

NEUJAHRszeitung

CIRCLEFITNESS

WEIL
HALBRUNDE
SACHEN NICHT
SO UNSER DING
SIND

**ERREICHE
DEINE
ZIELE**

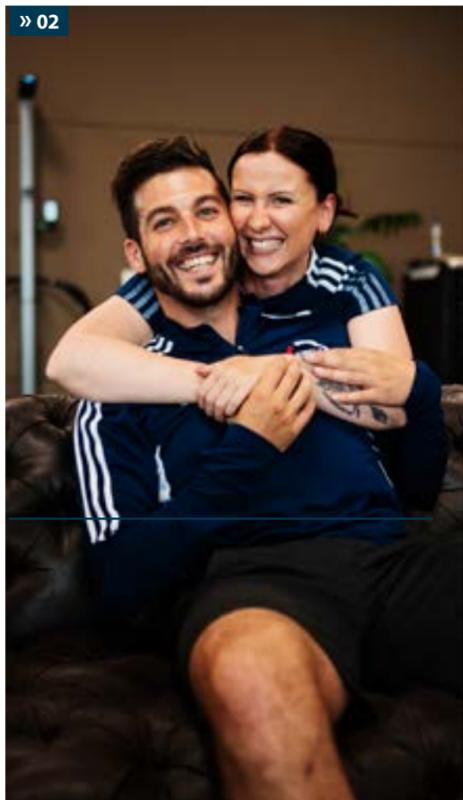
Seite 3 & 13

**DEINE
ERLEBNIS-
WELT**

Seite 8 & 9

**DIE
ABNEHM-
STUDIE**

Seite 10



IN DIESER AUSGABE:

- 03** LIFESTYLE
Erreiche deine Ziele
- 04** GESUNDHEIT
Stress adé!
- 05** FITNESS
Frei oder geführt?
- 06** GESUNDHEIT & FITNESS
Fit bis ins hohe Alter
- 08** CIRCLE FITNESS CLUB
Deine Erlebniswelt
- 10** DEUTSCHLAND NIMMT AB
Die Abnehm-Studie
- 12** LIFESTYLE
Schlank durch die Mittagspause
- 13** MOTIVATION
Bleiben Sie dran
- 14** REHASPORT
im Circle Fitness
- 15** FITNESS
Unsere Kurse

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

willkommen im neuen Jahr - Sie sind hoffentlich gesund und fit in 2024 gestartet? Falls Sie bereits jetzt mit Ihren guten Vorsätzen kämpfen, stellen wir Ihnen eine neue Methode vor, die es Ihnen dieses Jahr erheblich erleichtern wird, Ihre Ziele zu erreichen - und das ganz ohne Stress und Druck, wie? Das erfahren Sie auf Seite 13! Genauso leicht und stressfrei dürfen Sie nun auch Ihre Festtagskilos wieder loswerden und an die Sommerfigur denke! Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Ihre Mittagspause anpassen, oder Sie direkt an der Abnehmstudie teilnehmen. Neben dem Aussehen sollte aber bitte auch die Gesundheit immer im Fokus stehen, damit man auch bis ins hohe Alter fit und gesund bleibt. Dr. Krapf beschreibt in seinem Artikel, wieso auch Senioren vom Muskeltraining profitieren.

Die Mitarbeiter ihres Circle Clubs haben sich wieder richtig ins Zeug gelegt, um für sie spannende Themen zusammenzustellen.

Das ganze Circle Team wünscht ihnen viel Spaß beim Schmökern und einen guten Start 2024!

Sportliche Grüße

René und Aileen und das ganze Circle Team

CIRCLE Fitness Wittlich

Gottlieb-Daimler-Str. 14
☎ 06571-9535454

CIRCLE Fitness Ottweiler

Martin-Lutherstr. 15
☎ 06824-9073436

CIRCLE Fitness Altenkessel

Provinzialstr. 64
☎ 0178-9730545

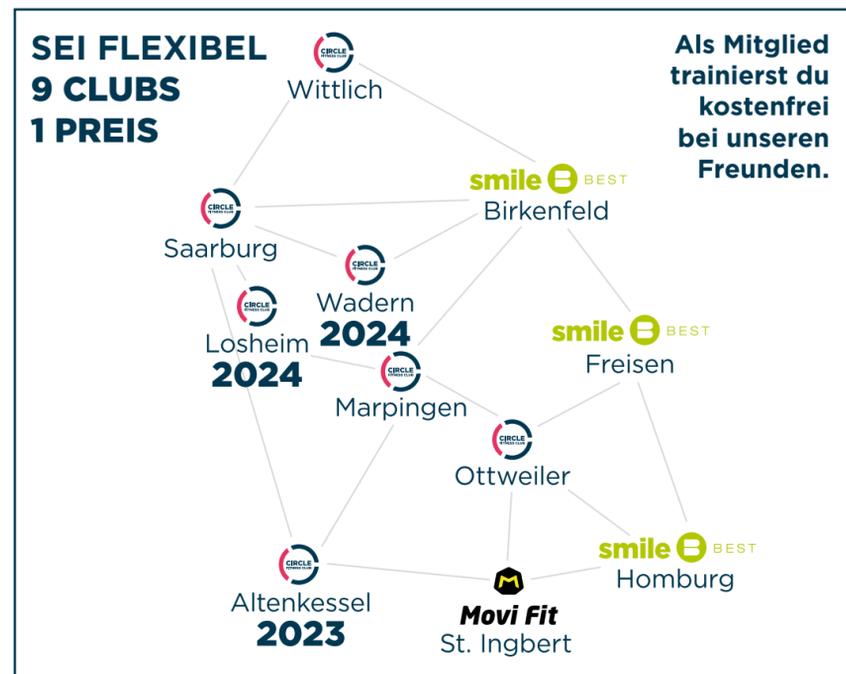
CIRCLE Fitness Marpingen

Alsweilerstraße 60
☎ 06853-9224215

CIRCLE Fitness Saarburg

Industriestraße 5
☎ 06581-8271030

www.circlefitnessclub.de



IMPRESSUM

Herausgeber: CIRCLE Fitness Wittlich GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 14, 54516 Wittlich
info@circle-wittlich.de, Telefon: 06571-9535454

Redaktion: René Mohsman

Druck: Mediengruppe Main-Post GmbH
Berner Straße 2, 97084 Würzburg, Tel +49(931)6001

Konzept und Umsetzung:

ACISO Fitness & Health GmbH, Valentin-Linhof-Str. 8,
81829 München, Telefon +49(89)45098130
www.aciso.com, 120519

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

Zwischen dir und deinem Ziel steht nur EINE PERSON: DU!

