

Die Bedeutung einer qualifizierten Betreuung von Trainern und Therapeuten



Eine Frage, vor der zahllose Verbraucher stehen, ist: „Wem vertraue ich, wenn es um meine Gesundheit geht?“ „Wie erkenne ich wirklich qualifizierte Beratung und Betreuung?“ Bisher gibt es noch leider keine allgemein gültige Regelung, die für alle Anbieter verbindliche Qualifikationen festlegen. Dabei ist gerade diese Qualifikation eines Trainers oder Therapeuten wesentlicher Dreh und Angelpunkt für die Gesundheit der Teilnehmer. Ein durchaus wichtiges

Merkmal ist die Dauer der Ausbildung. In 2 oder 3 Wochenendlehrgängen erlangt ein Trainer allenfalls Grundlagenwissen. Solide und umfassende Trainerausbildung haben einen deutlich größeren Umfang. Tendenziell ist festzustellen, dass Gesundheitszentren und Praxen weitaus mehr in die Aus und Fortbildung der Mitarbeiter investieren, als es ein günstiger Anbieter tut. Und wenn es um Ihre Gesundheit geht - dann sollten Sie sich für Qualität entscheiden!

Koshinkan - die Kunst, sich selbst zu verteidigen NEUE ANFÄNGERKURSE ab 06.09.10



(6. Dan, 8x DM, EM 1985) zusammen mit Hans Wecks (7. Dan, Oberhausen) entwickelt hat. Einfach auszuführende Karate-, Judo- und Ju Jitsu Techniken, selbstbewusstes Auftreten und altersorientierte Trainingsmethoden (3-73 Jahre) beinhaltet dieses Selbstbehauptungskonzept. Auch als Ausgleich und Stressbewältigung können Sie diese Kampfkünste in der erfolgreichsten Schule Norddeutschlands erlernen.

Fast täglich wird über tätliche Angriffe gegen Personen berichtet – schützen Sie sich und Ihre Kinder effektiv mit dem neuen Selbstverteidigungssystem "KOSHINKAN", das Wolfgang Hagge

Die Nr. 1 für Fitness & Gesundheit seit über 20 Jahren



Der Name „Sport & Gesundheitszentrum DOJO JIYU“ (gespr.: dschiu = jap. Freiheit) steht seit über 20 Jahren für Qualität. Anfangs (1988) als Deutschlands erfolgreichste Karateschule, heute als ein in Schleswig-Holstein einzigartiges Zentrum für Gesundheit, Tanz, Fitness, Bewegung und Betreuung für Kinder, Kampfkunst, Wellness, Kosmetik und

seit 2006 auch für Physiotherapie. Das Qualitätssiegel des Deutschen Sportbundes zusammen mit der Bundesärztekammer sowie die langjährigen Kooperationen mit vielen Krankenkassen und Arztpraxen garantiert den Teilnehmern eine vertrauensvolle Kompetenz. Die medizinische Anfangsanalyse und ein umfangreiches Betreuungssystem

mit Ärzten, Physiotherapeuten und Gesundheitstrainern führt zu einer wirklich individuellen Beratung und Betreuung. Vereinbaren Sie unverbindlich Ihren persönlichen Beratungstermin oder melden Sie sich zu der wöchentlichen Infostunde immer diens - tags um 18.30 Uhr an. Ihr Gesundheitsteam freut sich auf Sie: 04321-73290



Informieren Sie sich am 05.09.2010 unverbindlich

und sichern sich Ihr persönliches Startguthaben von **99,-€**



Sie haben am 05.09.10 keine Zeit? - Kein Problem! Vereinbaren Sie vorab Ihren persönlichen Beratungstermin!

