

maxx!

Ausgabe Januar 2024

Alle Vorsätze AUF EINMAL

Dein Startangebot
zum Jahresanfang
149€ für 8 Wochen

In 8 Wochen

- ✓ Wunschfigur erreichen
- ✓ mehr Bewegung
- ✓ weniger Stress
- ✓ Beschwerden lindern

Noch erfolgreicher mithilfe von Präventionskursen,
von der Krankenkasse gefördert.

jetzt
durchstarten





IN DIESER AUSGABE



Liebe Mitglieder, liebe Leser und Leserinnen, das neue Jahr hat begonnen, und mit ihm kommen auch die traditionellen guten Vorsätze. Wir alle kennen sie – sei es, mehr Sport zu treiben, gesünder zu essen oder einfach einen ausgewogeneren Lebensstil zu pflegen. In diesem Jahr möchten wir gemeinsam mit Ihnen diese Vorsätze nicht nur setzen, sondern auch nachhaltig umsetzen.

Als langjähriger Betreiber bin ich zusammen mit meinen Partnern fest davon überzeugt, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohnt. Wir alle wissen, wie wichtig regelmäßige körperliche Aktivität für unser Wohlbefinden ist. Deshalb laden wir Sie ein, sich gemeinsam mit uns auf eine Reise zu begeben, die Ihre Gesundheit und Fitness in den Mittelpunkt stellt.

Unsere Gesundheitszentren bieten nicht nur hochmoderne Trainingsgeräte, sondern auch ein breites Spektrum an Kursen, von Yoga über Pilates bis hin zu intensiven Cardio-Workouts. Unser qualifiziertes Team steht Ihnen dabei zur Seite, um Sie auf Ihrem Weg zu einem aktiven und gesunden Lebensstil zu unterstützen.

Doch Gesundheit geht über das Training im Fitnessstudio hinaus. Daher bieten wir auch eine Vielzahl von Gesundheitsdienstleistungen an, von Ernährungsberatung bis hin zu physiotherapeutischer Betreuung. Denn wir möchten, dass Sie nicht nur fit sind, sondern sich auch rundum wohl und gesund fühlen.

Das Jahr 2024 soll das Jahr Ihrer persönlichen Veränderung sein. Setzen Sie sich realistische Ziele, die zu Ihrem Lebensstil passen, und lassen Sie uns Ihnen dabei helfen, diese zu erreichen. Gemeinsam können wir nicht nur Ihre Fitness steigern, sondern auch langfristige positive Veränderungen für Ihre Gesundheit bewirken.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu begleiten und gemeinsam mit Ihnen das Beste aus dem neuen Jahr herauszuholen. Machen Sie den ersten Schritt und besuchen Sie uns – lassen Sie uns gemeinsam die Vorsätze in die Tat umsetzen!

Herzlichst Ihr Martin Seiler & Partner



4 Alle guten Vorsätze auf einmal
Starten Sie mit uns durch!



6 Die besten Kurse für die Figur
Figurkurse, die beim Abnehmen helfen.

8 maxx! hilft
Um den Behringer-Hof zu unterstützen, haben wir uns mit einer Spendensumme von 1000 Euro geholfen.

10 Rückblick Azubi Bootcamp 23
Ausbildungsreise mit unseren Auszubildenden zum Herzogenhorn.



Profi Workshop mit Lisa Ziegler **14**

17 Bewegungsmangel als Gesundheitsrisiko
Je älter ein Mensch wird, desto mehr baut der Körper Muskeln ab.

Fitness auf Rezept **18**
JETZT NEU! – Rehasport für Parkinson und Lungen Patienten!



19 Personal Training
Ihr Ziel, unsere Mission: Gemeinsam zum Erfolg!

22 Gesunder Rücken
Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention.



Impressum:
Herausgeber:
maxx! Gesundheitszentrum
Inh. Martin Seiler ·
Verwaltungszentrale
Neuteichstraße 1 · 79585 Steinen
Tel.: 07627 972910
www.maxx-gesundheitszentrum.de

Chefredaktion/Grafik:
Martin Seiler, Markus Fandry,
David Pflug

Auflage: 88.850 Exemplare
Bilder: maxx! Gesundheitszentrum
Druck: Weiss-Druck GmbH & Co. KG

Bei schlechter Zustellung benachrichtigen Sie bitte eines der unten genannten Studios. Vielen Dank.

Neuteichstraße 1
79585 Steinen
Tel.: 07627 972910

Munzingerstraße 4
79111 Freiburg
Tel.: 0761 474710

Im Fallberg 7
79639 Gr.-Wyhlen
Tel.: 07624 2754

Wallbrunnstraße 84
79539 Lörrach
Tel.: 07621 47475

Römerstraße 84
79618 Rheinfelden
Tel.: 07623 1015

Laufenpark 16
79725 Laufenburg
Tel.: 07763 801902

ALLE GUTEN VORSÄTZE AUF EINMAL

Meine guten Vorsätze fürs neue Jahr...

ICH WILL ABNEHMEN ABER OHNE SELBSTKASTEIUNG.

Mit dem richtigen Trainingsprogramm kann es sogar ab und zu eine große Portion sein ohne auf Ihre Lieblingspeisen zu verzichten.
Damit Sie Ihren Vorsatz umsetzen können, begleiten wir Sie mit unserem Abnehmcoaching und einem perfekt angepassten Bewegungsprogramm.

ICH WILL MICH MEHR BEWEGEN! ABER BITTE MIT ABWECHSLUNG



Sport tut gut! Es muss ja nicht die Hantel sein – kann es aber, denn Krafttraining ist für viele Zielsetzungen wie mehr Leistungsfähigkeit, Abnehmen, Figur formen oder auch Beschwerden lindern sehr gut geeignet.

Wir suchen das für Sie passende Programm aus. Functional Training, Gruppenkurse wie Yoga oder Zumba, oder Training im elektronischen Zirkel – vieles ist bei uns möglich.

ICH WILL MEHR ZEIT FÜR MICH. Weil Gesundheit und Glückseligkeit zusammen gehören.

Arbeit, Einkauf, Familie und Freunde – alles ist wichtig und doch kommen Sie selbst dazwischen häufig zu kurz.

Bei uns ist das anders. Hier stehen Sie an erster Stelle, sodass Sie sich die Zeit für Ihre Bedürfnisse und Ziele nehmen, die Sie benötigen.

Und wenn es doch mal schnell gehen muss, dann reicht auch eine 20-Minuten Runde im Milon-Zirkel.



ICH WILL MEINE BESCHWERDEN LINDERN WEIL ICH NOCH WEISS, WIE ES FRÜHER OHNE WAR.



Schluss mit Schmerzen. Ab jetzt gehen Sie Ihre Beschwerden aktiv an. Und wir begleiten Sie dabei mit unserem kompetenten Team und bewährten Lösungen. Muskeltraining ist die beste Medizin bei Rücken- und Gelenkbeschwerden. Wir kombinieren dieses mit gezielten Übungen für mehr Beweglichkeit.

