PRO SANA
GESUNDHEITSZENTRUM
Fitness | Physiotherapie

Gesundschreiben Frühjahr 18

Salem wir kommen!

In Salem entsteht eine „Neue Mitte“, und wir sind – mittendrin – mit dabei. Wenn in Salem voraussichtlich Ende 2019 der überwiegende Teil des Großprojektes „Neue Mitte“ fertiggestellt sein wird, eröffnet neben einem neuen Rathaus und Bürgerpark, zahlreichen neuen Wohnungen, Einzelhandelsgeschäften und Cafés auch ein neues Fitness-Center. Ja, genau, nach Überlingen und Owingen ein weiterer Standort des ProSana Gesundheitszentrums.

Auf ca. 800 Quadratmetern wird es alles geben, was das fitnesshungrige Herz begehrt. Die Mietverträge sind seit Herbst letzten Jahres in trockenen Tüchern, der Bau hat bereits begonnen, und wir planen die Gestaltung und Ausstattung unseres neuen Studios. In den kommenden Newslettern, über unsere Social-Media-Kanäle wie auch auf einer eigenen Landingpage www.salem.fitness halten wir Sie auf dem Laufenden.

Schon jetzt möchten wir all jenen, die im Salemer Einzugsgebiet wohnen, ein unwiderstehliches Vorfreude-Angebot machen. Wer sich schon jetzt für eine Mitgliedschaft in Salem entscheidet (12 oder 24 Monate ab Eröffnung) kann ab sofort und bis zur Eröffnung in Salem zum halben Preis in Überlingen mittrainieren. Schauen Sie bei uns vorbei und erfahren Sie Näheres.

Über dieses vorausschauende Schlaglicht hinaus stellen wir Ihnen in unserem zweiten „Gesundschreiben“ unser neues Ernährungs- und Abnehmprogramm vor, ebenso unsere neuen Kursangebote in Überlingen. Auch erfahren Sie, warum das Körpergewicht beim Abnehmen nicht alles ist, zudem laden wir Sie zu zwei Veranstaltungen am. 1. bzw. 17. März ein.

Kommen Sie gut durch die letzten Wintertage und starten Sie gestärkt und gesund ins Frühjahr. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in Überlingen und Owingen und wünschen Ihnen viel Freude beim Fitwerden, Trainieren und Auspowern ...

Herzliche Grüße

Jens Veitinger und
das ganze ProSana-Team

figurscout

Das 1+1 des Abnehmens

Gehören Sie zu den 56 Millionen Deutschen, die abnehmen wollen? Oder sogar zu den 15 Millionen, die aus medizinischen Gründen abnehmen müssten? Dann haben Sie sicher schon die eine oder andere Diät versucht. Vielleicht waren Sie auch erfolgreich und haben ein paar Kilo abgenommen. Aber haben Sie diese Erfolge auch dauerhaft halten können oder sind die Pfunde mehr oder weniger schnell wieder zurückgekehrt?

Seit Dezember bieten wir Ihnen bei uns im ProSana Gesundheitszentrum ein neues Figur- und Abnehmprogramm an: „figurscout", mit dem Sie nachhaltig und ungequält abnehmen. Herzstück des Programms ist der persönliche „figurplan": ein individuelles hochwertig gedrucktes und bebildertes Kochbuch, angepasst an Ihre gesundheitlichen Voraussetzungen, Ihr Momentan- sowie Ihr Zielgewicht, Ihre Essgewohnheiten und -vorlieben, etwaige Stoffwechselerkrankungen und Unverträglichkeiten sowie Ihren Alltagsrhythmus.

Erfolgsrezepte: richtige Ernährung + körperliches Training

Neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung spielt beim Abnehmen auch die richtige Kombination von Kraft- und Ausdauertraining eine wichtige Rolle. Ergänzend zum Ausdauertraining sind es nämlich unsere Muskeln, die maßgeblich für den Fettabbau sorgen – sie gelten als wahre Fettverbrennungsöfen. Trainierte Muskeln verbrauchen aber nicht nur mehr Kalorien, sie sorgen auch für einen festen und straffen Körper und somit für eine attraktive Figur. Wer richtig trainiert, kommt seinem Zielgewicht in großen Schritten näher.