Ziele zu haben und diese zu verfolgen, gibt dem Leben eine wichtige Orientierung. Oft ist es jedoch so, dass man sich viel vornimmt, jedoch nichts davon erreicht. Die Gründe dafür können unterschiedlich sein. Oder besser gesagt: Die Gründe dafür werden an vielen Dingen fest gemacht. Doch am wenigsten an sich selbst. Dabei ist es oftmals einfach nur mangelnde Motivation, die einem beim Erreichen seiner Ziele im Weg steht. Der eigene Wille macht einem einen Strich durch die Rechnung. Doch woran liegt es, dass man zunächst hochmotiviert startet und dann nach und nach immer mehr die Lust an seinem Projekt verliert? Der häufigste Grund dafür sind zu hoch gesteckte Ziele

bzw. die falsche Definition seines eigenen Ziels. Das Ergebnis ist dann immer das Gleiche: Das gesteckte Ziel wird nicht erreicht bzw. nicht so, wie erwartet, die Motivation schwindet und der innere Schweinehund kommt genüsslich ums Eck getrabt und macht sich breit. Dabei ist es nur eine kleine Stellschraube, an der man justieren muss, um seine Ziele zu erreichen. Die richtige Formulierung. Wir helfen Ihnen gerne bei der Definition Ihrer Ziele und zeigen Ihnen den optimalen Weg, wie Sie Ihre sportlichen Ziele erreichen können und auch werden. Geballte Motivation für den eigenen Antrieb gibt es durch unser Team on top! Wir freuen uns auf den gemeinsamen Zieleinlauf!



KINGA
LEITUNG IN
WITTLICH

STRESS ADÉ!

WARUM DER BESUCH IM FITNESSSTUDIO SIE NICHT NUR SCHLANK UND STARK MACHT, SONDERN AUCH TIEFENENTSPANNT!

Bewegung ist das beste Mittel, um nachhaltig und langfristig Stress abzubauen. Darüber ist sich die Wissenschaft einig. Stressabbau ist aber nicht nur wichtig für unser seelisches Wohlbefinden, sondern auch auf physischer Ebene. Denn wenn der Körper zu lange unter dem Einfluss der Stresshormone steht, drohen Krankheitssymptome wie Verdauungsbeschwerden, Herz- Kreislauferkrankungen, Rückenschmerzen und Schlafstörungen.

WAS IST STRESS?

Stress ist ein Urinstinkt, der das menschliche Überleben sichern soll. Stresssymptome traten bei unseren Vorfahren aus der Steinzeit immer nur dann auf, wenn sie sich plötzlich einer Gefahr – wie z.B. einem Säbelzahn tiger – gegenüber sahen. Heutzutage ist es der cholerische Chef, der Termindruck und der meckernde Kollege, der die Stressgefühle bei uns auslöst. Empfinden wir Stress, geht der Körper automatisch in den Überlebensmodus: Adrenalin, Insulin, Cortisol und Noradrenalin werden ausgeschüttet. Der Körper macht sich dazu bereit, entweder zu kämpfen oder zu fliehen. In der heutigen Zeit folgt auf die Ausschüttung dieser Stresshormone in der Regel aber weder Kampf noch Flucht. Die Hormone im Körper können daher nicht mehr durch eine direkte körperliche Reaktion abgebaut werden.

GLÜCK VS. STRESS

Um die Stresshormone wieder loszuwerden, ist Bewegung das beste Mittel. Dabei werden die so genannten Glückshormone (Endorphine und Serotonin) produziert und ausgeschüttet. Diese neutralisieren die Stresshormone im Körper wieder. Werden die Stresshormone hingegen nicht neutralisiert, drohen diverse psychische und physische Erkrankungen.

WEITERE TOOLS GEGEN STRESS

Auch wenn Bewegung das beste und nachhaltigste Mittel gegen Stress ist, gibt es noch andere Tools, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um dem Stress ein Schnippchen zu schlagen: Achten Sie auf ausreichend Schlaf. Gönnen Sie sich erholsame Auszeiten (Sauna, Wellness-Wochenenden) und nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für etwas, das Ihnen gut tut und Freude macht (Lesen, Musizieren, Malen, Kochen, Tanzen, Meditieren). Vernachlässigen Sie auch nicht Ihre sozialen Kontakte. Denn gerade im Austausch mit Freunden und Familie können wir Stress abbauen und Glücksmomente erleben.



JOELLE
CLUBLEITUNG
ALTENKESSEL

AKTIV GEGEN STRESS

Diese Sportarten eignen sich besonders gut zum Stressabbau:

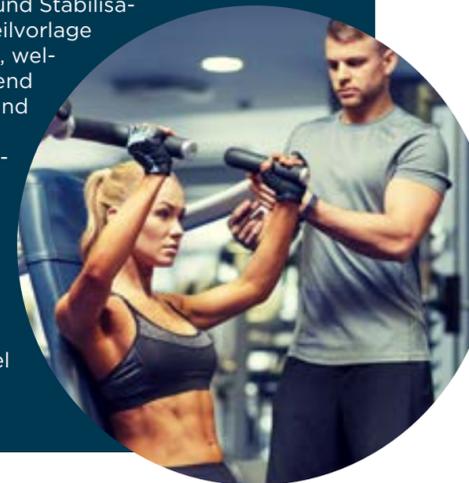
- 1) Ausdauertraining (Laufen, Radfahren, Stepper, Schwimmen):** Trainieren Sie regelmäßig Ihre Ausdauer, dann schützt Ihr Körper die Glückshormone aus. Sie lindern nicht nur die Stressgefühle, sondern machen auch zufrieden und entspannt. Zugleich wird die Sauerstoffversorgung des Gehirns angeregt. So kriegen Sie sprichwörtlich „den Kopf frei“ und können neue Gedanken fassen. Die Konzentration auf den Körper und den gleichmäßigen Bewegungsablauf lenkt Sie von den Stressfaktoren in Ihrem Alltag ab. So verschaffen Sie Ihrem Kopf eine Atempause.
- 2) Aktive Entspannung (Yoga, Pilates, Qi-Gong):** Bei diesen Trainingsmethoden stehen die bewusste Entschleunigung, der Fokus auf den Atem und die Arbeit mit der eigenen Tiefenmuskulatur im Vordergrund. Diese Kombination erfordert ein gewisses Maß an Konzentration. Körper und Geist sind dadurch einerseits fokussiert. Andererseits kommen sie durch die gemäßigten Bewegungen und den gleichmäßigen Atem zur Ruhe.
- 3) Krafttraining:** Auch bei dieser Trainingsform produziert der Körper Glückshormone, die Stress neutralisieren. Zudem wird die durch den Stress verspannte Muskulatur im Körper gelockert und langfristig gestärkt. Dadurch sind Sie im Alltag weniger anfällig für Verspannungen und stressbedingte Schmerzen.

Frei oder geführt? Der Mix macht's!