Und wenn es doch mal ein wenig weh tun soll, dann gehen Sie zu uns in den five-Kurs.

Dein Startangebot zum Jahresanfang

149€ für 8 Wochen



Jetzt durchstarten

ICH WILL MEHR ZEIT MIT MEINER FAMILIE. Weil die gemeinsame Zeit so wichtig ist!

Wusstest Sie, dass im maxx! alle Altersgruppen trainieren können?
Im Alter von 12 bis 16 Jahren bieten wir das YouAbo flexx an.
So können alle Generationen miteinander trainieren und Zeit verbringen.



ICH WILL WENIGER STRESS. ODER ZUMINDEST BESSER DAMIT UMGEHEN KÖNNEN.

Buddha machen wir nicht aus Ihnen. Aber ganz gewiss können wir dazu beitragen, dass Sie der Stress des Alltags weniger belastet.
Sei es durch eine Auszeit in unserem Wellnessbereich oder durch ein sanftes Cardiotraining. Bei uns finden Sie den perfekten Ausgleich.

Und wenn es doch mal Buddha sein soll, gehen Sie ins maxx! in die Yoga-Stunde!

www.maxx-gesundheitszentrum.de

Figurkurse

die beim Abnehmen helfen

Im maxx! Gesundheitszentrum bieten wir eine Vielzahl von Gesundheitskursen zum Thema „Aktives Abnehmen“ an, um unsere Mitglieder dabei zu unterstützen, überschüssige Pfunde zu verlieren. Der Hauptantrieb hierbei ist zweifellos die Förderung der Gesundheit, da Übergewicht Knochen und Gelenke belasten, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöhen sowie zu Rückenschmerzen, Arthrose und sogar Herzinfarkten führen kann.

Die Reduktion von Übergewicht ist ein wertvoller Beitrag für das eigene Wohlbefinden und im maxx! Gesundheitszentrum legen wir großen Wert darauf, unseren Mitgliedern den Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu erleichtern. Ein aktiver Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung bilden dabei die Grundpfeiler unseres Konzepts. Unsere Gesundheitskurse sind darauf ausgerichtet, individuelle Ziele zu erreichen und langfristig ein gesundes Gewicht zu halten.

Wenn Sie das Ziel haben, Übergewicht langfristig zu reduzieren, helfen Ihnen dabei keine kurzfristigen Erfolge. Sowohl bei den körperlichen Aktivitäten als auch bei der richtigen Ernährung sind Ausdauer, Durchhaltevermögen und Geduld gefragt. Wir vom maxx! Gesundheitszentrum unterstützen Sie gern dabei Ihren Speiseplan für eine ausgewogene Ernährung fit zu machen. Erst eine gesunde Ernährungsumstellung bringen Sie in Verbindung mit regelmäßigen Sporteinheiten zu Ihrem lang ersehnten Normalgewicht – und das dann ganz ohne Jojo-Effekt.

GESUNDHEIT

Christian, 40 Jahre, maxx! Grenzach-Wyhlen

Dank dem maxx! Gesundheitszentrum haben meine Frau und Ich einen soliden Grundstein gelegt, um effizienter Gewicht zu verlieren – und die Resultate sprechen für sich! Seitdem ich mich für das maxx! entschieden habe, habe ich bereits beeindruckende 19 Kilo abgenommen. Diese persönlichen Erfolge machen mich nicht nur stolz auf mich selbst, sondern auch auf meine Frau. Gemeinsam haben wir erstaunliche Fortschritte erzielt, und das trotz der Herausforderungen, die das Elternsein mit sich bringt. Es zeigt, dass es möglich ist, auch mit einer Familie im Rücken positive Veränderungen für die eigene Gesundheit zu erreichen. Wir sind motiviert und freuen uns auf weitere Erfolge auf unserem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.



Fatburner

In diesem abwechslungsreichen Training wird der Fokus auf einem konstanten, effektiven Level gehalten, um den Weg zum Abnehmerfolg so zugänglich und motivierend wie möglich zu gestalten. Entdecken Sie den perfekten Kurs für Ihre Abnehmziele, bei dem der Belastungspuls kontinuierlich auf einem hohen Niveau bleibt.

HIIT

Ein High Intensity Intervall Training, kurz HIIT genannt, kombiniert mit einem herkömmlichen aeroben Training. In dieser dynamischen Kombination werden Sie nicht nur Spaß haben, sondern auch effektiv auf dem Weg zu Ihrem Abnehmerfolg voranschreiten. Geben Sie Ihrem Training eine neue Dimension und spüren Sie den Unterschied!

LIIFT

Unser energiegeladenes Langhanteltraining ist perfekt für Frauen und Männer aller Fitness-Levels. Mit Spaß und Effizienz werden alle Hauptmuskelgruppen trainiert und definiert. Ein ideales Workout, um erfolgreich abzunehmen und dabei die Fitnessziele zu erreichen. Starten Sie jetzt und erleben Sie, wie das Training Ihre Energie steigert und Ihren Körper in Bestform bringt.

Bodyforming

Tauchen Sie ein in ein äußerst vielseitiges Training, das sich gezielt auf Bauch, Beine und Po konzentriert, um sie zu stärken und zu formen. Dieses abwechslungsreiche Programm strafft alle Körperpartien, verbrennt effektiv Fett und fördert den Muskelaufbau. Gemeinsam arbeiten wir daran, Ihre Fitnessziele zu erreichen und eine schön geformte Figur zu verwirklichen.

Wo findet es statt?

Fatburner

Freiburg
Laufenburg
Rheinfelden
Steinen

HIIT

Lörrach

LIIFT

Lörrach
Grenzach
Steinen

Bodyforming

Freiburg
Laufenburg
Steinen
Lörrach
Rheinfelden





ALLEINE SCHAFFEN WIR WENIG, ZUSAMMEN SIND WIR STARK!

Soziales Engagement ist für uns als Teil der Gesellschaft genauso wichtig, wie eine ganzheitliche Gesundheitsphilosophie umzusetzen. Aus diesem Grund engagieren wir uns jährlich für regionale Projekte, die unsere finanzielle Unterstützung benötigen.

Im vergangenen Jahr fiel unsere Wahl auf den Behringer Hof, der im Rahmen der Hilfsorganisation Chinderlache, Kindern mit und ohne Einschränkungen einen sicheren Ort voller Spiel, Spaß und Freude bietet und gleichzeitig einen lehrreichen Umgang mit Tieren fördert.

Um den Behringer-Hof zu unterstützen, haben wir mit einer Spendensumme von **1000 Euro** geholfen den viel benutzten Reitplatz allwettertauglich zu machen. Dieses Herzensprojekt zu unterstützen, wird uns nur durch unseren treuen Mitglieder ermöglicht.



Sie möchten unser Herzensprojekt unterstützen und den Kindern des Behringer-Hofs eine Freude machen?