Erfolge sind messbar

Wir wollen, dass auch Sie erfolgreich abnehmen. Deshalb führen wir alle 14 Tage Gewichts-, Körperfett- und Umfangsmessungen durch. Somit ist es uns möglich, frühzeitig Ihre individuelle Entwicklung zu beurteilen und gegebenenfalls entsprechende Optimierungsmaßnahmen vorzunehmen.

Ihr erster Schritt

Wenn auch Sie erfolgreich und dauerhaft abnehmen möchten, dann vereinbaren Sie Ihren persönlichen und unverbindlichen Beratungstermin unter: +49 (0)7551 4923 oder per E-Mail an info@prosana.fitness

PRO SANA
GESUNDHEITSZENTRUM
Fitness | Physiotherapie

UNSER NEUES ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Tipp: Vortrag am 1. März

Am 1. März 2018, um 18:30 Uhr, ist die Ernährungswissenschaftlerin Christa Hackl bei uns im ProSana Gesundheitszentrum Überlingen. Die Mitbegründerin von „figurscout" hält einen hörenswerten Vortrag zum Thema gesunde Ernährung und erläutert den dualen Ansatz des Figur- und Abnehmprogramms aus Training und Ernährung. Kommen Sie vorbei und erfahren Sie aus erster Hand die Erfolgsrezepte für gesundes, motivierendes und nachhaltiges Abnehmen. Um kurze Anmeldung unter +49 (0)7551 4923 oder per E-Mail an info@prosana.fitness wird gebeten. Die Teilnahme ist selbstverständlich kostenfrei und unverbindlich.

ProSana, Partner der Überlinger Sportlerehrung am 17. März

Am Samstag, 17. März, findet im Kursaal Überlingen die diesjährige Sportlerehrung der Stadt Überlingen statt. Geehrt werden an diesem Abend 38 Einzelsportler und 15 Mannschaften aus 12 verschiedenen Sportarten.

Beim Come-together im Foyer des Kursaals wartet zunächst ab 18 Uhr ein Begrüßungscocktail auf die Besucher, während auf Großbildleinwand die Highlights des Überlinger Sportjahres gezeigt werden. Im Anschluss, um 19 Uhr, beginnt dann die offizielle Sport-Gala. Neben den Ehrungen der Sportler und Mannschaften werden auch ein Nachwuchs- sowie ein Talent-Förderpreis vergeben. Höhepunkt des Abends sind die Ehrungen des Sportlers und der Mannschaft des Jahres, welche zuvor im Rahmen eines Publikumsvotings gewählt werden.

Ein spektakuläres Rahmenprogramm mit Akrobatik, Hip Hop und Parkour-Performance versprechen hohen Unterhaltungswert. Moderiert wird die Veranstaltung vom Sportjournalisten Reiner Jäckle. Neugierig? Einfach vorbeikommen, der Eintritt ist frei.

Erstmalig unterstützen auch wir vom ProSana Gesundheitszentrum mit einem Sponsoring die Sportlerehrung. Mit unserem Engagement wollen wir unterstreichen, wie wichtig Sport und gesunde Bewegung sind, und zugleich auch unseren Respekt vor den Leistungen der Sportlerinnen und Sportler, der zahlreichen Mannschaften und Vereine mit ihren vielen, engagierten Ehrenamtlichen zum Ausdruck bringen.

Die inneren Werte zählen: InBody-Körperanalyse

Vergessen Sie den BMI. Auf die inneren Werte kommt es an! Unser neues Körperanalyse-Gerät von InBody ist ein hochmodernes Hilfsmittel, um einfach und äußerst präzise die Zusammensetzung Ihres Körpers zu analysieren.

Das schiere Körpergewicht allein sagt nicht viel darüber aus, wie fit oder gesund wir sind. Eine professionelle Körperanalyse hingegen lässt viele wertvolle Rückschlüsse auf den Gesundheits- und Fitnesszustand eines Menschen zu und ermöglicht das Ableiten geeigneter Maßnahmen.

Selbst wenn wir regelmäßig trainieren und unsere Ernährungsgewohnheiten optimieren, muss sich dies nicht zwangsläufig im Körpergewicht allein widerspiegeln. So kann infolge kontinuierlichen Trainings das Gewicht einer Person nahezu unverändert bleiben, gleichzeitig jedoch viel Muskelmasse aufgebaut und Großteile des Fettes abgebaut worden sein. Viel entscheidender als das Körpergewicht sind also die Veränderungen und das Verhältnis von Fett- und Muskelmasse. Beim InBody-Check können Körperfett- und Muskelverteilung präzise ausdifferenziert und analysiert werden, so dass ein realistisches Gesamtbild über die tatsächlichen Körperwerte gewonnen werden kann. Die Ergebnisse dienen als erste Hinweise auf mögliche Erkrankungen und Gesundheitsrisiken und ermöglichen es uns, Ihnen maßgeschneiderte Trainingspläne zu erstellen.