04321 - 73290 • www.stoerpark.de



Bewegung ist Leben

22 Jahre DOJO JIYU

Gesundheit & Fitness für jedes Alter



Zeit für sich - Entspannung & Wohlbefinden (Seite 3)

Sommerfest am 05.09.2010 (11.00 - 17.00 Uhr) (Seite 3)



Rücken-, Knieprobleme
Die Lösung: Medizinische Trainingstherapie (Seite 2)



Diät ?
Die Wahrheit über das Abnehmen ... (Seite 2)



Sicherheit
die Kunst, sich zu verteidigen. (Seite 4)

Medizinische Trainingstherapie - effektiv nicht nur bei Rücken- oder Knieproblemen

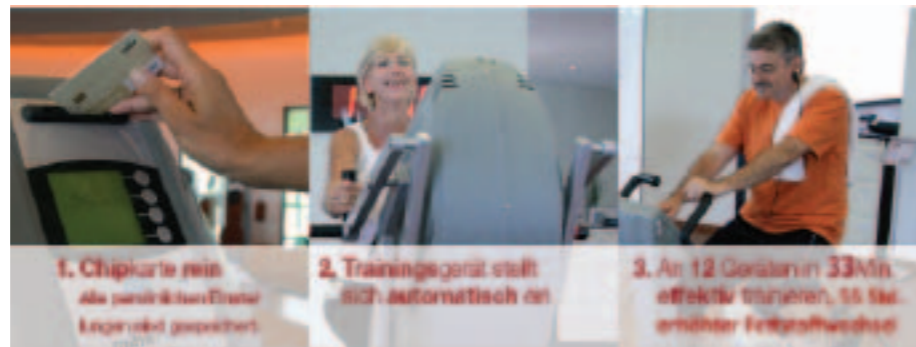


Krafttraining dient dem Muskelaufbau. Stimmt. Doch hat es weit mehr Vorteile, als man zunächst denken könnte. Denn, gezielt angewendet, kann medizinisches Krafttraining (Trainingstherapie) vielen sogenannten „Wohlstandskrankheiten“ vorbeugen und auch bei schon bestehende Beschwerden effektiv helfen. Aus diesem Grunde wird immer häufiger Medizinische Trainingstherapie von Ärzten verordnet und empfohlen. Im Gegensatz zum herkömmlichen Krafttraining zielt die medizinische Trainingstherapie nicht auf die Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit, sondern auf die Aktivierung der die Gelenke stützenden Muskulatur. Praktisch jede Erkrankung, auch wenn es nur die bekannten Knie- oder Rücken-

schmerzen sind, wirkt sich leistungsmindernd auf den menschlichen Organismus aus. Medizinisches Krafttraining kann hierbei Abhilfe schaffen:
 * Trainingstherapie vermeidet Muskelschwund – man schützt so die Gelenke vor Arthrose.
 * Trainingstherapie erhöht die Knochendichte – man beugt Osteoporose vor.
 * Trainingstherapie vermindert den Fettanteil im Körper - aufgenommene Fette werden schneller verbrannt.
 * Trainingstherapie verbessert die Glucose-Aufnahmefähigkeit des Organismus - man wirkt so der Entwicklung einer Zuckerkrankheit im Alter entgegen.
 * Trainingstherapie verbessert die Darmaktivität - man verringert das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

Impressum
 Auflage: 40.000 Exemplare
 Herausgeber: Sportzentrum DOJO JIYU Haart 224 24539 Neumünster
 Verantwortlich für den Inhalt: Wolfgang Hagge

Miha-Gesundheitszirkel - Der Weg zu einem gesunden Rücken & starken Herzen



Sie sind so weit verbreitet, dass sie seit vielen Jahren als Volkskrankheit Nr. 1 tituliert werden – Rückenschmerzen und Herz-Kreislaufprobleme (z.B. Bluthochdruck). Leider haben sich viele Menschen schon daran gewöhnt, sodass sie keine Veranlassung sehen, etwas für einen gesunden Rücken und ein starkes Herz-Kreislaufsystem zu unternehmen. Gelegentliche Massagen und Medikamente helfen, wenn überhaupt, aber nur vorübergehend und für kurze Zeit. Dabei gibt es schon viele Personen, die

sich mit ihren Rücken- und Herz-Kreislaufproblemen einem qualifizierten Gesundheitszentrum anvertraut haben und so relativ schnell ihre Probleme beseitigt haben. Besonders empfehlenswert ist hierfür der Miha-Gesundheitszirkel – warum?
 Er ist EINFACH zu bedienen: Auf Ihrer individuellen Chipkarte sind alle Einstellungen gespeichert. Nur Karte einstecken - und schon fahren Rückenlehne, Sitz und Griffe in die für Sie optimale Position und Sie trainieren so garantiert mit dem für Sie optimalen Ge-

wicht. EFFEKTIV: Bei dem Miha-Gesundheitszirkel erzeugen Motoren auch beim Ablassen der Gewichte einen zuvor genau vorgegebenen Widerstand – so trainieren Sie bei jeder Bewegung doppelt. SCHNELL: Sie sparen nicht nur die Zeit für das Einstellen der Geräte, sondern durch die beschriebene Effektivität machen Sie jeweils an jedem Gerät nur einen Satz nach dem Prinzip des Zirkeltrainings. Dadurch entfällt zusätzlich die Wartezeit an den Geräten! Weitere Informationen erhalten Sie gerne unter: 04321-73290

