Rahlstedter Str. 24 • 22149 Hamburg  
Tel: 040 / 607 31 866 • www.123fit-rahlstedt.de
- 9) **Easy Fitness** • Merkkurring 38-40 • 22143 Hamburg  
Tel: 040 / 669 306 90 • www.easyfitnessgroup.de
- 10) **Sonnenstudio Rahlstedt** • Rahlstedter Str. 191 • 22143 HH  
Tel: 040 / 677 68 90 • www.sonnenstudio-rahlstedt.de
- 11) **Sanitätshaus Drucklieb** • Schweriner Str. 13 • 22143 HH  
Tel: 040 / 6 77 71 71 • www.drucklieb-shop.de



# Alsterfit – Phyiso und Sport an einem Ort

Verschiedene Trainingsmöglichkeiten für Jung und Alt auf über 1.500 m<sup>2</sup>

Das über 1500 m<sup>2</sup> große Fitnessstudio Alsterfit im Bargkoppelweg ist in verschiedene Bereiche unterteilt, um den Mitgliedern die verschiedensten Trainingsmöglichkeiten anbieten zu können.

So gibt es neben einem klimatisierten Ausdauerbereich, einen großen Gerätepark, einen Rückenfitraum und einen Krafraum – den sog. "Kingsground". Das Alter spielt bei Alsterfit keine Rolle, hier kann Jung und Alt etwas für seine Gesundheit tun: Ob Muskelaufbau oder Bewegungserhalt, jeder kann bei Alsterfit seine individuellen Ziele in den verschiedenen Trainingsbereichen erarbeiten.

Großen Wert wird auch auf die Betreuung gelegt. Bei gesundheitlichen Einschränkungen, wie z.B. Bandscheibenproblematiken oder Gelenksproblemen, wirken Physiotherapeuten auf die Erstellung der individuellen Trainingspläne mit ein und gewährleisten so eine umfassende Betreuung. Sowohl Physiotherapeuten als auch Fitnesstrainer sind fachlich geschultes Personal und stehen den Mitgliedern mit Rat und Tat zur Seite. Viele Neuerungen im Fitness- und Gesundheitsbereich werden von Trainern angewendet, wie z.B. TRX- oder Trampolintaining.

Ein großes Ziel bei Alsterfit ist die Präventivarbeit mit den Mitgliedern. Durch ein effektivi-

ves Training sollen später Probleme wie Rückenschmerzen oder ähnlichem vorgebeugt werden. Aber auch Trainierende, bei denen schon Probleme bestehen, werden durch eine umfassende Betreuung auf den richtigen Weg gebracht.

Bedarf es neben dem eigenen Erarbeiten eines starken Rückens auch noch Hilfe durch einen Physiotherapeuten in Form von Massagen oder Krankengymnastik, so befindet sich im Erdgeschoss eine angeschlossene Physiotherapie-Praxis, welche eine Vielzahl von Therapiemöglichkeiten (u.a. Manuelle Therapie, Manuelle Lymphdrainage, Krankengymnastik am Gerät)

anbietet. Sie ist von allen Kassen anerkannt, und auch Selbstzahler können sich hier eine Wohlfühlmassage gönnen.

Desweiteren hat das Studio eine Sauna mit wechselndem Betrieb zwischen finnischer und Dampfsauna. Direkt bei der Sauna befindet sich ein Ruhebereich, wo nach dem Saunagang zu ruhiger Musik entspannt werden darf.

Erreichbar ist das Studio mit Bus und Bahn, aber auch für das Auto bietet das Studio ausreichend Platz zum Parken. Das Studio besticht klar durch sein Preis-Leistungs-Verhältnis. Die Mitgliedschaft beginnt ab 14,40 € alle 14 Tage.

## PHYSIO UND SPORT AN EINEM ORT



Anmeldung zum kostenlosen Probetraining:  
Telefon **040/679 99 520**  
**Fitness – Physio – Sauna**

Beitrag für  
Fitness und Sauna  
bei uns nur:  
**14,40 €\***  
\*14-tägig

Bargkoppelweg 52, 22145 Hamburg-Rahlstedt – [www.alsterfit.com](http://www.alsterfit.com)

# Mrs.Sporty - Fitness für Frauen

Effektives Intervalltraining für Ausdauer, Muskelkräftigung und Koordination

**Mrs.Sporty wurde 2004 in Berlin gegründet und ist mit mehr als 550 Clubs in sieben Ländern Europas einer der marktführenden Anbieter für Frauenfitness.**

Seit 2008 besteht Mrs.Sporty nun schon in Rahlstedt und begeistert mehr als 400 Frauen.

Das Mrs.Sporty-Training besteht aus einem 30-minütigen, effektiven Intervalltraining für Ausdauer, Muskelkräftigung und Koordination. Herzstück des Konzepts ist die individuelle Betreuung der Mitglieder, die durch unsere qualifizierten persönlichen Trainerinnen Asita, Jenny, Sandra und Sonja auf dem Weg zu ihren Zielen begleitet werden.

Ab März 2015 wird das Training bei uns mit dem PIXFORMANCE Smart Trainer, einer digitalen Fitnessstation mit Bewegungserkennung, Webplattform-Anbindung und Social-Media-Integration und dem neuen funktionellen Trainingskonzept dem Leistungsstand der Mitglieder mit optimaler Wirkung angepasst.