Seit Jahren scheiden sich die Geister, wenn es um die Frage geht, welches Training das effektivere von beiden ist: geführtes Trainieren an Fitnessgeräten oder doch das freie Training mit Hanteln und Co.? Lange Zeit waren Geräte der letzte Schrei: Wer Muskeln aufbauen wollte, trainierte an Maschinen. Dann stellte man fest, dass das Gerätetraining Muskelvolumen und Kraft zwar wachsen lässt, dabei aber die Rumpf- und Stabilisationsmuskulatur vernachlässigt. Eine Steilvorlage für das „funktionelle“ Fitnessstraining, welches sich zum absoluten Fitnesstrend der letzten Jahre gemauert hat und weiter auf dem Vormarsch ist.



Denn dabei werden auch die Koordination und das Zusammenspiel einzelner Muskelpartien untereinander trainiert sowie natürliche Bewegungsabläufe geschult. Doch nicht für jeden sind beide Trainingsvarianten geeignet. Es kommt vor allem darauf an, welches Trainingslevel und welches Ziel man hat.



VORTEILE FREIER GEWICHTE

- **Funktionelles Training möglich** – Freie Gewichte und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht kommen in ihren Bewegungsmustern dem, was man im Alltag und anderen Sportarten tut, wesentlich näher als Gerätetraining.
- **Vollständige Bewegungsamplitude möglich** – Hanteln, Kabelzüge und Körpergewicht-Übungen ermöglichen es, die Übung und das Training mit einem vollen Bewegungsradius auszuführen, der nicht durch die Vorgabe einer Maschine beschränkt ist.
- **Training der stabilisierenden Muskeln** – Das Training mit freien Gewichten fordert auch diejenigen Muskeln, die an der funktionellen Bewegung mit beteiligt sind. Dadurch werden die Gelenke stabilisiert und Überlastungen sowie Verletzungen vorgebeugt.
- **Zeit/Leistungs-Verhältnis** – Wenn man mit wenig Zeit möglichst effektiv und intensiv trainieren möchte, führt an freien Gewichten kein Weg vorbei. Denn viele Übungen beanspruchen dabei mehrere Muskelpartien gleichzeitig.

WER SOLLTE FREIE GEWICHTE VERWENDEN?

- **Fast jeder** – So gut wie jeder profitiert davon, mit freien Gewichten einen schlanken, starken und definierten Körper aufzubauen. Es ist wichtig, funktionelle Kraft und Muskeln aufzubauen. Vor allem im Alltag macht sich dies bemerkbar.
- **Läufer und andere Athleten** – Ambitionierte Athleten und Läufer, die auf einem hohen Niveau Leistung erbringen, brauchen ein solides und funktionelles Kraftfundament. Übungen mit freien Gewichten und dem eigenen Körpergewicht sind hierfür perfekt.
- **Bodybuilder** – Freie Gewichte sind auch für Bodybuilder, die schnell stärker und muskulöser werden wollen, die allererste Adresse. Die Maschinen sind dann für das Feintuning optimal.
- **Rehabilitation** – Nach einer verletzungsbedingten Auszeit kann das Training mit freien Gewichten die Regeneration beschleunigen. Durch die funktionellen Bewegungen werden die Gelenke mobilisiert und man kommt schneller wieder auf sein altes Fitnesslevel zurück.

VORTEILE VON MASCHINEN

- **Für Einsteiger geeignet** – Gerade für Fitness-Rookies, die noch keinerlei Erfahrung mit Training in einem Studio bzw. Training mit Gewichten haben, sind Fitness-Geräte optimal. Der korrekte Bewegungsablauf wird durch die Maschine vorgegeben und peu à peu erlernt.
- **Muskelgruppen isoliert trainieren** – Die durch das Gerät vorgegebene Sitzposition ermöglicht es, einzelne Muskelpartien wirklich gezielt anzusprechen, ohne dass andere Muskelgruppen zusätzlich beansprucht und bei falscher Ausführung sogar fehlerhaft belastet werden.
- **Mehr Gewicht (auch ohne Unterstützung)** – Die meisten Maschinen erlauben es, mit einem Handgriff mehr Gewicht aufzulegen, ohne dabei gleich eine Überlastung oder Verletzung zu riskieren, und ohne Risiko bis zum Muskelversagen zu trainieren. Aber: Ob an der Maschine oder mit freiem Gewicht – Technik geht vor! Bevor man die Übungsausführung an der Maschine nicht absolut korrekt beherrscht, sollte man mit Gewichtssteigerungen vorsichtig sein.
- **Praktisch für ältere Menschen und nach Verletzungen** – Wer gerade erst mit dem Muskelaufbau anfängt oder lange Zeit gar kein Krafttraining gemacht hat, kann mit Maschinen schnell und sicher ein Kraftfundament aufbauen. Wer verletzt ist oder eine OP hatte, kann durch das isolierte Training schonend um die Verletzung „herumtrainieren“ und fit bleiben.

FÜR WEN SIND MASCHINEN GEEIGNET?

- **Einsteiger** – Wer gerade neu ins Fitnessstraining einsteigt und noch kein Gefühl für freie Gewichte hat, sollte in den ersten Wochen und Monaten auf Geräte setzen.
- **Bodybuilder** – Wem es in erster Linie vor allem um Muskelmasse geht, der kann an Maschinen durch das gezielte Training intensivere Reize setzen und einzelne Muskeln sehr gut „aufpumpen“.
- **Rehabilitation** – Wenn man keinen Physiotherapeuten an seiner Seite hat, können Maschinen nach einer Verletzung eine gute Alternative zum regulären Training sein.



CHRIS
LEITUNG IN
SAARBURG

Fazit

Sowohl das Training an Geräten als auch freie Übungen haben ihre Vorzüge. Mit welcher Methode man nun bevorzugt sein Training gestaltet, kommt immer ganz auf den individuellen Leistungsstand und die Ziele an. Für beide Trainingslehren gilt jedoch: Bevor man sich auf neues Terrain begibt, sollte eine professionelle Einweisung durch einen Trainer zum Erlernen der korrekten Ausführung unabdingbar sein.

FIT BIS INS HOHE ALTER

Wer rastet, der rostet!

Je älter Sie werden, desto mehr profitieren Ihr Körper und auch Ihr Kopf von sportlicher Betätigung. Leider verzichten ältere Menschen häufig auf Sport, dabei ist gerade in diesem Alter regelmäßige Bewegung für Körper und Kopf von unschätzbarem Wert. Bereits ab dem 55. Lebensjahr bauen sich Muskeln bei Nichtbetätigung deutlich schneller ab als vorher, der Mensch verliert an Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Wissenschaftliche Studie belegen, dass Menschen ab 60 in der Regel deutlich weniger Sport treiben als vorher. Dabei können gut trainierte 60-Jährige mindestens ebenso fit sein, wie mittelmäßig trainierte 40-Jährige. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät um mit sportlicher Betätigung nochmal richtig durchzustarten!