Spendenkonto

Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung
IBAN DE33 6845 2290 0077 0639 49
BIC SKHRDE6WXXX

Verwendungszweck: Initiative Rollkutschler am Behringer-Hof

Der Hof bietet ein reiches Feld an Erlebnissen für Kinder und Erwachsene, für Menschen mit und ohne Behinderung. Es wird auf Barrierefreiheit geachtet. Der Zugang zu den Angeboten und die Versorgung im Sanitärbereich sind ohne Hindernisse.

Regelmäßig finden sich Menschen mit und ohne Handicap auf dem Behringer-Hof ein, um das Miteinander von Mensch, Tier und Natur zu erfahren.

mehr Infos unter: www.murgtal-fahrten.de



ENDLICH RAUCHFREI

Mit NEO in 10 effektiven Kurseinheiten zum dauerhaften Nichtraucher

- ✓ Einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung
- ✓ Verständlich und effektiv – eigenes Lerntempo
- ✓ Ortsunabhängig und digital
- ✓ Zertifizierter Gesundheitskurs

149,- EURO FÜR 10 TAGE

Der Kurs ist krankenkassenzertifiziert und die gesetzlichen KK übernehmen zwischen 70 und 149€!

Verbessern Sie Ihre Gesundheit, steigern Sie Ihre Lebensqualität und sparen Sie dabei bares Geld! Starten Sie noch heute in ein Leben ohne Rauchverlangen!

Ab sofort im Studio und im maxx! Shop erhältlich!



SCAN ME

NEO

Onlinekurs zur Rauchentwöhnung

Azubi Bootcamp 2023



Anfang Oktober und somit zum Ausbildungsstart fand im Leistungszentrum am Herzogenhorn unser diesjähriges Azubi Bootcamp statt. Das Bootcamp wurde mit dem Ziel ins Leben gerufen, direkt bei Ausbildungsbeginn wichtige Fähigkeiten und Kenntnisse im Umgang mit Kunden zu erlernen, die persönliche Entwicklung der Auszubildenden zu stärken und ein WIR-Gefühl zu schaffen.

Anreise und Begrüßung: Die Anreise erfolgte am Morgen, wo die Auszubildenden wurden von strahlendem Sonnenschein und einer atemberaubenden Kulisse auf dem Herzogenhorn begrüßt wurden.

Teambuilding-Aktivitäten: Ein wesentlicher Bestandteil des Bootcamps waren verschiedene Teambuilding-Aktivitäten, die darauf abzielten, die Zusammenarbeit und den Zusammenhalt der Auszubildenden zu stärken. Hierzu gehörten unter anderem gesellige Spiele, Gruppenarbeiten und gemeinsamer Sport, die Kommunikation und Vertrauen fördern. Diese Aktivitäten trugen nicht nur zur Stärkung des Teamgeistes bei, sondern ermöglichten es den Auszubildenden auch, ihre individuellen Stärken und Schwächen besser zu verstehen.

Praxisnahe Workshops: Ein weiterer wichtiger Bestandteil waren die praxisnahen Workshops, die von unserer Serviceexpertin Marina Käfer geleitet wurden. Diese Workshops behandelten relevante Themen, die für die berufliche Entwicklung der Auszubildenden von Bedeutung sind. Dabei lag der Fokus nicht nur auf fachlichem Know-how, sondern auch auf Soft Skills wie Kommunikation, Zeitmanagement und Problemlösungskompetenzen.

Outdoor-Aktivitäten: Um die Azubis auch physisch herauszufordern und ihre Belastbarkeit zu stärken, wurden Outdoor-Aktivitäten in das Programm integriert. Hierzu gehörten unter anderem eine Wanderung in der malerischen Umgebung des Herzogenhorns und das Testen der eigenen Grenze beim Gleitschirmfliegen in Menzenschwand, ein Erlebnis der ganz besonderen Art.

Abschluss und Ausblick: Das Azubi Bootcamp auf dem Herzogenhorn war ein voller Erfolg. Die Teilnehmer kehrten nicht nur mit neuen Kenntnissen und Fähigkeiten zurück, sondern auch mit einem gestärktem Selbstbewusstsein und einem intensiveren Teamgeist. Die gemeinsame Feedbackrunde am letzten gemeinsamen Abend im Fackelschein war wie so oft ein emotionaler Moment. Das positive Feedback der Auszubildenden zeigt, dass das Bootcamp nicht nur eine lehrreiche, sondern auch eine unvergessliche Erfahrung war.

UNSER MAXX!

Lifetime CLUB



11. Oktober 2023: Fahrt zur Kürbiswelt auf den Bohrerhof in Feldkirch mit anschließendem Essen in der Sulzbach Strauße



Schön, dass Ihr schon so lange zu uns gehört!

Mitglieder, die mehr als 20 Jahre bei uns aktiv sind, dürfen sich über eine ganz persönliche Betreuung freuen.

Rosi, unsere Mitarbeiterin der Herzen, organisiert die Genussfahrten für unsere älteren Mitglieder. Das Ziel ist einfach: Gemeinschaft und schöne Ausflüge. Fahren Sie doch auch mal mit!

Wer gerne daran teilnehmen möchte, kann sich schon jetzt für die kommenden Termine anmelden.

Telefonisch unter 07627-972910 oder per E-Mail an info@maxx-fitness.de mit dem Stichwort Busreise.

Das maxx! Team freut sich über zahlreiche Teilnehmer und tolle Geschichten aus dem maxx!



Was fehlt bist Du!

AZUBI Komm auch Du in unser Team!

Infoabend 22.02. • 18 Uhr

Ausbildung und Studium

- Auszubildende/r zur/zum Sport- & Fitnesskauffrau/-mann (m/w/d)
- Duales Studium als Bachelor of Arts (m/w/d) in verschiedenen Fachrichtungen

JETZT ANMELDEN



Cocktailprobe in der Grethermühle

Um Ihnen ein paar Ideen zu geben, wie Sie unsere Edelbrände und Liköre auch mal anders genießen können, haben wir Cocktailrezepte entwickelt. Nach einer Präsentation über die interessante Geschichte von der Frucht zum Destillat können Sie die Cocktails verkosten. Als kleinen Snack reichen wir Ihnen dazu etwas Brot mit Aufstrich.

Wann: 2. Februar 2024 um 18.30 Uhr
Treffpunkt: maxx! Steinen
Kosten: 25 €
Ort: Grethermühle in Maulburg



Anmeldung unter info@maxx-fitness.de oder an der Theke im maxx! Steinen. **Anmeldung für alle!**



08. November 2023: Herbstfahrt mit anschließendem Suppenfleischessen in Görwihl



Die nächsten Ausflüge

- 17. Januar - Eröffnungsfahrt
- 7. Februar - Asal Suppen Tootnau
- 13. März - Frühlingfahrt
- 10. April - Bienenkundemuseum Münstertal
- 29. Mai - Blütenfahrt
- 12. Juni - Spargelessen

Möchten Sie auch an einer unserer Ausfahrten teilnehmen?