Über 40 Werte werden in nur 60 Sekunden analysiert: wertvolle Parameter wie Fett- und Muskelanteil sowie Proteine, Mineralien und Körperwasser in den einzelnen Körperzonen (Arme, Rumpf, Beine). Ein Befundbogen stellt die Ergebnisse und auch die Fortschritte übersichtlich und verständlich als Verlauf für Sie dar.

Kurzum: Mit der InBody-Körperanalyse erhalten Sie im ProSana Gesundheitszentrum nicht nur eine wissenschaftlich anerkannte Analysemethode auf dem allerneusten Stand der Technik, sondern auch eine zusätzliche Motivation für Ihr persönliches Training. Neugierig geworden? Dann sprechen Sie uns an bei Ihrem nächsten Besuch in unserem Gesundheitszentrum in Überlingen.

InBody
Erfolge werden sichtbar.

Photo: Anetlanda/shutterstock.com

Sonntags eine Stunde früher

„Frühaufsteher“ aufgepasst: Seit Dezember können Sie sich sonntags bereits eine Stunde früher, also ab 9:00 Uhr (und bis 17:00 Uhr), bei uns verausgaben. Die ideale Gelegenheit, nach einer kurzen Nacht wieder in Tritt zu kommen und fit und gestärkt in die neue Woche zu starten.

Sauna-Öffnungszeiten

Mo bis Do: 9:00 – 21:00 Uhr
Freitag: 10:00 – 18:30 Uhr
Sonntag: 9:30 – 16:30 Uhr
Donnerstags ist Damensauna, dienstags ab 16:00 Uhr sowie freitags bis 13:00 Uhr BI-O Sauna. Saunanutzung auch für Nicht-Mitglieder möglich (Einzeleintritt).

Anzeige

Neu durchstarten mit neuen Kursen

Funtone Basic / Cardio

Funtone Basic: modern und effizient. Das funktionelle Trainingskonzept für den ganzen Körper und jede Problemzone. Einfach, aber intensiv, ist es geeignet für alle, die schnell sichtbare Ergebnisse erreichen, ihre Figur straffen und Fett reduzieren wollen.

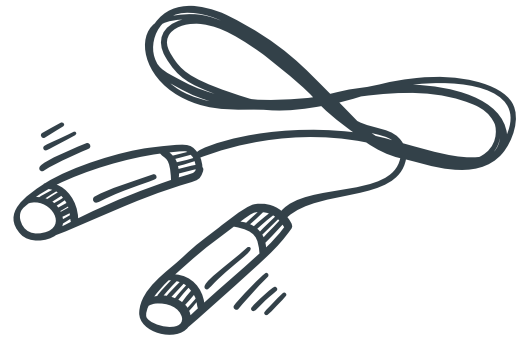
Bei Funtone Cardio dreht sich alles um den Fettstoffwechsel. Die Herzfrequenz erhöht sich spielerisch und der Kalorienverbrauch steigt. Funtone Cardio kombiniert funktionelle, Kraft und Flexibilität steigernde Übungen mit einfachen Cardio-Intervallen auf dem Step. Dieser Kurs fördert Deine Koordination und lässt Fettpolster wegschmelzen.

Photo: oneinchpunch/shutterstock.com

Strong by Zumba

Nichts motiviert so stark wie Musik. Sie hilft Dir dabei, Dein Workout durchzuziehen und Deine Grenzen kennenzulernen und Schritt für Schritt zu weiten. Um die Wirkung von Musik auf die Trainingsmotivation wissend, wurde speziell für STRONG by Zumba ein eigener Beat erstellt und perfekt auf jeden Move abgestimmt. Erlebe ein intensives Workout für den ganzen Körper in perfekter Synchronisation zum Beat! In diesem Kurs verbrennst Du richtig Kalorien! Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. Unsere Trainer gestalten die Musik und Bewegungen abwechslungsreich, um sicherzustellen, dass Du immer maximal gefordert wirst.