Das Mrs.Sporty-Ernährungskonzept berücksichtigt die persönliche Ernährungshistorie unserer Frauen und ermöglicht in Verbindung mit einem regelmäßigen Training eine gesunde Gewichtsabnahme. Entwickelt wurde das wissenschaftlich erprobte Mrs.Sporty-Konzept in Zusammenarbeit mit der ehe-



Das Mrs.Sporty-Team ist das Herzstück des Konzepts

maligen Tennisspielerin Stefanie Graf und dem Institut für Prävention und Nachsorge in Köln. Als Franchise-System ist Mrs.Sporty bereits drei Mal in Folge zum besten System

Deutschlands gewählt worden (2012 und 2013 von impulse sowie 2014 vom Deutschen Franchise-Verband e.V.).

[www.mrssporty.de](http://www.mrssporty.de)



**Hier trainieren  
alle mit Erfolg.  
Aber ohne  
Konkurrenzkampf.**

Bei Mrs.Sporty kann jede Frau ihre persönlichen Ziele erreichen. Und das mit minimalem Aufwand. Denn schon 2-3-mal 30-minütige Trainingseinheiten pro Woche führen zu sichtbaren Ergebnissen – auf Wunsch in Kombination mit unserem alltagstauglichen Ernährungskonzept.

**Jetzt testen!**

**Mit Ihrem gratis  
Schnuppertraining!**

# Fitxpress – rundum fit in 90 Min pro Woche

Dein Sportclub für kurzes, effektives und persönliches Training

## Einzigartiges Trainingskonzept

So schnell hast Du noch nie trainiert: Bei Fitxpress reichen schon 1 bis 3 wöchentliche Trainingseinheiten von maximal 36 Minuten, um Deine Ziele zu erreichen. Mit Functional Fitness im Zirkeltraining und EMS (Elektronische Muskel Stimulation) kombinieren wir eine höchst effektive Fitnessmethode mit moderner Technik, die Dein Training erwiesenermaßen noch erfolgreicher macht.

## Persönliche Betreuung

Bei Fitxpress geht es persönlicher zu als in anderen Studios. Unsere Trainer kennen fast jedes Mitglied mit Namen und kümmern sich um Dich, wann immer Du Hilfe benötigst oder eine Frage hast.

## Functional Fitness

Der Körper als ganzheitliches System. Effektiv und ganzheitlich – so trainierst Du mit Functional Fitness. Die Idee: Es werden nicht einzelne Muskelgruppen angesprochen, um diese isoliert aufzubauen. Vielmehr geht es darum, dem Körper beizubringen, mit allen Muskeln gestärkt durch den Alltag zu gehen. So verbesserst Du mit minimalem Zeitaufwand deine allgemeine Fitness und beugst zudem Verletzungen vor. Und ganz nebenbei verlierst Du spielend an Gewicht.

## Fitxpress Zirkel

Einzigartig, vielfältig, effektiv. An klassischen Fitness-Geräten ist es kaum möglich, solche Erfolge zu erzielen. Darum arbeiten wir

bei Fitxpress ausschließlich mit einem speziell von uns entwickelten System für effektives Zirkeltraining, das allen Anforderungen von Functional Fitness gerecht wird – und dabei für eine Menge Abwechslung sorgt. Kombiniere ganz einfach unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten wie zum Beispiel:

- Kraft-Training
- Herz-Kreislauf-Training
- Suspension-Training
- Reaktionstraining.

Ob Spitzensportler oder untrainierter Anfänger – bei uns erreicht jeder sein ganz individuelles Trainingsziel mit nur 1 bis 3 wöchentlichen Trainings von je 24 bis 36 Minuten. Perfekt für alle, die wenig Zeit haben, ihrem Körper aber trotzdem etwas Gutes tun wollen.

## EMS

Sichtbare Erfolge schon ab 20 Minuten pro Woche. Hierbei werden während des Trainings Elektroimpulse an Deine Muskeln gegeben, um sie so gewissermaßen dazu zu stimulieren, sich „mehr anzustrengen“. Denn mehr Anstrengung bedeutet mehr Effektivität. So sind dank EMS schon ein oder zwei Trainingseinheiten zu je 20 Minuten in der Woche weitaus wirkungsvoller als viele Stunden herkömmlicher Fitnessprogramme. Während des Trainings trägst Du spezielle EMS-Kleidung, über die die Elektroimpulse an alle großen Muskelgruppen gegeben werden. Diese Kleidung erhältst Du bei uns – ebenso wie eine genaue Einweisung ins EMS-Training.

## STUDENTEILNEHMER GESUCHT

*Vergiss herkömmliche Fitness-Studios – wir sind anders!*

Du gehst kaum noch ins Fitness-Studio, weil es zu lange dauert, eintönig und unpersönlich ist und deshalb eigentlich nichts bewirkt? Bei uns verschwendest Du keine Zeit, denn in kurzen, intensiven Einheiten – dabei aber mit viel Spaß und in persönlicher Atmosphäre – erreichst Du bei Fitxpress Deine individuellen Ziele innerhalb kürzester Zeit!

„Wir haben uns auf Menschen mit wenig Zeit für Sport ausgerichtet. Zwei Trainingseinheiten mit jeweils ca. 30 Minuten pro Woche reichen aus!“, sind sich die Personal Trainer und Leiter einer Fitness-Studie Paul und Fabian einig.