Die Mischung macht's

Je älter Sie werden, desto mehr sollten Sie den Fokus auf Muskelerhalt bzw. Muskelaufbau legen und dazu ein leichtes Ausdauertraining kombinieren. Die Muskelmasse zu erhalten hat vor allem deshalb höchste Priorität, weil die Muskulatur den gesamten Körper stützt und festigt. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich den kompletten Körper stärken und nicht nur einzelne Partien. Beim Krafttraining bietet es sich an, auf viele Wiederholungen mit wenig Gewicht zu setzen, so erzielen Sie den Effekt des Muskelerhalts am besten.

Ausdauertraining ist der ideale Ausgleich zum Muskeltraining und hat vor allem das Ziel, dass der Stoffwechsel angekurbelt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird. Nebenbei werden die Organe vermehrt mit Sauerstoff versorgt und können dadurch besser arbeiten. Zudem bringt Ausdauertraining häufig einen Gewichtsverlust mit sich, der sich wiederum positiv auf Ihre Gelenke auswirkt. Ideal sind hier Sportarten wie Walking, Radfahren und Wandern.

Zusätzlich zum Kraft- und Ausdauertraining sollten Sie noch ein leichtes Koordinations- und Flexibilitätstraining in Ihren Sportplan integrieren. Damit stärken und trainieren Sie Ihre motorischen Fähigkeiten und halten den gesamten Körper beweglich. Dies dient besonders der Sturz- und Verletzungsprävention.

Lassen Sie sich anleiten

Wenn Sie sich bei dem Gedanken überfordert fühlen, ein geeignetes Trainingsprogramm zusammen zu stellen, lassen Sie sich helfen und beraten. Im Fitnessstudio stehen Ihnen nicht nur beim Erstellen eines geeigneten Programms erfahrene Trainerinnen beratend zur Seite, sondern diese begleiten Sie auch während Ihres Trainings und können Ihnen helfen, Bewegungen korrekt auszuführen.



MELINA
CLUBLEITUNG
MARPINGEN

Sportliche Aktivität: In der Ruhe liegt die Kraft!

Das wichtigste Vorab: Sportliche Betätigung im Alter sollte immer Ihrem Gesundheitszustand angepasst sein. Bevor Sie sportlich durchstarten ist es also ratsam gemeinsam mit Ihrem Hausarzt abzuklären, welches Sportprogramm für Sie am besten geeignet ist. Mutet man sich zu viel zu und überfordert den Körper, so kann dies genauso negative Konsequenzen haben wie zu viel Schonung. Grundsätzlich sollten Sie auch während des Trainings immer auf Ihren Körper hören: Man ist nicht jeden Tag gleich fit und leistungsfähig und wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen, dann schalten Sie ruhig einen Gang zurück oder brechen Sie das Training ab.

Gut für die Psyche

Körperliche Aktivität wird nicht nur den Alterungsprozess Ihres Körpers verlangsamen und die Leistung Ihres Gehirns steigern, sondern auch einen erheblichen Beitrag zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden leisten. Wenn Sie sich gut und stark in Ihrem Körper fühlen, dann steigen auch die Lebenslust und die Freude an anderen Unternehmungen, die Lebensqualität erhält Aufschwung und Sie werden sich jünger und agiler fühlen. Daher: Nicht rasten und rosten, sondern besser die Freude an Bewegung (wieder)entdecken! In jedem Alter!

KRAFTTRAINING

VIEL, VIEL BESSER ALS SEIN RUF

**Kraftsport ist, auch für Senioren, wichtig.
Insbesondere bei Arthrose und/oder Osteoporose**



Dr. med. Peter Krapf
Facharzt für Orthopädie
Naturheilverfahren
bundesweit erstes zertifiziertes
Arthrozentrum DGFAM (Trier)
osteologisches Schwerpunkt
zentrum DVO (Osteoporose)
Schwerpunktpraxis für
Ernährungsmedizin

Intensives adäquates Krafttraining führt bei gesunden untrainierten Erwachsenen jüngeren bis mittleren Lebensalter zu erheblichem Kraftzuwachs, aber auch im höheren Lebensalter führt medizinisches Krafttraining bei Untrainierten zur Zunahme der Muskelmasse und der Kraft. Studien belegen: **selbst über 85-Jährige profitieren vom Krafttraining.** Frühzeitig aufgenommenes Training kann die altersbedingten Abbauvorgänge - die oft schleichend und unbemerkt ablaufen - erheblich verzögern. Zudem verbessert Krafttraining die Balance- und Koordinationsfähigkeit und beugt Stürzen vor.

War Krafttraining noch vor wenigen Jahren verpönt und für viele mit Bodybuilding gleichgesetzt - unberechtigterweise gerade beim weiblichen Geschlecht -, hat sich diese Ansicht inzwischen komplett geändert.

Krafttraining ist auch gerade im Alter wichtig! Krafttraining hilft uns dem zunehmenden Muskelabbau entgegen zu wirken. Krafttraining hilft, uns vor Stürzen zu bewahren und Knochenbrüche zu verhindern. Krafttraining richtig durchgeführt stabilisiert auch unser Herz-Kreislauf-System.

Krafttraining beugt Rückenschmerzen vor. Krafttraining hilft auch Gewicht abzubauen. Bekanntermaßen verlieren wir mit zunehmendem Alter an Muskelmasse. Zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr beträgt der Verlust lediglich 5 bis 10 Prozent, um dann drastisch anzusteigen. Ab dem 50. Lebensjahr beträgt er dann bis zum 80. Lebensjahr 30 bis 40 Prozent. Dieser Muskelschwund führt zu einem zunehmenden Verlust an Muskelkraft und Muskelleistung.

Kräftige Muskeln bedingen stabile Knochen! Was hat unsere Muskulatur mit unserem Knochen zu tun? Werden sich viele fragen. Knochen ist fest und stabil, aber keine „tote“ Matrix, sondern ein lebendes seiner Umgebung sich anpassendes Gewebe. Hierbei führen über die Muskulatur übertragene auf den Knochen einwirkende Maximalkräfte zu Anpassungen und stabilisierenden Veränderungen des Knochens. Kräftige Muskeln haben daher direkte Auswirkungen auf den Knochen. Sie haben osteoanabole (knochenaufbauende) Effekte und sorgen dadurch für eine bessere Knochenqualität. Knochengesundheit bedeutet demnach körperliche Aktivität. Ohne Betätigung keine kräftigen Muskeln. Ohne kräftige Muskeln kein stabiler Knochen.