Dann melden Sie sich gerne telefonisch unter 07627 972910



07627 972 910

bewerbung@maxx-gesundheit.de

Neuteichstraße 7, 79585 Steinen
Raum Feldberg

www.maxx-gesundheitszentrum.de
www.fixx-fitness.de

#maxx

**KOMM INS
TEAM MAXX!**

#karriere

**Was noch fehlt bist *Du!*****Studieleitung (m/w/d)**

(Vollzeit / Lörrach)

Life-Coach / Gesundheitstrainer (m/w/d)

(Voll- und Teilzeit / Rheinfelden)

Personal Trainer (m/w/d)

(Voll- und Teilzeit / Steinen)

Reinigungskraft (m/w/d)

(520 € Basis oder Teilzeit / Steinen, Rheinfelden, Freiburg, Laufenburg)

Service-/ Empfangskraft (m/w/d)

(Voll- und Teilzeit / Rheinfelden)

Vertriebsmitarbeiter (m/w/d)

(Freiburg, Rheinfelden)

Übungsleiter Reha-Sport (m/w/d)

(alle Standorte)

**Duales Studium als Bachelor of Arts / B. Sc. (m/w/d)
ab Frühjahr 2024 an allen Standorten**

- Fitnessökonomie DHfPG
- Fitnesstraining DHfPG
- Gesundheitsmanagement DHfPG
- Sportökonomie DHfPG
- Ernährungsberatung DHfPG

**Auszubildende zum Sport- & Fitnesskauffrau/-mann
ab Frühjahr 2024 an allen Standorten (m/w/d)**Ausführliche Informationen unter: maxx-gesundheitszentrum.de/jobs**Sie möchten unser Unternehmen durch Ihre Leistung
und Ihren Einsatz ergänzen?**

Dann senden Sie bitte Ihre vollständige Bewerbung mit möglichem Eintrittsdatum **vorzugsweise** an die E-Mail Adresse bewerbung@maxx-gesundheit.de oder an folgende Postadresse:

maxx! Zentrale
Personalabteilung
Neuteichstraße 1, D-79585 Steinen
Telefon: 07627 97 29 10

Gerne nehmen wir für alle Standorte jederzeit auch
Initiativbewerbungen entgegen.

**Die erste professionelle
Ganzkörper-Kältebehandlung,
für die Sie nur Ihre Hände benötigen.****ALPHA**
COOLING PROFESSIONAL**Was ist ACP?**

ACP kombiniert die Kühlung des Blutes über die Handflächen mit einem definierten Unterdruck. Damit gelangt leicht kühleres Blut in den Kreislauf, da eine Verengung der kleinen Kapillargefäße vermieden wird. Die körpereigene Reaktion auf diesen Vorgang sorgt für den Effekt.

Ursprünglich entwickelt wurde das erste Gerät zur Leistungssteigerung und für die schnelle Regeneration im Sport.

- Kein Entkleiden
- kein Frieren
- Hygienisch
- Sehr kurze Anwendungsdauer

Kinderleicht. Hände rein, 2 Minuten warten.

Zur Regeneration und für's Wohlbefinden werden die Hände für 2 Minuten mit ACP dem sanften Unterdruck ausgesetzt und herabgekühlt. Für die intensivere Anwendung empfehlen wir einen ersten, kostenfreien Probetermin von 5x2 Minuten.



SCAN ME

Natürliche Prozesse

Durch die Anwendung von ACP werden körpereigene Prozesse aktiviert und keinerlei Fremdstoffe zugeführt.

Ausschüttung von Endorphinen

Endorphine sind körpereigene Hormone. Sie reduzieren Stress und steigern das Wohlbefinden. Endorphine werden vom Körper selbst produziert.

Beruhigung des Nervensystems

Kälte sorgt für eine Harmonisierung im vegetativen Nervensystem. Der sogenannte Sympathikus wird kurzfristig aktiviert und der Parasympathikus langfristig gestärkt. Hierdurch kann Stress reduziert und Selbstheilungskräfte angeregt werden.

Infos und
Termine in Ihrem
maxx! Rheinfelden
+49 7623 10 15
maxx! Lörrach
+49 7621 47 47 5
maxx! Steinen
+49 7627 972 910

**JETZT AUCH
IN STEINEN
UND LÖRRACH!**

NEU im maxx!/fixx! PROFI WORKSHOPS FÜR PROFI ERFOLGE

INFOABEND MIT LISA ZIEGLER

Ich habe bereits 2012 an meinem ersten Bodybuilding-Wettkampf teilgenommen. Damals noch beim deutschen Amateurverband NAC (National Athletic Commite). Viele Wettkämpfe folgten, Jahr für Jahr, Deutsche Titel, WM Titel und nach jedem Wettkampf um eine Erfahrung und tausende Emotionen reicher. Jede Wettkampfdiät ist eine Reise begleitet von Zweifeln, Zeitmangel und dem Kampf gegen sämtliche Überlebensinstinkte. Und dennoch, wenn man am Ziel angelangt ist, wenn man sein „Paket“ auf die Bühne bringen darf, wenn nach dem Auftritt alle Anspannung, alle Anstrengung der letzten Monate abfällt, sind das Gefühle, die es jedes Mal wert sind, wieder erlebt zu werden. Das ist es, warum ich mich Jahr für Jahr durch die Off-Season und die On-Season treibe, immer mit einem neuen Ziel vor Augen. Und vorletztes Jahr, 2022, war es das große Ziel Profi zu werden; und es hat geklappt.

MITTWOCH, 24. JANUAR 2024

EINLASS: 18.30 UHR

BEGINN: 19 UHR

IM MAXX! STEINEN

ANMELDUNG DIREKT IM STUDIO

ODER UNTER INFO@MAXX-FITNESS.DE

Du bist ambitioniert, interessierst Dich für die Themen Krafttraining, Ernährung und/oder Posing oder hast schonmal über die Teilnahme an einem Bodybuilding-Wettkampf nachgedacht? Dann sei dabei! Insgesamt werden 4 Workshops stattfinden. Am 24.01.2024 starten wir mit der Basis bzw. den Kernfragen. Wo soll mein Weg hingehen? Wie möchte ich mich verändern und habe ich überhaupt die richtigen Voraussetzungen dafür? Was ist nötig um dieses Ziel zu erreichen? Habe ich die richtige Motivation und das richtige Mindset dafür? Oder du möchtest einfach mal lauschen was eine langjährige Wettkampfbuilderin zu erzählen hat.



Lisa Ziegler bei einem ihrer Wettkämpfe



Eine Idee und der Weg zum Ziel...