„In dieser 4- bis 6-wöchigen Studie wollen wir mit Ihrer Hilfe beweisen, dass unser effektives Trainingsystem wahre Wunder vollbringen kann. Dazu suchen wir noch Teilnehmer“, erklärt Paul. Ein Personal Trainer betreut die Teilnehmer der Studie bei nur zwei halbstündigen Terminen in der Woche ständig und es werden am Anfang und zum Abschluss ein Fitness-Check sowie Körperfett- und Umfangmessungen durchgeführt. Bei dieser Studie kann sich jeder persönliche Ziele setzen: Fett verbrennen, Körperpartien straffen, Muskeln aufbauen oder einfach nur die allgemeine Fitness innerhalb kürzester Zeit verbessern. Und die Kosten sind dafür wirklich gering: Die 4-wöchige Studie kostet 49 Euro, sechs Wochen 69 Euro.



Paul und Fabian freuen sich schon, Dich zu einem unverbindlichen Probetraining begrüßen zu können.

„Unser neues und einzigartiges Konzept basiert auf einem innovativen Zirkeltraining, mit einfachen und effektiven Übungen, die viel Spaß machen“, erklärt Paul das Prinzip und verspricht: „Bei uns werden Deine Vorsätze für 2015 erfolgreich umgesetzt.“



**xpress**  
hamburg

- Zwei Mal pro Woche ca. 30 Minuten trainieren
- Ständiger Personal Trainer
- Einfache Übungen mit Spaßfaktor
- Fit in 4 bis 6 Wochen

Fitxpress GmbH  
Grömitzer Weg 33  
22147 Hamburg  
Tel. 040 - 35 73 66 48  
www.fitxpress.eu

Neueröffnung Dez./Jan.

Berner Heerweg 123a  
22159 Hamburg  
Tel. 040 - 54 75 69 10

# Physio Aktiv Gesundheits- & Rehazentren

## Physiotherapie und Prävention unter einem Dach

**Meine über zwanzigjährige Erfahrung mit meinen Patienten als Physiotherapeutin haben mir gezeigt, dass es zusätzlich zur Therapie heute noch wichtiger ist, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Kein Medikament hat eine auch nur annähernd so positive Wirkung wie regelmäßiges und kontrolliertes Bewegungstraining.**

Deshalb bieten wir Ihnen einen medizinischen Trainingsbereich mit unserem milon Zirkel.

Wir bieten Ihnen dort:

- Gesundheitssport
- Sport für Ältere
- Abnehmen ohne zu hungern
- Kraft und Kondition aufbauen
- Funktionstraining
- medizinisches Rückentraining
- beste und qualifizierte Betreuung durch unsere Therapeuten.

Der milon Zirkel ist ein Beispiel für modernstes Gerätetraining.

Wichtige Daten wie:

- Sitzposition
- Hebelposition
- Gewicht
- Wiederholung
- max. Herzfrequenz

sind auf einer persönlichen Chipkarte gespeichert und werden automatisch für Sie angefahren und eingestellt.

Die vier größten Fehler, die in herkömmlichen Fitnessclubs gemacht werden, nämlich eine falsche Einstellung der Geräte, unkontrollierte Bewegungen, eine falsche Wahl der Gewichte und eine zu hohe Herzfrequenz, werden somit ausgeschlossen.

Einfach, sicher und effektiv – das ist das Besondere an unseren medizinischen Trainingsgeräten.

Fit in 35 Minuten – unser zeitoptimiertes Programm zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit, für mehr Schmerzfreiheit und zur Verbesserung der Lebensqualität.



Starten Sie jetzt zu einem besseren Lebensgefühl!

Laut „FIT FOR FUN TV“ ist der milon Zirkel das beste Trainingssystem, das es gibt. Er ist mindestens 30% effektiver und erspart 25% Zeit.

Alle wollen möglichst gesund und aktiv bleiben. Der Weg dorthin ist Prävention. Wir haben mehr Krankheiten und begünstigen diese durch unsere veränderte Lebensweise, mangelnde Bewegung, falsches Sitzen am Arbeitsplatz, falsche Ernährung und psychische Belastung.

Schon zweimal 35 Minuten in der Woche verändern den Lebensrhythmus, steigern das Wohlbefinden und beugen Krankheiten vor.

Kommen Sie vorbei oder vereinbaren Sie ein kostenloses Probetraining. Wir freuen uns auf Sie!

**Physio Aktiv  
Rumstedt-Gerson  
Physiotherapeutin  
EKZ-Berliner Platz  
Dahlemer Ring 15  
22045 Hamburg  
Tel: 040 / 672 11 62**



### Unsere Leistungen:

- Krankengymnastik
- Manuelle Lymphdrainage
- Massagen
- Elektrotherapie
- Heiße Rolle
- Heißluft
- Eisanwendung
- Meditape



# Hanse Gym

Fitness und Kampfsport mit persönlicher Betreuung auf 1.000 m<sup>2</sup>

Seit 2008 bietet das Hanse Gym Kämpfern und Fitness-begeisterten ein sportliches Zuhause.

Hanse Gym Gründer und Chef-trainer Brain Al Amin legt großen Wert auf eine enge, persönliche Betreuung seiner Kämpfer und bereitet sie physisch und mental intensiv auf ihre Wettkämpfe vor.

Die Erfolge der Hanse Gym Fighter sprechen für sich und unterstreichen die Philosophie des Gyms. Aber auch jene, die sich einfach nur fit halten möchten, profitieren von der Erfahrung des Weltmeisters. Brian und sein Team kreieren im Hanse Gym eine Atmosphäre, in der sich der Physio-

therapie-Patient neben dem Europameister wohl fühlt. Es geht um Körper und Geist und nicht um Alter, Herkunft und Style. Auf über 1000 m<sup>2</sup> eröffnet sich den Mitgliedern, neben dem umfangreicheren Gerätepark, ein großzügiger Kampfsport Trainingsraum mit allem, was das Kämpferherz begehrt. Das Trainerteam des Hanse Gym lehrt Boxen, Kickboxen, Muay Thai, K1 und MMA in allen Klassen, vom Anfänger über Amateur zum Profi. Hanse Gym steht für ein starkes "Zusammen".