Die Wahrheit über das Abnehmen

Nach wie vor glauben viele Menschen, das Prinzip „FdH“ sei der beste und am Ende einzige Weg, sein Gewicht zu reduzieren. Ein schneller Blick auf die „kalorische Gleichung“ (zugeführte Kalorien - verbrannte Kalorien) zeigt, dass in dieser These zwar ein kleines Körnchen Wahrheit steckt, nur steht jeder, der nach diesem Prinzip auf sein Wunschgewicht hinarbeitet, schon bald vor einem Problem. Wer kann schon über längere Zeit oder gar dauerhaft eine Diät machen!? Mit dieser Strategie kommt es im Körper unwillkürlich zu dem in der einschlägigen Presse schon oft zitierten „Jojo-Effekt“. Muskeln sind Fettverbrenner. Also macht

es doch weit mehr Sinn, zu überlegen, wie der Körper langfristig mehr Energie verbraucht. Idealerweise nicht nur in der kurzen Zeit des Trainings, vielmehr den ganzen Tag über - sogar im Schlaf! Seit vielen Jahren wissen die Experten um die Tatsache, dass Muskeln unglaublich hungrige Fettverbrenner sind! Und das machen Muskeln 24 Stunden am Tag. Ein nachhaltiger erfolgreicher Weg, Gewicht zu reduzieren geht also über den Muskelaufbau. Je mehr Muskeln der Körper hat, desto mehr Energie verbrennt der Körper permanent. Und das, wie schon beschrieben 24 Stunden am Tag. Ein Mensch, der sein Körpergewicht um



3 KG Muskulatur erhöht, verbrennt ohne weiteres Dazutun in der Woche 2.100 Kalorien mehr. Zusätzlich können Sie sich so auch davon verabschieden, Ihre Wunschfigur über eine „Gewichtszahl“ zu definieren. Der Grund liegt darin, dass Muskeln etwa viermal so schwer sind wie Fett. Qualifizierte Trainer beraten Sie dazu gerne und kompetent.

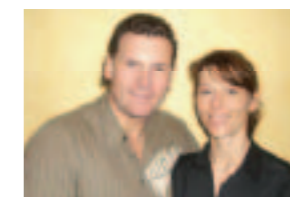
Bewegung ist Leben - 22 Jahre DOJO JIYU Sommerfest - Spaß • Beratung • Gewinnen am 05.09.2010 • 11.00 - 17.00 Uhr • Haart 224 • Einfahrt B

Gesundheit - unser wertvollstes Gut

Am Sonntag, dem 05. September ab 11.00 Uhr ist es wieder so weit – es wird gefeiert im Haart 224. Wolfgang Hagge freut sich zusammen mit seinem Team über 22 Jahre Erfolg als Leiter des Sport – und Gesundheitszentrums und die Physiotherapeutin Ayrin Hagge blickt zusammen mit der Masseurin (Medizinischen Bademeisterin) Dunja Neumann und vier weiteren Therapeutinnen freudig zurück auf ein erfolgreiches Betriebsjahr des „PRÄHAZENTRUM“ – die von allen Kassen anerkannte Praxis für ganzheitliche Physiotherapie und Prävention. Zusätzlich wurde nun im Sport & Ge-

sundheitszentrum nach der erneuten Erweiterung in den Saunabereichen (Jiyu GmbH) auch der Trainingsbereich vergrößert - neben dem neuen Meditationsraum für die Kurse „Yoga meets Pilates, Tai Chi und Qui Gong,“ und dem in Neumünster einmaligen „Miha – Gesundheitszirkel“ auch nach 22 Betriebsjahren wieder eine Erweiterung des Angebotes. Viele Vorführungen an diesem Tag demonstrieren die Vielseitigkeit des Kursprogramms: Ballett, Hip Hop/ Freestyle, Musical Dance, die Einsteigergruppe „My first Steps“, Koshinkan-Karate für jedes Alter und Fitness und Entspannungskurse erfreuen

sich großer Beliebtheit! Möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit und Entspannung tun? Wollen Sie Ihre Kinder fördern, dass sie sich mehr bewegen und sich gegen Angriffe effektiv schützen können? Dann kommen Sie am Sonntag, 05.09.2010 ab 11.00 Uhr in den Störpark, Haart 224, Einfahrt B und informieren sich unverbindlich.