Mein Name ist Edgar, und ich trainiere seit 8 Jahren 4 bis 5 Mal pro Woche im maxx! Gesundheitszentrum Rheinfelden. Mit der Geburt meiner kleinen Tochter, die 6 Monate alt ist, habe ich beschlossen, mein Training zu reduzieren, um mehr Zeit mit der Familie zu verbringen. Vor dem Abschluss meiner intensiven Trainingszeit wollte ich einen Wettkampf absolvieren, um zu erfahren, wie sich der Weg dorthin anfühlt und was auf mich wartet.

Im maxx! Rheinfelden traf ich die Profi-Coaches Ricardo und Lisa, die mich in meinem Vorhaben bestärkten. Sie schlugen mir die NAC Newcomer Meisterschaft in Freiberg am Neckar vor, und nach einigen Tagen Bedenkzeit fasste ich den Entschluss. Obwohl meine Frau anfangs skeptisch war, unterstützte sie mich schließlich voll.

Die Vorbereitungen waren physisch und psychisch herausfordernd. Die Disziplin für das Training, die Ernährungsumstellung und der getaktete Essensplan waren hart, aber die Erfahrung möchte ich nicht missen. In den letzten zwei Wochen gab es für mich auf Hochzeiten und Geburtstagen kein Essen. Die Disziplin für das Training und die Ernährungsumstellung waren anspruchsvoll, aber die Erfahrung war es wert.

Die letzten beiden Wochen vor dem Wettkampf waren intensiv mit Trainingseinheiten, Cardio und Infrarot-Behandlungen gefüllt. Trotz der Herausforderungen habe ich die Erfahrung genossen und bin euphorisch nach Hause gegangen.

Meine Frau hat mich meisterhaft unterstützt, während Lisa das Posing mit mir geübt und Ricardo mich motiviert hat. Am Wettkampftag war ich gespannt, habe mein Programm auf der Bühne absolviert und nur an das anschließende Essen gedacht. Der 6. Platz von 14 Teilnehmern in der Bodybuilding-Klasse ohne Gewichtslimit war ein unerwartetes und stolzes Ergebnis für mich.

Nach dem Wettkampf gab es Erleichte-

rung, Essen und Trinken, gefolgt von der Siegerehrung. Die Reise und der Wettkampf waren voller Emotionen, Erfahrungen und Erfolg. Meine beste Entscheidung war, Ricardo als Coach und Lisa für das Posing zu haben. Das gesamte maxx!-Team hat mich aufmerksam und motivierend begleitet.

Danke, Euer Edgar.

Statement der Coaches Lisa und Ricardo:

„Als Coaches sind wir sehr stolz darauf, wie Edgar die Wettkampfvorbereitung gemeistert hat. Der Weg auf die Wettkampfbühne ist von Emotionen, Zweifeln und körperlichen Empfindungen begleitet, in einem Ausmaß, das sich als Laie schwer vorstellen lässt. Auch das Posingtraining musste Edgar durchlaufen, da Bodybuilding ein Präsentationssport ist. Obwohl Edgars Herz voll und ganz für das Training schlägt, hat er das großartig gemacht!“



12

FOLGEN VON BEWEGUNGSMANGEL

- 1. Muskelabbau
- 2. Rückenschmerzen
- 3. Kopfschmerzen
- 4. Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 5. Bluthochdruck
- 6. Verdauungsprobleme
- 7. Übergewicht
- 8. Diabetes Typ 2
- 9. Osteoporose
- 10. Arthrose
- 11. Infektanfälligkeit
- 12. Stresserkrankungen

Gesundheit steht im Mittelpunkt

Die Fitnessbranche erlebt einen Zulauf der älteren Generationen. Einer Studie der Unternehmensberatung Deloitte zufolge ist fast jeder Dritte der rund acht Millionen Fitnessstudio-Mitglieder in Deutschland über 50 Jahre alt, rund 13 Prozent sind älter als 60.

Der Anteil könnte noch viel größer sein, glaubt Refit Kamberovic vom Arbeitgeberverband der privaten Fitnessanlagen (DSSV). Viele Senioren hätten immer noch die Mucki-Buden der Achtzigerjahre vor Augen, wenn sie an ein Fitnessstudio dächten, sagt Kamberovic. Das schrecke sie ab. Dabei habe sich die Branche deutlich gewandelt.

Das findet auch der Sprecher der weltgrößten Fitnessmesse Fibo, Mike Seidensticker. „Die Akzente haben sich deutlich Richtung Gesundheit verschoben“. Die Mehrheit der Mitglieder wollen heute dem Körper etwas Gutes tun und nicht mehr Arnold Schwarzenegger oder Jane Fonda nacheifern.

#ENERGIE

JE ÄLTER EIN MENSCH WIRD, DESTO MEHR BAUT DER KÖRPER MUSKELN AB!

Senioren sollen Muskeln, Ausdauer und Balance trainieren

Zehn bis Fünfzehn Stunden sitzt ein Büroarbeiter in Deutschland durchschnittlich pro Tag. Der Durchschnittseuropäer bewegt sich heute nur noch 500 Meter am Tag.

Ab dem dreißigsten Lebensjahr baut der Mensch jedes Jahr ein Prozent Muskelmasse ab. Das haben Sportmediziner herausgefunden. „Ab dem sechzigsten Lebensjahr beschleunigt sich dieser Prozess sogar“, sagt der Sportwissenschaftler Theodor Stemper von der Bergischen Universität Wuppertal.

Senioren sollen Muskeln, Ausdauer und Balance trainieren. Das sei wegen der vielen unterschiedlichen Angebote in einem Fitnessstudio gut möglich. Wer schwache Muskeln habe, der könne auch nicht mehr alleine Treppen steigen oder die Enkel hochheben, sagt Stemper. „bei Hochbetagten geht es wirklich um Alltags- und Lebenstüchtigkeiten“, sagt Stemper.



#BALANCE

Welche gesundheitlichen Folgen hat Bewegungsmangel?