**Jetzt ein Gratis-Probetraining vereinbaren und bis Ende Februar die Aufnahmegebühr in Höhe von 49,90€ sparen.**



In einer persönlichen Atmosphäre können Sie in unserem eigentümergeführten Fitnessstudio auf einer Fläche von 1000 m<sup>2</sup> inklusiver finnischer Sauna etwas für ihre Gesundheit, Fitness und für ihren inneren Ausgleich tun. Unser professionelles Trainerteam begleitet Sie gerne auf dem Weg zu ihren ganz persönlichen Fitnesszielen und erstellt Ihnen auf Wunsch einen individuellen Trainings- und Ernährungsplan. Man hat nur ein Leben, bleiben sie gesund!

Rahlstedter Str. 18 · 22149 Hamburg · Tel.: +49 (0)40 468 628 41 · info@hanse-gym.de · www.hansegym.de

# Kieser Training – der Rückenspezialist

Krafttraining gehört zu einem gesunden Lebensstil

**Sie möchten Ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern und bei der täglichen Joggingrunde Ihre Zeit verbessern? Sitzen tagtäglich viele Stunden am Schreibtisch und wollen Ihrem Rücken endlich Deckung geben? Sie sind pausenlos auf den Beinen und brauchen einen Ausgleich zum stressigen Job? Welches Ziel Sie auch immer haben: Kraftvolle Muskeln, starke Knochen, belastbare Gelenke, elastische Bänder und Sehnen sind die Voraussetzung für ein aktives, gesundes und beschwerdefreies Leben.**

## KLEINER AUFWAND

High-Intensity-Training (HIT) an Geräten – so lautet die Zauberformel, die Ihren Körper in null Komma nichts in Form bringt. Mit Kieser Training reichen schon ein bis zwei Trainingseinheiten in der Woche à 30 Minuten. Schon dieser geringe Aufwand bringt erstaunliche Ergebnisse, wie eine Studie belegt: 87,2 Prozent der Trainierenden fühlten sich nach nur 6 Monaten Training körperlich leistungsfähiger und 73,5 Prozent gaben an, besser

auf ihren Sport vorbereitet zu sein. Schmerzen ließen sich im Schnitt um 50 %, oft sogar komplett reduzieren. Und rund 60 Prozent kamen besser mit Stress zurecht und konnten im Beruf wieder mehr leisten.

## GROSSE WIRKUNG

Das intensive Training führt zu Anpassungsreaktionen in den Muskeln, die größer, stärker und leistungsfähiger werden. Damit steigt nicht nur das allgemeine Kraftniveau. Auch die Ausdauerleistungsfähigkeit untrainierter Personen lässt sich um etwa 30 Prozent steigern. Und selbst Knochen, Bänder und Sehnen werden stärker und belastbarer. Außerdem stabilisiert eine starke Muskulatur Wirbelsäule und Gelenke, die dadurch entlastet und geschont werden. So lassen sich viele Beschwerden und Verletzungen vermeiden, die sich Menschen beim Sport oder im Alltag aufgrund einer unzureichenden körperlichen Verfassung einhandeln. Es gibt aber weitere Vorteile, die für ein regelmäßiges Training sprechen. Die Muskulatur ist nämlich auch unser größtes Stoffwech-



Kieser Training – Sagen Sie Ja zu einem starken Körper

selorgan. Wer seine Muskeln also ordentlich auf Touren bringt, heizt auch Stoffwechsel und Fettverbrennung an. Gleichzeitig wird die Produktion von Hormonen und Botenstoffen mit hormonähnlicher Wirkung stimuliert – weshalb auch Gehirn und Gedächtnis, Stimmung und Psyche sowie die Sexualität vom Krafttraining profitieren. Kurzum: Wer regelmäßig Gewichte stemmt und seine Muskeln spielen lässt, verbessert nicht nur seine Fitness, sondern fördert auch Gesundheit und Wohlbefinden.

Lernen Sie den Spezialisten für gesundheitsorientiertes Krafttraining bei einem kostenlosen und unverbindlichen Einführungstraining kennen. Termin telefonisch unter (040) 357 700 140.



**Vortrag: Am Samstag, den 24. Januar um 10.30 Uhr spricht Prof. Dr. Dr. Jürgen Gießing zum Thema**

**«Minimaler Trainingsaufwand – maximaler Erfolg»**

Der Buchautor und Professor an der Universität Koblenz-Landau stellt das neue Hoch-Intensitäts-Training (HIT) vor: Optimaler Muskelaufbau in kürzester Zeit durch weniger Training – profitieren Sie von den allerneuesten Erkenntnissen und lassen Sie sich den hochinteressanten Vortrag nicht entgehen!

**JETZT 1 MONAT  
BEITRAGSFREI  
TRAINIEREN –  
BIS 31.01.2015 STARTEN!\***



**SAGEN SIE JA ZU EINEM  
STARKEN KÖRPER**

### Hamburg-Rahlstedt

Helmut-Steidl-Platz 3 | direkt am Bahnhof  
**Telefon (040) 357 700 140**

**☑ Kunden parken 1 Stunde kostenlos  
im Parkhaus Mecklenburger Straße**

**8x in Hamburg | kieser-training.de**

\*Gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft mit einer Laufzeit von 12 oder 24 Monaten. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**KIESER  
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

# AMTV Hamburg – Wir sind nicht nur Fitness

Sport macht Spaß beim AMTV mit ca. 6.000 Mitgliedern im Osten Hamburgs

## AMTV Hamburg – Wir sind nicht nur Fitness

Der AMTV Hamburg e.V. ist mit ca. 6.000 Mitgliedern der größte Sportanbieter im Osten Hamburgs.