Wolfgang und Ayrin Hagge Gemeinsam für Ihre Gesundheit

PROGRAMMABLAUF:

- 11.00 Uhr: - Begrüßung & Eröffnung der neuen Trainingsfläche im Medisport
- persönliche Beratungen & Führungen durch das Gesundheitszentrum ab 11.30 Uhr:
- Spiel und Spass in der „Kinderwelt – Störpark“
- Lauf & Bewegungsanalyse der Firma OTN
- 12.00 Uhr: - Infostunde: Dr. Wolff Rückentherapie
- ErgoFit – medizinisches Herz-Kreislauftraining
- 15.00 Uhr: - Vorführungen: Ballett, Tanz, Gymnastik und Fitness „Spaß und Bewegung in jedem Alter“
- 15.15 Uhr: - Vorführungen: Koshinkan - Selbstverteidigung Karate - Kidspower (ab 3 Jahre) „Gewalt gegen Frauen“ - nicht bei uns Selbstbehauptung & Gefahrprävention
- 16.30 Uhr: - Verlosung der Gewinner des Sommerspiels 2010
- 1. Preis: 4 Tage Robinsonclub Fuerteventura

Spaß & Bewegung für Kids & Teens

Schon die Kleinsten können spielerisch Spaß an der Bewegung finden – die „Kinderwelt – Störpark“ (direkt bei Familia) ist nicht nur ein Spielparadies, das alle Kinderherzen höher schlagen lässt. Täglich von 15.00 – 18.00 Uhr oder auch nach Ver-

einbarung wird sich hier um die Kids richtig gekümmert – Malecke, Hüpfburg, Playground, Kinder- und Familienfeiern. Für Kids ab 3 Jahre ist es dann schon möglich, spielerisch die Wahrnehmung und die Motorik unter qualifizierter Anleitung in einem

Ballett- oder Karatekurs zu schulen. Informieren Sie sich am 05.09. – wir freuen uns auf Sie!



Fitness und Entspannungskurse Fitball - Balance * Yoga * Pilates * Tai Chi

Ein Kraft – oder Ausdauertraining an Geräten kommt für Sie nicht in Frage? Dann tun Sie doch etwas für Ihre Gesundheit in einem vielseitigen Kursprogramm mit verschiedenen Inhalten und Intensitäten. Doch auch hierbei ist die qualifizierte Beratung und Kursleitung sehr wichtig, da jeder Teilnehmer aufgrund seines individuellen Gesundheits-

zustandes ein anderes Leistungsniveau hat. Lassen Sie sich unverbindlich beraten ob Yoga, Pilates, Tai Chi, Qi,

Gong, Wellnessgymnastik oder eher ein Bauch/ Beinsich/ Po – & Fitball-Balance-Kurs das Richtige für Sie ist.



Zeit für sich - Spa * Wellness * Kosmetik

Nicht nur Bewegung & Ernährung ist wichtig für unsere Gesundheit auch das allgemeine Wohlbefinden und die Entspannung beeinflusst

Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich mal so richtig verwöhnen! Eine Wellness- oder Akupunkturmassage tut wirklich gut und Saunabaden (90 C oder 65 C/ Biosauna) härtet gegen Erkältungskrankheiten ab, fördert die Durchblutung und stärkt den Kreislauf. Abgerundet wird das Wohlfühlprogramm durch das Kosmetikzentrum-Störpark. Informieren Sie sich am 05.09. unverbindlich



Sauna & Bio-Sauna
 Entspannung & Urlaubsatmosphäre
 Ihre Adresse in Neumünster!
 JIYU GmbH – im Dojo Jiyu • Haart 224
04321 - 73290