Eine kräftige Muskulatur setzt u.a. eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß voraus, da Eiweiß der wichtigste Baustoff unserer Muskulatur ist. (Siehe auch

Empfehlungen für Patienten interessante Veröffentlichungen zum Thema Osteoporose auf der Homepage des DVO e.V. dem interdisziplinären Zusammenschluss aller wissenschaftlichen Fachgesellschaften in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die sich mit den Erkrankungen des Knochens befassen <https://dv-osteologie.org/fuer-patienten>). Bei nachlassender Aktivität schwindet auch die Muskulatur. Die Festigkeit des Knochens lässt nach. Deshalb tun Sie aktiv etwas für ihre Knochen.

Eine kräftige Muskulatur hat noch einen weiteren wichtigen Effekt. Sie sorgt auch für ein stabil geführtes Gelenk. Dies ist Voraussetzung für Bewegungssicherheit. Arthrose ist an sich keine lebensbedrohliche Erkrankung. Jedoch haben vor allem Patienten mit einer Kniearthrose im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko. Die häufigste Todesursache sind dabei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie eine epidemiologische Studie von fast 470.000 Menschen aus Schweden ergab. Demnach steigt bei Knie-Arthrose das Herz-Tod-Risiko um fast 20 Prozent. Auch bei Hüftgelenkerkrankungen liegt das Sterberisiko um 13 Prozent höher. Kräftige Muskeln schützen

uns auch vor Stürzen und ihren Folgen. Sie helfen Stürze abzufangen oder ihre Folgen zu mindern. So kann vermieden werden, dass durch den Sturz verursacht, zu hohe Kräfte auf den Knochen einwirken. Die Gefahr eines Knochenbruchs ist geringer. Zu den schwerwiegenden

Folgen einer Osteoporose, die nicht nur ältere Frauen betrifft, sondern selbst jüngere Männer treffen kann, gehören der Oberschenkelhalsbruch und der Wirbelbruch. Ist es bereits zu einem Bruch gekommen, droht bereits der nächste. Kommt es zu einem frischen Wirbelbruch kann dies akut zu heftigen Schmerzen führen, die dann in den

nächsten zwei, drei Monaten wieder abflauen. Bei einem Oberschenkelhalsbruch ist ein operativer Eingriff meist unvermeidlich. Häufig wird dann eine Prothese implantiert. Bis zu einem Drittel der Patienten mit einem Oberschenkelhalsbruch versterben innerhalb eines Jahres, mehr als 50 Prozent bleiben zeitlebens in ihrer Alltagsaktivität eingeschränkt. Ein Viertel ist dauerhaft auf fremde Hilfe angewiesen. Bedenklich ist es, dass das Risiko an den Folgen eines Oberschenkelbruchs zu versterben bei Frauen genauso groß ist, wie das Risiko, an Brustkrebs zu sterben.

Denken Sie daran: Knochen und Muskel bestimmen wie wir leben, ob wir noch joggen, golfen oder mit den Enkeln fröhlich Fußballspielen. Eine kräftige Muskulatur setzt eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß voraus. Aber eine kräftige, gelenkstabilisierende Muskulatur alleine durch eiweißreiche Kost ist nicht möglich. Körperliche Aktivität, Training ist für die Umsetzung erforderlich. Im Gegensatz zum Ausdauertraining zielt Krafttraining nicht nur auf die allgemeine Fitness, sondern hat die Kräftigung des Knochens zum Ziel. Wird beim Gerätetraining mit einem hohen Gewicht gearbeitet, so dass dieses nur einige wenige Male bewältigt werden kann, trainiert man die so genannte Maximalkraft. Hierbei wird am Knochenansatz ein besonderer Reiz am Knochen ausgeübt, der zum Knochenaufbau führt oder zumindest den Knochenabbau hemmt. Nachdenklich sollte machen, dass bei einer ganzen Reihe von Sportarten (u.a.

Langstreckenläufern, Schwimmern, Radfahrern) ein erhöhtes Osteoporoserisiko festgestellt wurde (Quelle: „starke Muskeln - feste Knochen von Dr. med. Martin Runge, ehemals Mitglied der Kommission „Leitlinien Physiotherapie und Bewegungstherapie bei Osteoporose“). Sprechen Sie mit Ihrem Fitnessstudio, insbesondere mit dessen auf dem Gebiet der Arthrose und/oder Osteoporose versiertem Fitnesstrainer und ihrem oder deren betreuenden Arzt.





CIRCLE FITNESS CLUB – DEINE ERLEBNISWELT



KRAFT

Egal ob Muskelaufbau, Abnehmen oder Gesundheitsprophylaxe. Krafttraining ist ein elementarer Baustein auf dem Weg zu deinem Ziel. Von geführten Geräten und Zirkeltraining bis hin zum Training mit freien Gewichten ist alles dabei, was du benötigst, um deinem Ziel näher zu kommen.

AUSDAUER

Ausdauertraining ist wichtig für Herz und Kreislauf. Damit dir dabei nicht langweilig wird, bieten wir dir maximale Abwechslung: Laufen, Rad fahren, rudern, Treppen steigen und vieles mehr. Wir achten dabei auf einfache Bedienbarkeit und setzen auf Premium-Anbieter, um dir ein ideales Trainingserlebnis zu bieten.



BEWEGLICHKEIT

Durch Mobility- und Faszientraining funktioniert dein Körper einfach besser: Zur Linderung und Vorbeugung von Alltags- und Rückenbeschwerden oder zur Leistungssteigerung bei spezifischen Sportarten. Bei uns findest du speziell entwickelte Geräte, die dir dabei helfen deine Beweglichkeit auf ein neues Level zu bringen.

KURSE

Mitreißende Kurse mit authentischen Trainern, motivierender Musik und begeisterten Teilnehmern. Wenn dir mal der Antrieb fehlt allein durchzustarten, bist du in unseren Kursräumen bestens aufgehoben. Mehr Ausdauer, Power und Spaß aber auch die maximale Entspannung erwarten dich egal ob du Anfänger, Fortgeschrittener oder absoluter Profi bist.



GERNE BERATEN WIR DICH ZU DEINEN ZIELEN UND WÜNSCHEN!

Die CIRCLE Fitness Clubs begleiten dich immer ganzheitlich mit bestausgebildeten Mitarbeitern auf dem Weg zu deinem besten Ich! Du hast Fragen? Wir freuen uns darauf dich kennenzulernen und dir diese zu beantworten!



JETZT KOSTENLOSEN PROBETAG VEREINBAREN.

CIRCLE FITNESS WITTLICH | OTTWEILER | MARPINGEN | SAARBURG | ALTENKESSEL



GESUNDHEIT & REHASPORT

„An apple a day keeps the doctor away“. Ganz so einfach ist es meistens leider nicht. Ein Gesundheitszirkel und angeleitete Rehasportkurse können dein idealer Einstieg sein, um den Doktor wirklich dauerhaft fernzuhalten.