Ob Kleinkindturnen, Leistungssport, Freizeitsport, Fitness, Gesundheitssport, Rehabilitationssport, etc. Bei uns heißt es: Sport macht Spaß – AMTV Hamburg

Unser vielseitiges Kursangebot findet in über 30 Sportstätten in und um Rahlstedt statt.

Pro Woche bieten wir mehr als 450 Sportstunden an und das an 363 Tagen im Jahr. Die ca. 380 qualifizierten Trainer und Übungsleiter freuen sich auf ihren Besuch.

Zwickt es im Rücken, zwackt es im Bein, schmerzt die Schulter, die Lunge pfeift auf dem letzten Loch oder Sie hatten einen Herzinfarkt?

Wir bieten auch Rehabilitationssport an, hierfür bekommen Sie von Ihrem Arzt eine Verordnung und wir rechnen direkt mit Ihrer Krankenkasse ab.



**INDIVIDUELLE TRAININGSPLÄNE**  
durch unsere lizenzierten Trainer

**GESUNDES TRAINING**  
in familiärer Atmosphäre

**GROSSES KURSANGEBOT**  
über 100 Kurse pro Woche

**VIBRATIONSTRAINING UND SAUNABEREICH INKLUSIV.**

**AMTV Hamburg**  
Gemeinsam Sport erleben.



**MEHR ALS 450**  
**SPORTANGEBOTE**  
**PRO WOCHE**

**ÜBER 380**  
**LIZENZIERTE**  
**TRAINER**

**363 TAGE**  
**SPORT | JAHR**

**39**  
**SPORT**  
**ABTEILUNGEN**

**AMTV Hamburg • Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.**

Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg • Tel: 040 / 675 95 06 • Fax: 040 / 675 95 080 • E-Mail: info@amtv.de • Internet: www.amtv.de

# 123fit Rahlstedt

## Wohlfühlen und individuell trainieren

**Zählen auch Sie sich zu den Personen, welche nach ihrem eigenen Rhythmus und in gelassener, fast familiärer Atmosphäre trainieren möchten? Wollen auch Sie effektiv, schnell und individuell zu einem fairen Preis trainieren? Und am liebsten hätten Sie einen eigenen Trainer, der sofort sieht, wenn Ihre Haltung am Gerät nicht gesundheitsfördernd, sondern schädigend ist?**

Dann kommen Sie zu und ins 123fit-Rahlstedt in der Rahlstedter Strasse 24 und erfahren Sie genau die Erfüllung Ihrer Wünsche. Stellen Sie sich vor, Sie trainieren in einem größeren Fitnesscenter und es sind zwei oder drei Trainer zur gleichen Zeit anwesend.

Diese beaufsichtigen eine Vielzahl von sportlich aktiven

Mitgliedern. Können Sie den Trainer ansprechen oder befindet er sich gerade in einem Termin mit einem anderen Mitglied? Diese Situation wollen Sie sich nicht vorstellen?

Dann werden Sie im 123fit-Rahlstedt spüren, wie es sich anfühlt, wenn ein qualifizierter Trainer maximal 12 Personen betreut. Das ist gute Betreuung – und fast "Personal-Training". Ihr Körper wird begeistert sein! Wir freuen uns, Ihnen diese besondere Dienstleistung näher bringen zu dürfen.

Als Einzelperson können Sie diese bereits für 7,99€ pro Woche nutzen. Egal ob Sie das effektive Training im Milonzirkel, auf der Powerplate oder das individuelle EMS Training nutzen möchten.

Für alle Personen, die sich im

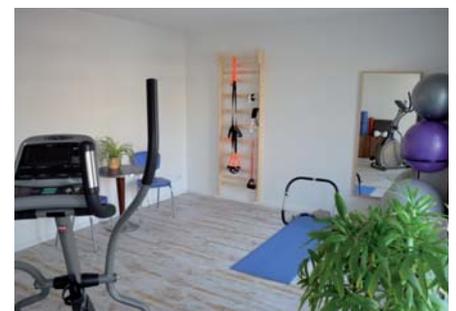


Januar vorgenommen haben, sportlicher im neuen Jahr zu werden und diesen Vorsatz gern einlösen möchten, sich aber nicht sicher sind, ob sportliche Betätigung langfristig eingehalten werden kann, steht auch eine monatlich kündbare Vertrags-Variante zur Verfügung.

Bei 123fit-Rahlstedt gibt es keine Aufnahmegebühr, keine versteckten Servicepauschalen, keine Sternchen... ehrliche Leistung, ehrlicher Preis.