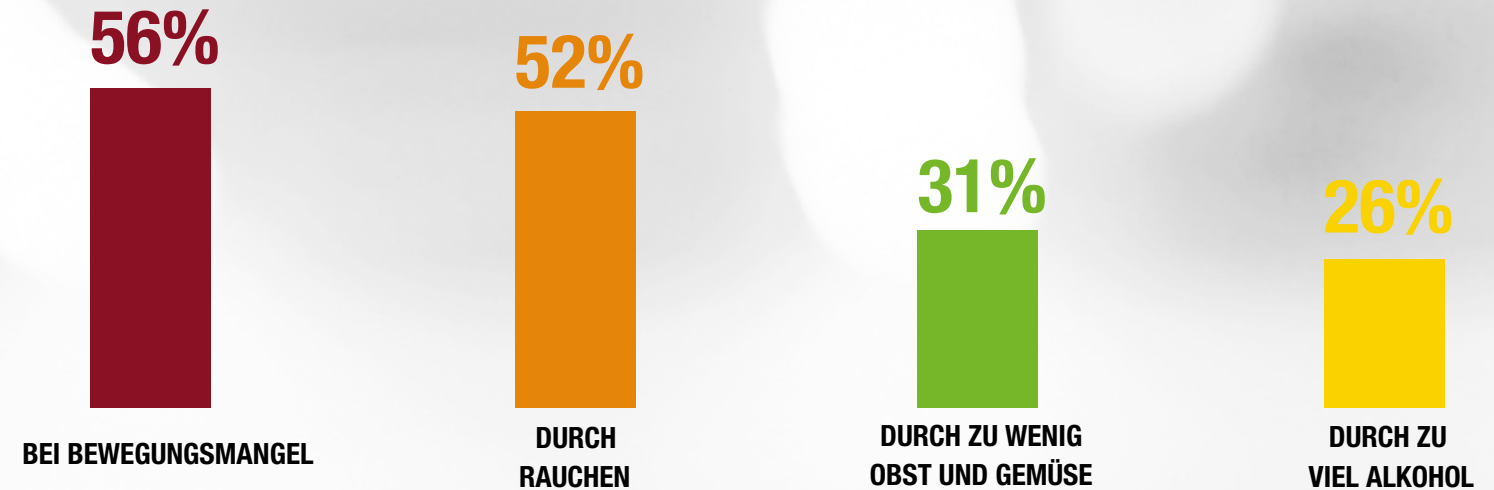
Sport und Bewegung sind gesundheitsförderlich. Wir können damit zum Beispiel unser Immunsystem stärken und das Risiko für zahlreiche Erkrankungen senken. Bewegung wir uns wenig, lassen wir uns zum einen diese positiven Wirkungen entgehen. Zum anderen hat der Bewegungsmangel selbst einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Quelle: aok.de



#GESUNDHEIT

Das Sterberisiko steigt über einen Zeitraum von 20 Jahre gerechnet um...



Ursula, 89 Jahre aus dem maxx! Rheinfelden

Zweimal die Woche trainiert Ursula im maxx! Gesundheitszentrum in Rheinfelden. „Mir geht es herrlich“, sagt sie. Die 89-Jährige sitzt in einem blauen maxx!-Trikot an dem Tisch an denen wir das Interview drehen. Vor ein paar Jahren plagten Ursula Schulterprobleme aber wie sie selbst sagt „Dank maxx!“ sind diese Schmerzen wieder Vergangenheit. Sie erinnert sich gerne an die Freitage, an denen man sich nach dem Training immer zu einem Kaffekränzchen im maxx! getroffen hat. „Der Kontakt mit anderen Menschen ist viel Wert!“, sagt sie mehrmals. Nach dem kleinen Interview fängt sie mit ihrem Training an. Sie erklärt uns ganz genau für welche Muskelgruppen sie an welchem Gerät trainiert. „Man muss nicht immer gleich nach einer Verletzung unters Messer und operiert werden, ganz im Gegenteil durch Training kann man auch vieles heilen!“. Ursula war nach ihrer Verletzung im Ski-Urlaub mehrmals die Woche in der Physio hier im maxx! Rheinfelden und hat sich die Schmerzen wegtrainiert.

Ursula's Empfehlung: Für alle Menschen die noch nicht trainieren, einfach machen! Einmal die Woche reicht vollkommen aus. Hauptsache man macht was, egal in welchem Alter.



Fitness auf Rezept

Reha Aktiv

Steinen – Rheinfelden – Freiburg
Lörrach – Laufenburg – Grenzach

JETZT NEU! – Rehasport für Parkinson und Lungen Patienten!

Rehabilitationssport bietet Ihnen die Möglichkeit, durch Bewegung, Spiel und Sport Ihre Bewegungsfähigkeiten zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Er kommt grundsätzlich für alle Menschen mit oder ohne drohender Behinderung in Frage. Die gesetzlich definierte Leistung „Rehabilitationssport“ bieten der deutsche Behindertensportverband (DBS) und seine Landesverbände über Ihre Vereine in nach bundesweit einheitlichen Kriterien speziell anerkannten Gruppen an.

Die Art und Intensität des Rehabilitationssport wird anhand einer ärztlichen Verordnung festgelegt.

Rehabilitationssport hat das Ziel, Ihre Ausdauer und Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern, insbesondere auch das Selbstbewusstsein zu stärken und Sie zum langfristigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining zu motivieren.

Unser Kurs zielt darauf ab, die Lebensqualität von Menschen mit Parkinson und Lungenerkrankungen zu verbessern. Die Ziele umfassen Muskelaufbau, Atemkapazität, Koordination und Beweglichkeit. Erfahrene Trainer gestalten den Kurs mit individuell angepassten Übungen. Die Gemeinschaft im Kurs bietet nicht nur physische, sondern auch soziale Unterstützung. Treten Sie ein und entdecken Sie, wie Bewegung den Schlüssel zu einem aktiven und erfüllten Leben darstellen kann.



Reha-Aktiv-Verein

Mitglied im Badischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V

Ihre Ansprechpartner:
Matthias Kurzela

E-Mail: mk@reha-aktiv-verein.de
Neuteichstr. 1 / 79585 Steinen / Tel. 07627/ 97 29 10



„Durch Herrn Dr. Becker und die AOK Schopfheim bin ich auf den Reha-Aktiv-Verein gekommen. Da es hier keine Wartezeiten gab, habe ich mich gleich für eine feste Stunde entschieden. Aufgrund einer Hüftarthrose und eines BSV in der Wirbelsäule wurde mir der Rehasport verschrieben. Seitdem freue ich mich jede Woche am Rehasport teilzunehmen.“

Sophie Strittmatter

Personal Training im maxx!

GESUNDHEITZENTRUM



Haben auch Sie Lust auf Ihren ganz individuellen Personal Trainer, der immer für Sie da ist, mit dem Sie Ihre Ziele erreichen können?

Dann kommen Sie in einem unserer Studios in Ihrer Nähe vorbei oder vereinbaren Sie vorab einen Termin:

Unsere Personal Trainer sind zeitlich extrem flexibel – auch außerhalb der regulären Studioöffnungszeiten und natürlich auch dort, wo Sie gerne trainieren möchten: im Gesundheitszentrum – na klar! Outdoor? – kein Problem. Unsere effizienten und individuellen Workouts können überall stattfinden.

Ein Personal Trainer weiß mehr und kann mehr! Die meisten Personal Trainer sind über Jahre hinweg als Fitnessbetreuer tätig, haben sich jedoch in einer Vielzahl von Lehrgängen fortgebildet. Viele verfügen über besondere Qualitäten, die unseren Mitgliedern helfen, ihre Gesundheits- und Fitnessziele noch schneller und noch besser zu erreichen. Unsere Personal Trainer bilden sich permanent weiter und sind so immer auf dem neusten Wissensstand rund um die Themen Trainingslehre, Ernährung und ganzheitliche Gesundheit!