WELLNESS

Der perfekte Abschluss nach einem stressigen Tag und intensivem Training. Unsere Sauna, WASSER-MASSAGELIEGE und Sonnenbänke helfen dir nach dem Training schneller zu regenerieren. Gönn Körper und Geist eine kleine Pause und lade deine Akkus wieder auf.



UNSER SERVICE FÜR DICH!

KNOW-HOW

Der beste Trainingsplan ist der, der zur dir passt. Unsere ausgebildeten und lizenzierten Trainer helfen dir dabei deine persönlichen Wünsche und Ziele zu erreichen. Neben der Trainingsplanerstellung und Personalcoachings bieten wir dir auch Ernährungsberatungen, Körperanalysen und Erfolgskontrollen, um deinen Weg optimal zu gestalten.



WOHLFÜHLEN

Wohlfühlen wird bei uns großgeschrieben, denn unsere Studios sind mehr als die Summe ihrer Geräte. Sie sind ein Ort für Freundschaften, schöne Gespräche, eine Atmosphäre, in die man eintaucht und ein Ort den Kopf frei zu bekommen. Für uns zählt neben der genannten Qualität an Ausstattung vor allem das Team: Unsere Trainerinnen und Trainer, die Studioleitung, unsere Studenten und Azubis, das Reinigungspersonal und unser Büropersonal. All diese wundervollen Menschen ziehen an einem Strang und wollen das Erlebnis CIRCLE einzigartig für dich werden lassen.

ALL-INKLUSIVE

Alle Trainingsbereiche, Sauna, Solarien, Mineralgetränkeflat, W-Lan, Parkplätze und vieles mehr stehen dir zur freien Nutzung zur Verfügung. Exklusives Training für dich all-inklusive!

DEUTSCHLAND NIMMT AB GEMEINSAM GEGEN BAUCHFETT!



NEUES JAHR, NEUE WÜNSCHE!

Wenn auch Sie sich für 2024 eine gesunde Figur und ein starkes Wohlbefinden vorgenommen haben, dann sollten Sie gespannt weiterlesen.

Bauchfett, die hartnäckige „Baustelle“ vieler Menschen, sorgt nicht nur für Frust, sondern kann auch ein Risikofaktor für zahlreiche Gesundheitsparameter sein. Diäten und Training erzielen oft nicht die gewünschten Ergebnisse, insbesondere im Bauchbereich. Doch jetzt gibt es eine vielversprechende Lösung: die 4-wöchige bundesweite Abnehm- und Gesundheitsstudie „DEUTSCHLAND NIMMT AB“!

Das Ziel der Studie ist es zu zeigen, dass durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung und regelmäßiges Stoffwechseltraining nicht nur effektiver Gewichtsverlust erreicht werden kann, sondern auch das gefährliche viszerale Bauchfett reduziert wird.



WIR SUCHEN 50 TEILNEHMER:INNEN FÜR BUNDESWEITE ABNEHMSTUDIE

HIER SIND DIE EXKLUSIVEN LEISTUNGEN, DIE SIE ALS TEILNEHMER:IN ERWARTEN:

1. PERSÖNLICHES STOFFWECHSELTRAINING:

In den 4 Wochen werden Sie zweimal pro Woche von erfahrener Fachpersonal angeleitet. Jede Trainingseinheit dauert 45-60 Minuten und ist speziell darauf ausgerichtet, den Stoffwechsel anzukurbeln und effektiv Bauchfett zu reduzieren.

2. GESUNDHEITSORIENTIERTE ERNÄHRUNG:

Ein Kochbuch mit 90 köstlichen Rezepten erwartet Sie, begleitet von einer detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitung. Lernen Sie, wie Sie sich ausgewogen und sattmachend ernähren können, um langfristig erfolgreich Gewicht zu verlieren.

3. INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG:

Ein Team von studierten Ernährungsberatern steht Ihnen zur Seite, um alle Ihre Fragen zu beantworten. Erhalten Sie persönliche Tipps und Anregungen, wie Sie Ihre Ernährung optimal an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

4. DIGITALE LERNPLATTFORM:

Nutzen Sie den exklusiven Zugang zu einer digitalen Plattform, um mehr Wissen über gesunde Ernährung und effektives Training zu erlangen. Motivierende Inhalte unterstützen Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen.

5. KÖRPERZUSAMMENSETZUNGSANALYSEN:

Erhalten Sie drei detaillierte Analysen, die Ihnen Einblicke in Ihre inneren Werte geben. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt und sehen Sie, wie sich Ihr Körper während der Studie verändert.

Die Studiengebühr beträgt einmalig 39 € (Mitglieder 29€)

TEILNAHME AN EINER WEGWEISENDEN INITIATIVE:

Werden Sie Teil von „DEUTSCHLAND NIMMT AB“ und tragen Sie dazu bei, dass diese Gesundheitsinitiative erfolgreich wird. Ihr Engagement wird nicht nur Ihnen, sondern auch vielen anderen Menschen helfen.

DIE TEILNEHMERZAHL IST BEGRENZT, ALSO ZÖGERN SIE NICHT!

Reservieren Sie sich Ihren Platz oder erhalten Sie mehr Informationen in Ihrem Club vor Ort. Die Telefonnummern finden Sie auf der Rückseite der Ausgabe oder über: info@circle-wittlich.de.

Das Team von den CIRCLE Studios sind besonders stolz an dieser Initiative Deutschland nimmt ab als ausgewähltes Gesundheitszentrum teilnehmen zu dürfen und freuen uns auf jeden Studienteilnehmer.



SCHLANK DURCH DIE MITTAGS-PAUSE



Essen in der Mittagspause: Schnell und unkompliziert und gleichzeitig gesund und kalorienbewusst? Das geht! Wir zeigen Ihnen, wie! Die besten Vorsätze zur gesunden Ernährung werden regelmäßig in der Mittagspause über Bord geworfen, wenn es vor allen Dingen schnell gehen und satt machen muss. Nach der fettigen Pizza, den üppigen Nudeln, dem geschmacksneutralen Kantinenessen oder dem Leberkäse-Brötchen fühlen wir uns zurück am Schreibtisch oft wie erschlagen und völlig antriebslos – und die schlanke Linie leidet meist auch unter den mittäglichen Kalorienbomben. Höchste Zeit, eine gesündere Wahl zu treffen, die genauso gut schmeckt, genauso schnell geht und Ihnen neue Energie spendet, anstatt Ihnen welche zu rauben! Mit unseren Tipps kommen Sie leicht durch den Bürotag!

SANDWICHES UND CO.