**123fit Rahlstedt**  
**Maik Piekarski**  
**Rahlstedter Str. 24**  
**Tel: 040 / 607 31 866**

## Training bereits ab 7,99 € die Woche



**www.123fit-rahlstedt.de • Tel: 040 607 31 866**

# EASYFITNESS.de - lifestyle and sport

Das Gesundheitszentrum in Rahlstedt macht Euch fit auf 1.500 Quadratmetern

**EASYFITNESS.de – lifestyle and sport, Ihr Gesundheitszentrum in Hamburg-Rahlstedt wünscht Ihnen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2015!**

Rahlstedt EASYFITNESS gibt seinen Mitgliedern, was sie von einem Fitness- und Gesundheitscenter erwarten: auf 1.500 Quadratmetern wird angeboten, was fit macht. Hier bekommt jedes Mitglied aller Altersgruppen durch umfassend ausgebildete Mitarbeiter hochwertiges Gesundheitstraining ab 19,90 Euro / Monat geboten. Mineralgetränke und Wasser stehen an einer separaten Bar bereit. Die Benutzung des Solariums und der

zahlreichen Kurse können zu einem sehr geringen monatlichen Beitrag hinzugebucht werden. Dann gehören Kurse wie Zumba, Les Mills Body-pump und Grit Series, Kickboxing, Bauch Beine und Po, Rückenfitness, Pilates, etc. zum Trainingsplan. Dadurch kann ein optimales Herz-Kreislauf-Training sowie Gewichtsreduzierung und Muskelaufbau erzielt werden.

Seit Neuestem werden bei Easyfitness in Rahlstedt auch Salsa und Bachata, Merengue-Kurse angeboten. Diese sind sowohl für Mitglieder und Nicht-Mitglieder. Zusammen mit kubanischen Tanzlehrern ist der Spaßfaktor garantiert.



Lifestyle and sport auf 1.500 Quadratmetern

Hierfür am besten gleich anrufen und einen freien Platz reservieren.

EasyFitness Hamburg-Rahl-

stedt, Merkuring 38-40, ist unter Telefon 040-669 306 90 oder per Mail unter [hh-rahlstedt@easyfitnesss-group.de](mailto:hh-rahlstedt@easyfitnesss-group.de) zu erreichen.



# #LÄUFTEASY

...AUCH UNSERE PREISE 2015

© Schulz Fitness GmbH

## HAMBURG-RAHLSTEDT

 Merkuring 38-40 • 22143 Hamburg  [www.easyfitness.de](http://www.easyfitness.de)  
 [hh-rahlstedt@easyfitness-group.de](mailto:hh-rahlstedt@easyfitness-group.de)  040 66930690

# Dem Übergewicht die „Rote Karte“ zeigen

Effektives Training, Motivation und eine individuelle Ernährung führen zum Erfolg

**Das Adipositas eine chronische Krankheit ist, bestätigt eine alarmierende Studie des Robert Koch- Instituts zur „Gesundheit Erwachsener in Deutschland“. Obwohl die Deutschen insgesamt mehr Sport treiben, sind über die Hälfte übergewichtig, über 23 Prozent sogar fettleibig bzw. krankhaft adipös (das bedeutet sie haben einen BMI höher als 30). 123fit Rahlstedt wirkt jetzt mit einem effektiven Bewegungs- und Ernährungskonzept speziell für Adipöse gegen diesen Trend.**

Mit einer Diät allein kommt man bei krankhaftem Übergewicht allerdings nicht weit. Das sieht auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) so: Die Lösung von Gewichtsproblemen ist weniger in diversen Diäten oder Diät-Produkten als vielmehr in langfristig veränderten Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu finden. Zu dem Ergebnis sind auch zahlreiche Forschungsaktivitäten zur Behandlung von Adipositas-Kranken gekommen. Vor allem chirurgische Verfahren haben sich weiterentwickelt. Kommt eine Operation nicht in Frage, können spezielle ganzheitliche Programme wie das „mein Wohlfühlgewicht“ eine sinnvolle Hilfe für Menschen mit Adipositas bieten. Hier werden langfristige Erfolge durch eine individuelle Beratung, regelmäßige Ernährungstreffen, ein leichtes Kraft-Ausdauertraining und natürlich durch den eigenen Willen zum Wunschgewicht erzielt. Dabei soll der Spaß nicht zu kurz kommen.

## So funktioniert's

Jeder Übergewichtige, der sich bei dem Programm anmeldet, ist fest entschlossen abzunehmen und langfristig eine gute Figur zu machen. Zu Beginn des „mein Wohlfühlgewicht“ Programms wird der Körperstatus (Grundumsatz, Kalorienverbrauch, BMI, Muskelstatus, Körperfettanteil, Taille- und Hüftquotient) ermittelt und ein individueller Ernährungsplan erstellt. Bei den Gruppentreffen vermittelt die Ernährungswissenschaftlerin Carmen Golz theoretische Grundlagen einer gesunden und stoffwechselfgerechten Ernährung auf Basis aktueller Forschungsergebnisse. In einem Ernährungsprotokoll dokumentieren und kontrollieren die Mitglieder ihre täglichen Mahlzeiten und erhalten entsprechende Verbesserungsvorschläge. Dabei geht es darum die optimalen Nahrungsmittel für den Stoffwechsel des Einzelnen zu finden. So können langfristig und dauerhaft störende Kilos schmelzen und die „gute Figur“ zurückkehren. Abnehm Tipp der Oecotrophologin Golz: „Die regelmäßigen Trainingseinheiten und Ernährungstreffen wahrnehmen sowie Mut zur Veränderung haben.“