Sie haben Interesse? Dann melden Sie sich in unseren Studios und vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Personal Trainer. Informieren Sie sich vorab über unsere Personal Trainer, die am besten zu Ihnen passen könnten.

ZIELE FÜRS NEUE JAHR RICHTIG SETZEN

Ganz einfach mit Ihrem persönlichen Life Coach

Das neue Jahr hat gerade erst angefangen und somit beginnt wahrscheinlich auch bei Ihnen die Zeit der guten Vorsätze, die Sie für dieses Jahr vorgenommen haben.

Doch wo fangen Sie an? Wie schaffen Sie es nicht bereits nach einem Monat Ihre Vorsätze aufzugeben?

Mit unserem kleinen Vorsätze-Ratgeber möchten wir Sie ermutigen mit klarem Kopf Ihre Ziele richtig zu setzen und den Spaß dabei nicht zu vergessen.

Die gute Nachricht vorab: Wenn Sie sich Vorsätze für das neue Jahr setzen, sind Sie bereits auf einem guten Weg der Selbsterkenntnis, denn Sie haben die Intention etwas zu verändern. Wir haben unsere Life Coaches gefragt wie sie es schaffen Ihre Vorsätze nicht bereits nach einem Monat zu verwerfen, sondern tatsächlich zu realisieren und deren Antworten gesammelt. Zunächst einmal hilft es Ihnen Ihre Vorsätze auf ein altmodisches Blatt Papier zu schreiben, denn das aktiviert mehr Areale im Gehirn. Schreiben Sie wirklich nur die Ziele auf, die Ihnen wichtig sind. Qualität vor Quantität ist hier das Motto. Führen Sie Ihre ersten Gedanken weiter und spezifizieren Sie Ihre Ziele, damit Sie sich genau vorstellen können, wie Sie einen Vorsatz in Ihr Leben integrieren. Möchten Sie beispielsweise mehr Sport machen, raten unsere Life Coaches dazu, sich genau zu überlegen wie oft, an welchen Tagen oder zu welcher Uhrzeit Sie es sich ermöglichen können ins maxx! Gesundheitszentrum zu gehen: „Ich gehe dieses Jahr drei Mal ins Studio. Montags, mittwochs und freitags gehe ich direkt nach der Arbeit ins Training.“

Wenn Sie sich vornehmen Gewicht zu verlieren oder Muskulatur auf-



zubauen, sollten Sie sich messbare Werte als Ziel setzen, wie beispielsweise 8 Kilogramm abnehmen oder 5 Kilogramm Muskulatur aufbauen. Besonders motivierend ist es darüber hinaus, diese Ziele mit unseren InBody-Messungen zu überwachen. Termine für Zwischenziele helfen, dass man dranbleibt und den Fortschritt kontrollieren kann. So können Sie Veränderungen in Ihrem Körper beobachten und nach Bedarf die Trainingsmethode ändern, um Ihr Ziel zu erreichen.

Damit die Vorsätze motivierend bleiben, ist es außerdem wichtig den Bezug zur Realität zu wahren. Herausforderungen führen dazu, dass Sie sich mehr anstrengen und dabei erhöhte Ausdauer und Beharrlichkeit an den Tag legen, können aber auch demotivieren, wenn die Ziele zu schwer zu realisieren sind und nicht in den Alltag integrierbar sind. Wenn Sie das Gefühl haben Ihre Ziele trotz aller Anstrengungen nicht erreichen zu können, sprechen Sie am besten unsere Life Coaches an, um eine zufriedenstellende Lösung zu finden, anstatt direkt aufzugeben.

Die Reise zu einem gesünderen Lebensstil kann manchmal herausfordernd sein, aber Sie sind nicht allein. Unsere Life Coaches sind hier, um Sie zu unterstützen, zu motivieren und Ihnen den Rücken zu stärken, wenn es mal schwierig wird. Wir sind nicht nur Trainer; wir sind Partner in Ihrem Erfolg. Bereit für eine Transformation im neuen Jahr? Ihre Reise zu einem gesünderen und fitteren Lebensstil beginnt jetzt. Lassen Sie unsere Life Coaches Ihnen dabei helfen, realistische Ziele zu setzen, Sie zu motivieren und Ihre Erfolge zu feiern.



Ich möchte meine Begeisterung und Zufriedenheit mit euch teilen und mich herzlich für die positiven Veränderungen in meinem Leben bedanken. Das, was bei euch läuft, ist wirklich ziemlich cool!

Seitdem ich mich entschieden habe, euer Studio zu wählen, hat sich mein Lebensgefühl drastisch verbessert. Ich fühle mich viel fitter und nicht mehr so erschöpft wie zuvor. Die Entscheidung, regelmäßig bei euch zu trainieren, hat wirklich einen positiven Einfluss auf meine Energie und mein Wohlbefinden.

Die Waage lügt nicht, und bei mir zeigt sie immer weniger an - und das ist gut so! Eure individuell angepassten Trainingspläne und das motivierte Team haben mir geholfen, meine Fitnessziele zu erreichen. Die sichtbaren Ergebnisse auf der Waage sind nicht nur eine Bestätigung meiner Bemühungen, sondern auch eine Quelle der Motivation, weiterhin hart zu arbeiten.

Ein besonders stolzer Moment für mich war, als ich erfolgreich das Rauchen aufgeben konnte. Euer ganzheitlicher Ansatz zur Gesundheit hat mir dabei geholfen, diese herausfordernde Gewohnheit zu überwinden. Die positive Veränderung in meinem Lebensstil hat nicht nur meine körperliche Gesundheit verbessert, sondern auch meine mentale Stärke gesteigert.

Meine Ärztin hat die positiven Veränderungen ebenfalls bemerkt und ermutigt mich ausdrücklich, das, was ich gerade tue, in jedem Fall weiterzumachen. Das bestärkt mich in meiner Entscheidung, auf euch als verlässlichen Partner für meine Gesundheit zu setzen.

Alles in allem habe ich mich noch nie so gut aufgehoben und betreut gefühlt wie hier in eurem Studio. Die professionelle Betreuung, das freundliche Team und die effektiven Trainingsmethoden machen für mich den Unterschied. Die Entscheidung, euer Studio zu wählen, war zweifellos die beste Entscheidung für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden.

Vielen Dank für eure Unterstützung und euer Engagement!

Torsten aus dem maxx! Steinen

Sie möchten Ihren eigenen Life Coach? Dann kommen Sie in einem unserer Studios in Laufenburg, Rheinfelden, Steinen, Grenzach-Wyhlen, Lörrach, Freiburg vorbei oder vereinbaren Sie einen Termin unter 07627 972910



GESUNDER RÜCKEN



Die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen ist eine gut trainierte Rumpfmuskulatur. Sie stützt die Wirbelsäule, stabilisiert den Bewegungsapparat und sorgt für eine aufrechte, gesunde Haltung. Gezieltes Muskel- und Beweglichkeitstraining sind also unverzichtbar für einen gesunden Rücken und insbesondere die tiefliegenden (autochthonen) Rückenmuskeln profitieren von gezieltem Training mit speziellen Sportgeräten. Professionelle Geräte für effektives Training gibt es erfreulicherweise nicht nur im Fitnessstudio. Zahlreiche Sportgeräte sind auch für den Einsatz in den eigenen vier Wänden geeignet und stellen so die perfekte Lösung für Rückentraining bei jeder Gelegenheit dar.