Belegte Brötchen sind immer noch die erste Wahl in der Mittagspause, allerdings lauern auch hier Kalorien-Fallen. Auf den meisten belegten Brötchen finden sich Dickmacher wie Remoulade, Mayonnaise, Salami, fettreiche Wurstwaren, viel Käse. Bereiten Sie sich deshalb Ihr Sandwich immer selbst zu, das kostet kaum Zeit und Sie wissen genau, was drauf ist: Bevorzugen Sie Vollkornprodukte und belegen Sie diese mit Ei, Putenbrust, rohem Schinken, Roastbeef, Tunfisch, Räucherlachs oder Frischkäse, kombinieren Sie dazu Pesto, Meerrettich oder Senf und verfeinern Sie Ihr Sandwich kurz vor dem Verzehr mit Tomatenscheiben, Gurken und Salatblättern. So entsteht auf die Schnelle ein köstliches Sandwich, das gemeinsam mit einem Stück Obst ein sättigendes, Energie spendendes Mittagessen darstellt.

Auch im Supermarkt lassen sich Brötchen meistens auf Wunsch mit frischem, magerem Aufschnitt belegen und in der Bäckerei bevorzugen Sie das Rosinenbrötchen anstatt des Croissants.



ESSEN VORBEREITEN

Natürlich bieten sich auch Reste vom Vortag gut zum Mitnehmen ins Büro an oder Sie finden abends sogar die Zeit, sich ein Mittagessen vorzubereiten. Nudelsalate, Reissalate, Eintöpfe, Currys und Gemüsepflanzen können auch in größerer Menge vorbereitet und dann zwei Tage hintereinander mit ins Büro genommen werden. So haben Sie mit einmal Aufwand für zwei Tage in der Mittagspause etwas Leckeres zu essen.



VIVIEN
CLUBLEITUNG
OTTWEILER

SALATBUFFET NUTZEN

Haben Sie eine Kantine im Haus oder einen Supermarkt mit Salatbuffet in der Nähe, dann können Sie sich hier austoben. Beachten Sie aber bitte, dass die angebotenen Dressings oft wahre Kalorienbomben sind, und mischen Sie sich im Zweifel lieber Ihr eigenes Dressing aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer zusammen. Gemeinsam mit einem Vollkornbrötchen und einem Stück Obst haben Sie ein gesundes Mittagessen.



DER KEKSFALLE AUSWEICHEN

Vermeiden Sie den – nahezu unbewussten – Griff zu den Besprechungskeksten und bringen Sie in lange Meetings lieber etwas Obst mit, das Sie auf den Tisch stellen, so dass sich auch die Kollegen bedienen können. Haben Sie keine Zeit, Obst zu schneiden, dann wählen Sie das bereits geschnittene Obst, das es mittlerweile in den meisten Supermärkten an der Frischetheke gibt.



BEWUSST WÄHLEN IM RESTAURANT

Auch wenn Sie mit Kollegen oder Geschäftspartnern ins Restaurant gehen, haben Sie die Wahl, sich gesund zu ernähren. Verzichten Sie auf Gerichte mit cremigen Saucen, meiden Sie Frittiertes oder Überbackenes und sparen Sie sich den Nachtisch. Unsere Menü-Empfehlung: Ein Salat oder eine klare Suppe zur Vorspeise, Fleisch oder Fisch vom Grill mit Gemüsebeilage zum Hauptgericht und ein Espresso – vielleicht mit einer Kugel Eis – oder Obstsalat zum Nachtisch.

Von All-you-can-eat-Bufferets sollten Sie hingegen die Finger lassen. Zahlreiche Studien bestätigen, dass man in dieser Situation meist mehr und ungesünder isst, als man es normalerweise tun würde.



BLEIBEN SIE DRAN?!

Mit der richtigen Strategie die guten Vorsätze dieses Mal auch wirklich umsetzen

Jedes Jahr dasselbe: Nach einem geruh-samen Weihnachtsfest wird sich langsam auf das Neue Jahr eingestimmt und gute Vorsätze werden formuliert – alles mit der festen Absicht, dieses Mal wirklich konsequent umzusetzen, was man sich vorgenommen hat. Die Realität schaut allerdings meistens so aus, dass bereits Ende Januar der alte Schlendrian in vollem Gange und von unseren Vorsätzen bzw. deren Umsetzung nicht mehr viel übrig ist.

Das Gehirn stellt uns eine Falle

Unser Gehirn ist auf Gewohnheitsbildung trainiert und setzt alle Hebel in Bewegung, um uns davon abzuhalten, dass wir etwas an unserem gewohnten Verhalten ändern möchten. Grund dafür ist der älteste Teil unseres Gehirns, der ausschließlich dafür zuständig ist, unser Überleben zu sichern. Neuerungen bergen immer Risiken und Unsicherheiten, die sich für das Gehirn – und dadurch für uns – anstrengend, unsicher, angstbehaftet, falsch, aufwendig oder plötzlich nicht mehr erstrebenswert anfühlen. Diese Emotionen und Gedanken sind zusammengefasst das, was wir als „inneren Schweinehund“ bezeichnen und den es gewissermaßen zu überlisten gilt.

VALENTIN
LEITUNG IN
WITTLICH



Typgerecht ändern

Entscheidend ist, dass Sie typgerecht an das Thema herangehen. Typgerecht meint, herauszufinden, ob Sie eher ein Dranbleiber oder Aufgeber sind, und dementsprechend Ihre Strategien zur Umsetzung Ihrer Vorsätze in Ihren Alltag zu integrieren.

WELCHER TYP SIND SIE?

DER PLANVOLLE TYP: Sie haben einen guten Mittelweg zwischen Konsequenz und Spontaneität gefunden. Einerseits sind Sie impulsiv genug, um auch spontanen Impulsen Raum zu geben, andererseits gehen Sie an Ihre Ziele planvoll heran und schätzen auch die Sicherheit, die Ihnen ein strukturiertes Vorgehen gibt. Achten Sie darauf, dass Sie weiterhin beiden Facetten Raum geben, dann wird Ihnen die Umsetzung Ihrer eigenen Ziele gut gelingen.

DER EMOTIONALE TYP: Sie werden stark von Ihren Gefühlen gesteuert, weshalb es Ihnen schwer fällt, konsequent ein Ziel zu verfolgen. Machen Sie sich bewusst, dass Zweifel und Unlust bei jeder Entscheidung auftreten und diese Gefühle kein Grund sind, direkt alles hinzuschmeißen. Lernen Sie, sich auch mal durch zähe Momente durchzubeißen, dann werden Sie das erreichte Ziel noch viel besser genießen können.