Im Februar 2015 beginnt das „mein Wohlfühlgewicht“ Intensivprogramm bei 123fit Rahlstedt. Das Programm beinhaltet eine einjährige Betreuung durch Sportwissenschaftler und Ernährungswissenschaftler. Es gliedert sich in mehrere Bausteine: Bewegung, Ernährung, Verhaltensänderung. Dabei legen die Kursleiter in den folgenden Wochen Etappenziele mit



ihren Teilnehmern fest, motivieren und sensibilisieren diese in persönlichen Gesprächen und regelmäßigen Bewegungs- und Ernährungstreffen für alle Kernthemen. In allen Bereichen geht es immer um die praktische Umsetzung. Ansätze in der Ernährung bieten z.B. folgende Fragen: „Wie viel Kalorien sollte ich täglich zu mir nehmen, wie viele Kohlenhydrate sind gesund, und wie viel Eiweiß braucht der Körper?“ Diese sowie weitere Fragen werden unter anderem in den Ernährungsvorträgen zu den Themen „Kohlenhydrate contra Fettverbrennung“, „Wasser – das natürliche Schlankheitselixier“, „Fette – wirklich ein Fettmacher?“ und „Fit mit Eiweiß“ geklärt. Im Vortrag „Figurfalle Supermarkt“ werden die typischen Fallen beim wöchentlichen Einkauf aufgedeckt. Wer kennt es nicht, sich durch einen 0,1%-Fett-Aufkleber täuschen zu lassen oder mit Hunger in den Laden zu gehen und dabei das halbe Tiefkühlregal leer zu kaufen?

Die Ernährungstreffen unter Gleichgesinnten motivieren

ebenso wie das gemeinschaftliche Training mit dem Bewegungs-Coach. Die Übungen des Bewegungsprogramms sind leicht auszuführen und können individuell auf die Teilnehmer abgestimmt werden. Zunächst einmal in der Woche, später zwei- bis dreimal die Woche werden dabei Muskulatur und Ausdauer trainiert. Natürlich steht Maik Piekarski mit seinem Team vom 123fit Rahlstedt, jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

„Mit dem ‚mein Wohlfühlgewicht‘ Intensivprogramm werden Adipöse mit einem BMI von mehr als 30 angesprochen“, erklärt Carmen Golz, Inhaberin der Ernährungs- und Präventionspraxis PRÄVALANCE sowie Initiatorin des Intensivprogramms. Eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen kann im Einzelfall geprüft werden – Nachfragen lohnt sich also.

Mehr dazu beim Infoabend am 31. Januar 2015, um 18 Uhr im 123fit Rahlstedt, Rahlstedter Straße 24, Anmeldung unter [www.123fit-rahlstedt.de](http://www.123fit-rahlstedt.de) oder [www.praevalance.com](http://www.praevalance.com).



# Sonne und Gesundheit

## Willkommen beim Sonnenstudio Rahlstedt

**Wussten Sie, dass ein Besuch im Solarium die Gesundheit fördern kann und uns positiv beeinflusst? Der Schlüssel für diesen positiven Effekt liegt wie bei allem im Leben in der richtigen Dosis.**

Sonnen und Solarium fördern die Bildung von Vitamin D – dies hat für unseren Körper eine Schlüsselfunktion. Es ist ein körpereigenes Hormon, welches durch Sonnenstrahlung in unserer Haut hergestellt wird.

Ein regelmäßiges Sonnenbad, ob in der Natur oder im Solarium deckt 90 % des Vitamin-D-Bedarfs ab. Es wirkt sich

sehr positiv auf unseren Körper aus. Es kann uns präventiv vor 22 Krebsarten schützen.

Eine gezielte Beratung vor dem Sonnen, entsprechend des Hauttyps, bietet die Möglichkeit, dem Kunden alle Informationen für gesundes, hautschonendes Sonnen zu kommen zu lassen. Außerdem achten wir darauf, dass entsprechend des Strahlenschutzgesetzes der EU (21.12.2011), keine Personen unter 18 Jahren sonnen dürfen. Dies gilt auch für Jugendliche in Begleitung der Eltern.

Wir empfehlen jedem Kunden nicht mehr als ein bis zwei Sonnenbäder pro Woche. Da-

zwischen sollten mindestens 48 Std. bis zur nächsten Besonnung liegen, egal ob im Solarium oder in der Natur.

Ein gut geregelter Vitamin D-Haushalt schützt außerdem vor Herbst-/Winterdepressionen. Wir können Erkrankungen wie z.B. Osteoporose, Alzheimer, Bluthochdruck u. v. m. lindern.

Für uns steht eine gezielte Beratung an erster Stelle. Wir laden Sie ein, auf unseren Geräten der Firma Ergoline zu entspannen. Sie können vom Teilkörper bis zur Esprit 770 wählen. Mit der Ergoline 600 steht Ihnen ein Geräte mit Wellnessröhren – grün – zur Verfügung.

Im Loungebereich können Sie noch entspannt einen Latte Macchiato oder eine heiße Schokolade genießen.

Des eiteren führen wir schicke Mode und Schmuck. Wir haben für jede Jahreszeit den richtigen Schal oder ein schönes Tuch. Sie können hier nach Herzenslust stöbern, allein oder mit einer Freundin.

Sie finden uns im Internet unter [www.sonnenstudio-rahlstedt.de](http://www.sonnenstudio-rahlstedt.de) und bei Facebook unter Sonnenstudio Rahlstedt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



**Wir wünschen allen Kunden einen guten Start ins Jahr 2015 und bleiben Sie immer gesund!**

**Wir starten unsere Gesundheitswoche vom 26.01.2015 - 31.01.2015  
Sonnenkarte für € 50,-- sonnen und nur € 39,-- zahlen**

Ergoline 600 – Wellnessröhre grün – 15 Min. € 4,-- statt € 6,--  
Hyaluron Gel 30 ml Kennlernpreis € 18,60 statt € 21,90  
Clubverträge schon ab € 14,95 im Monat

Sonnenkosmetik, schicke Mode, Schmuck u.v.m.

### Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.00 Uhr – 20.30 Uhr  
Samstag 9.00 Uhr – 20.00 Uhr  
Sonntag 10.00 Uhr – 20.00 Uhr

Sonnenstudio Rahlstedt  
Rahlstedter Str. 191  
22143 Hamburg

Telefon: 040 6776890

[www.Sonnenstudio-Rahlstedt.de](http://www.Sonnenstudio-Rahlstedt.de)

# Essen macht glücklich, Essen macht schlank

Tipps vom Ernährungskoach Stefan Riemenschneider – der kleine aber feine Unterschied

## Ein einfacher Trick, der dir helfen kann dein Körperfett und dein Körpergewicht zu reduzieren.

Die Basis für den Fettabbau bildet eine gesunde und ausgewogene Ernährung, idealerweise in Verbindung mit einem Sportprogramm. Meine Empfehlung ist ein Fitnesstraining in Kombination mit einem Ausdauertraining. Das Makronährstoffverhältnis (Makronährstoffe sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette) sollte an die täglichen Aktivitäten, Sporttage oder sportfreie Tage, angepasst werden. Wird an

einem bestimmten Tag ein Fitnesstraining durchgeführt, so benötigt der Körper mehr Energie. Diese Energie würde ich ihm in Form von Kohlenhydraten zu Verfügung stellen. Keine Unmengen, aber etwas mehr als an Tagen ohne Sport. Im Gegenzug ist die Fettzufuhr an Sporttagen etwas geringer als an trainingsfreien Tagen. Die Eiweißzufuhr bleibt für jeden Tag gleich.

Wer wissen möchte, wie viel kcal er tagtäglich verbrennt, dem biete ich eine Kalorienverbrauchsanalyse an. Mehr dazu bei Kontaktaufnahme. Soweit zu der Nährstoffverteilung. Was aber viele von uns nicht wissen ist, dass die richtige Kombination von Makronährstoffen entscheidend für den Fettabbau sein kann.

### Trenne Kohlenhydrate von Fetten

Kohlenhydrate bewirken, je nach Kohlenhydratart, eine unterschiedlich starke Insulinausschüttung im Körper. Insulin ist

ein Speicherhormon, das auch den Makronährstoff Fett wunderbar in ungeliebte Fettdepots speichern kann. Daher wäre es nur ratsam, bei einer Mahlzeit, die sehr kohlenhydratreich ist, gleichzeitig Fett auf ein Minimum zu beschränken. So reduziert man die Gefahr einer gleichzeitigen Fettspeicherung. Die Kombinationen von Fetten mit Eiweiß oder Eiweiß mit Kohlenhydraten stellen kein Problem dar und sind empfehlenswert. Zu Hause ist es weniger ein Problem, aber was ist, wenn man außerhalb isst? Was ist, wenn man hauptberuflich oft an Geschäftsessen teilnehmen muss? Leider enthalten viele Restaurantgerichte, gleichzeitig, viele Kohlenhydrate und Fette. Stelle daher, wenn möglich, dein Menü selbst zusammen. Die Basis sollte immer Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier usw.) bilden. Dann kann man sich noch zusätzlich für einen der beiden Energielieferanten, Kohlenhydrate (Reis, Nudeln, Kartoffeln usw.) oder Fett (Nüsse, gesunde Öle usw.), entscheiden und damit sein Menü spicken.

Natürlich ist es kein Muss, aber ab und an braucht der Körper auch ein paar gesunde Fette und Kohlenhydrate.

Ein schöner Salat oder Gemüse sollte das Menü abrunden. Salat hält länger satt und fördert die Verdauung. Die Wahl des richtigen Getränks ist ebenso wichtig. Halte dich an Wasser, schwarzen Kaffee, schwarzen oder grünen Tee (1, 2). Es gibt Studien, die einen Gewichtsverlust damit in Verbindung bringen.

(1) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24172301>

(2) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25031332>

Stefan Riemenschneider  
Ernährungs- und Trainingscoach  
E-Mail: [sr-coaching@gmx.de](mailto:sr-coaching@gmx.de)  
Tel.: 040 49 29 25 45  
Handy: 0157-76 13 28 33



Stefan Riemenschneider

## Beispiel für eine Nährstoffverteilung der Kalorienzufuhr

Nährstoffe	Sportfreie Tage	Sporttage
Eiweiß	50 %	50 %
Kohlenhydrate	15 %	35 %
Fett	35 %	15 %





# Fitness im Schuh

## SCHMERZEN?

- \* KNIE
- \* RÜCKEN
- \* ACHILLESSEHNE
- \* SPRUNGGELENK

## LAUFE BESSER DIE EINLAGE HILFT!

- \* Aktiviert die Fußmuskulatur
- \* Verhindert Umknicken und Überpronation
- \* Entspannt Wade und Achillessehne
- \* Balanciert die Muskelketten



Sanitätshaus Drucklieb GmbH  
Schweriner Straße 13 · 22143 Hamburg  
Tel.: 040 6 77 71 71 · info@sh-drucklieb.de  
www.drucklieb-shop.de

# NEUERÖFFNUNG

Rahlstedter Str. 24 neben der HEM



schnell. effektiv. individuell.

☎ 607 31 866

JETZT MITGLIED WERDEN!



AB  
**7,99 €**  
WOCHE



POWERPLATE, EMS

**MILON**  
ZIRKELTRAINING

[www.123fit-rahlstedt.de](http://www.123fit-rahlstedt.de)