URSACHEN UND KONZEPTE ZUR THERAPIE UND PRÄVENTION

Rückenschmerzen sind bis heute das Volksleiden Nr. 1. Egal ob Groß oder Klein, Dick oder Dünn, Jung oder Alt. Vermutlich gibt es keinen Menschen, der Rückenschmerzen nicht kennt. Sie berücksichtigen weder das Alter des Menschen noch die Berufsgruppe und schon gar keine bestimmte Bevölkerungsschicht. Sie scheinen einfach zum Leben dazuzugehören. Drei von vier Deutschen sind mindestens einmal im Leben davon betroffen. Doch es gibt auch gute Nachrichten: In über 90 Prozent aller Fälle sind Rückenschmerzen unkompliziert. Nur selten liegen ernsthafte Erkrankungen vor.

Noch besser: Wir können selbst sehr viel dafür tun, dass die Beschwerden bald wieder verschwinden und vor allem auch nicht wieder auftauchen. Um Ihre Rückenschmerzen nachhaltig zu lindern, setzen wir im maxx! Gesundheitszentrum auf das five Rückenkonzept. Hierbei trainieren Sie alle Bewegungsabläufe, die in unserem biologischen System möglich sind, aber zu wenig oder zu einseitig durchgeführt werden, quasi als Gegenbewegung zum Alltag. Unsere Life Coaches leiten Sie an, um nach und nach die eigene Bewegungsfreiheit zu erhöhen bzw. wieder zurückzuerlangen und Rückenschmerzen zu beseitigen.

Alltagstipps

1. Gewicht reduzieren

Entlasten Sie Ihre Wirbelsäule, indem Sie überflüssige Pfunde vermeiden oder loswerden.

2. Bewusst heben

Achten Sie beim Heben auf einen geraden Rücken. Gehen Sie in die Hocke, anstatt sich zu bücken und tragen Sie Lasten nah am Körper.

3. Richtig tragen

Vermeiden Sie einseitige Belastung. Bemühen Sie sich um eine gleichmäßige, beidseitige Lastenverteilung oder transportieren Sie Ihre Einkäufe am Besten in einem Rucksack.

4. Haltung bewahren

Stehen, gehen und sitzen Sie aufrecht, mit erhobenem Kopf und geraden Schultern.

5. Dynamisch sitzen

Im Alltag sitzen wir häufig zu viel und zu lange. Variieren Sie daher öfter die Sitzposition.

Häufige Ursachen für Rückenschmerzen

Bandscheibenvorfall

Ein Bandscheibenvorfall kommt für Betroffene oft überraschend, ist aber meist das Resultat einer langen Entwicklung. Zu Beginn bekommt der Faserring der Bandscheibe kleine Risse. Wenn dieser Ring reißt und der Gallertkern austritt, liegt ein Bandscheibenvorfall vor. Drückt der Gallertkern dann gegen eine Nervenwurzel, sind ausstrahlende Schmerzen in Bein oder Arm und Gefühlsstörungen wie Kribbeln oder Taubheit die Folge. Drückt er gegen das Rückenmark, folgen Bewegungseinschränkungen. Die gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur kann vorbeugend wirken. Dabei werden die Bandscheiben „geknetet“, können Wasser aufnehmen und sind geschmeidiger und besser geschützt. Eine starke Rumpfmuskulatur bewahrt die Wirbelsäule außerdem vor einer mechanischen Überlastung.

Lumbalgie

Chronische Schmerzzustände im unteren Rücken, auch als Lumbalgien bezeichnet, zählen zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Schätzungen zufolge leidet mehr als die Hälfte der Deutschen mindestens einmal im Jahr unter Rückenschmerzen. Betroffen sind Menschen jeden Alters. Die Ursachen für chronische Schmerzen im unteren Rücken sind vielfältig. Oftmals beginnen die Rückenschmerzen mit einem akuten Ereignis wie einer Überanstrengung, einer falschen Bewegung oder einem akuten Lumbago, dem Hexenschuss. Werden akute Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule gezielt behandelt, sind die Betroffenen in der Regel schnell wieder schmerzfrei.

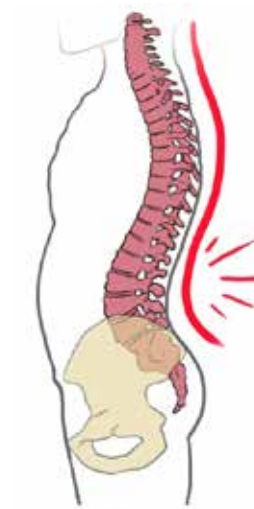
Hohlkreuz

Krankhafte Verformung der Wirbelsäule - Extrem starke Krümmung der Lendenwirbelsäule

Der untere Rücken ist stark gekrümmt und der Bauch wölbt sich deutlich nach vorne? Dann liegt möglicherweise eine Hyperlordose vor. Diese Fehlstellung wird im Volksmund auch „Hohlkreuz“ genannt. Bei der Erkrankung machen sich anfangs nur punktuell Schmerzen aufgrund von Verspannungen der Rückenmuskulatur bemerkbar. Im weiteren Verlauf leiden Betroffene jedoch unter verstärkten Rückenschmerzen und schließlich einer Schädigung der Wirbelsäule.



gesunder Rücken



Hohlkreuz



„Ich hatte anfangs große Probleme mit meinem Iliosakralgelenk und da hat mir Sonja in der akuten Situation, die auch schmerzhaft war, im five-Bereich geholfen, wofür ich sehr dankbar bin. Auch die Tipps, die mir Robin gegeben hat, waren genau das Richtige. Ich habe mich sofort super gut aufgehoben gefühlt.“

Eva-Maria, 38 Jahre



Sie möchten Ihren Rücken stärken? Dann kommen Sie in einem unserer Studios in Laufenburg, Rheinfelden, Steinen, Lörrach, Freiburg vorbei oder vereinbaren Sie einen Termin in unserem five Rücken- & Gelenkzentrum unter 07627 972910

ENERGIE # BALANCE # GESUNDHEIT

maxx!
GESUNDHEITZENTRUM



SCAN ME

Laufenburg | Rheinfelden | Steinen | Grenzach-Wyhlen | Lörrach | Freiburg

Zeit
FÜR EIN NEUES
Lebens
gefühl

1 Mitgliedschaft 11 Studios

Fitness ab 24,90 EUR

Schopfheim

Herten

Rheinfelden

Lörrach

Emmendingen

fixx!
FITNESS



SCAN ME