DER DISZIPLINIERTER TYP: Sie sind die Konsequenz in Person und ziehen jeden Vorsatz ohne Wenn und Aber durch. Das ist einerseits lobenswert, andererseits besteht die Gefahr, dass Sie nur noch Ihre Pflichten abarbeiten und darüber Ihr Leben vergessen. Geben Sie auch mal spontanen Impulsen nach und führen Sie sich vor Augen, dass es keine Schande ist, wenn man einen Plan mal nicht zu 100% umsetzt. Wünsche, Ziele und Vorsätze können und dürfen sich ändern und dann ist es wichtig, dass man den Mut für einen Richtungswechsel aufbringt.

Für alle drei Typen gilt ganz grundsätzlich: Vorsätze haben nur dann eine Chance, wenn das Ziel tatsächlich unser eigenes Ziel ist, also wenn wir selbst die Veränderung wollen und uns nicht von außen dazu gedrängt oder überredet fühlen. Auch Veränderungen, die Sie mit dem Verstand durchsetzen wollen, ohne Emotionen damit zu verknüpfen, sind nur extrem schwer umzusetzen, z.B. wenn Sie aufhören wollen zu rauchen, weil Sie rational wissen, dass Sie Ihrer Gesundheit schaden, Sie vom Gefühl her aber lieber weiter rauchen möchten. Überprüfen Sie daher immer, welche Gefühle Sie mit Ihren Zielen und Vorsätzen verbinden, bevor Sie sich an die Umsetzung machen. Um längerfristig durchzuhalten ist, es hilfreich, sich vor dem inneren Auge möglichst detailliert auszumalen, wie es sich anfühlen wird, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben und wie Sie davon profitieren werden.

REHASPORT IM CIRCLE FITNESS

Beim Rehasport handelt es sich um 50 Gymnastikstunden unter fachlicher Leitung. Sie trainieren in einer Gruppe mit bis zu 15 Personen in einem Kursraum. Die Übungsstunde dauert 45 Minuten und beinhaltet Gymnastikübungen mit Kleingeräten, wie z.B. einer Faszienrolle, einem Gymnastikball oder Pilatesbällen.

Voraussetzung ist eine Verordnung vom behandelnden Arzt.

Wollen Sie Rehasport nutzen, um etwas für Ihre Gesundheit & Wohlbefinden zu tun? Dann handeln Sie jetzt! Es lohnt sich - und es ist ganz einfach!

IHRE KRANKENKASSE ZAHLT!

Rehasport ist ein Gesundheitskurs für alle, die unter körperlichen Beschwerden leiden. Dies können beispielsweise Rückenschmerzen, Schulterschmerzen, Knieschmerzen, Hüftschmerzen oder Gelenkschmerzen sein. Auch nach einem Bandscheibenvorfall kommt Rehasport in Betracht. Rehasport steht allen frei, die mit Unterstützung eines Gesundheitskurses ihre Schmerzen lindern wollen.

Nach einer medizinischen Reha oder Physiotherapie kann die Behandlung mit Rehasport fortgesetzt werden, um weiterhin Schmerzen zu lindern und vorzubeugen. In bestimmten Situationen kann es sinnvoll sein, zusätzlich ein individuelles bewegungstherapeutisches Trainingsprogramm anzufügen.



WER KANN REHASPORT NUTZEN?

Hier finden Sie eine Übersicht über die Erkrankungen, die eine Teilnahme am Rehasport rechtfertigen:

- Wirbelsäulen-/ Haltungsschäden
- Gelenkschäden
- Inkontinenz
- Osteoporose
- Morbus Bechterew
- Amputationen/ Gliedmaßenschäden

- Herz-/ Kreislauferkrankungen
- Atemwegserkrankungen
- Asthma/Allergien
- Diabetes

- Brustkrebserkrankungen
- Prostata-/ Blasenkrebs-erkrankungen

WAS BEWIRKT REHASPORT?

Der Einstieg in die einzelnen Kurse ist jederzeit möglich. Ziel des Programms ist es, Ihre Beschwerden zu lindern bzw. vorzubeugen. Kraft und Ausdauer, Koordination und Flexibilität werden verbessert. Der Rehasport dient als Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei soll auch die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden.



WIE KOMME ICH ZUM REHASPORT?

PATIENT GEHT ZUM ARZT
Rehasport kann von Ihrem behandelnden Arzt verordnet werden.

ARZT VERORDNET REHASPORT
Sprechen Sie Ihren Arzt einfach an.

KRANKENKASSE GENEHMIGT
Die Verordnung muss nun von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden. Hierfür diese der Krankenkasse persönlich vorlegen oder per Post an die zuständige Abteilung senden.

CIRCLE FÜHRT KURSE DURCH
Vereinbaren Sie nach Genehmigung einen Termin in unserer Trainingsstätte, um Ihnen einen Platz in einem unserer Rehasportkurse zu reservieren.

UNSERE KURSE

PERFEKT FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE



JUMPING FITNESS

Jumping Fitness ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem rund 400 Muskeln im Körper trainiert werden. Die Muskeln von Bauch, Beinen, Po, Armen, aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur werden bei den unterschiedlichen Übungen beansprucht. Jumping Fitness ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Männer und Frauen können durch das Trampolinspringen leicht in Form kommen, die Ausdauer trainieren und ihren Körper kräftigen.



BODYPUMP

BODYPUMP® ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit.

BODYPUMP ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien*. Bei den wissenschaftlich erprobten Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir erfahrene Instrukturen zur Seite, die dich ermutigen und motivieren - und das bei großartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine! Jede Class ist eine neue Herausforderung. Du verlässt sie motiviert und mit Lust auf mehr.



YOGA

Yoga ist eine philosophische Lehre, deren ganzheitlicher Ansatz Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Dazu werden geistige und körperliche Übungen, wie Muskel an- und -entspannungsübungen, Atemübungen, Meditation eingesetzt.



ALLE KURS-
BESCHREIBUNGEN
HIER:



KURSE MARPINGEN



KURSE WITTLICH



KURSE OTTWEILER



KURSE SAARBURG



UNSER ANGEBOT

8 WOCHEN 50% RABATT*

*nur in Verbindung mit einer Circle Fitness Mitgliedschaft, Laufzeit 104 Wochen, zzgl. Startgebühr von 59,90€ und halbjährlicher Trainerpauschale von 29,90€

**JETZT
KOSTENLOS
TESTEN**



www.circlefitnessclub.de



CIRCLE Fitness Wittlich

Gottlieb-Daimler-Str. 14
☎ 06571-9535454

CIRCLE Fitness Ottweiler

Martin-Lutherstr. 15
☎ 06824-9073436

CIRCLE Fitness Marpingen

Alsweilerstraße 60
☎ 06853-9224215

CIRCLE Fitness Saarburg

Industriestraße 5
☎ 06581-8271030

CIRCLE Fitness Altenkessel

Provinzialstr. 64
☎ 0178-9730545