Unser Kursangebot: gemeinsam noch mehr Spass



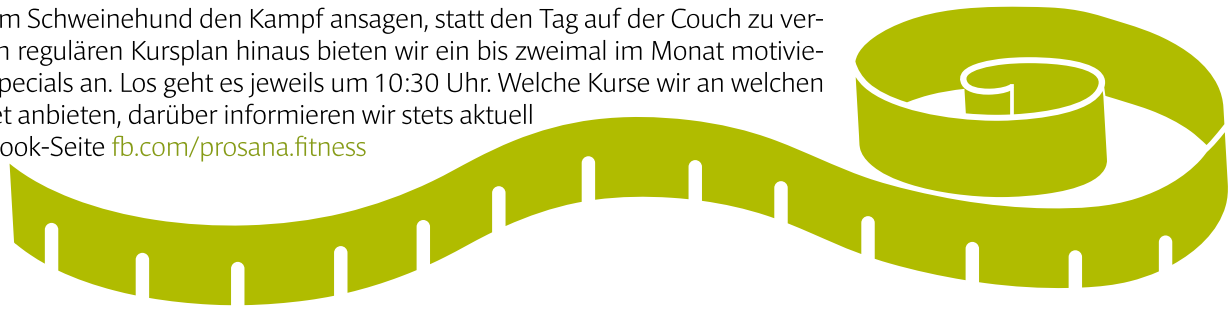
(G = großer Kursraum; K = kleiner Kursraum)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			9:00 – 9:45 Uhr Bellicon move (K)	
10:00 – 10:50 Uhr Bodyforming (G)	10:00 – 10:50 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik (G)	10:00 – 10:50 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik (G)	10:00 – 10:50 Uhr Pilates (G)	10:00 – 10:50 Uhr Funtone Basic (G)
11:00 – 11:30 Uhr Stretch & Relax (G)		11:00 – 11:30 Uhr Stretch & Relax (G)		
17:50 – 19:20 Uhr Yoga (K)	17:00 – 17:45 Uhr Bellicon bounce (K)	17:00 – 17:50 Uhr Iron System 1 (G) 17:30 – 19:00 Uhr Yoga (K)		17:45 – 18:30 Uhr Bellicon bounce (K)
18:00 – 18:50 Uhr Bauch, Beine, Po (G)	18:00 – 18:50 Uhr Bodyforming (K) 18:00 – 18:50 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik (G)	18:00 – 18:50 Uhr Pilates (G)	18:00 – 18:50 Uhr Bauch, Beine, Po (G)	
19:15 – 20:05 Uhr Indoor-Cycling (G) 19:20 – 20:05 Uhr Bellicon move (K)	19:00 – 19:50 Uhr Funtone Cardio (G)	19:00 – 19:50 Uhr Indoor-Cycling (G) 19:00 – 19:45 Uhr Bellicon move (K)	19:00 – 19:50 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik (G) 19:15 – 20:00 Uhr Strong by Zumba (K)	
	20:00 – 20:50 Uhr Zumba (G)		20:00 – 20:50 Uhr Zumba (G)	

Die Kurse finden ab jeweils 3 Teilnehmern statt. Bitte bringen Sie ein Handtuch und etwas zu trinken zu den Kursstunden mit. Bitte kommen Sie pünktlich und verlassen Sie den Unterricht nicht frühzeitig, um Unruhe zu vermeiden.
Änderungen vorbehalten, der aktuelle Stand unseres Kursplans findet sich stets auf www.prosana.fitness/kursplan

Sonntags-Special

Auch sonntags dem Schweinehund den Kampf ansagen, statt den Tag auf der Couch zu verbringen? Über den regulären Kursplan hinaus bieten wir ein bis zweimal im Monat motivierende Sonntags-Specials an. Los geht es jeweils um 10:30 Uhr. Welche Kurse wir an welchen Sonntagen konkret anbieten, darüber informieren wir stets aktuell auf unserer Facebook-Seite fb.com/prosana.fitness



Unsere Standorte

Kontakt Überlingen:

ProSana Gesundheitszentrum
Obertorstraße 28
88662 Überlingen

Telefon: +49 (0)7551 4923
E-Mail: info@prosana.fitness

Öffnungszeiten Überlingen:

Montag bis Donnerstag:
8:00 – 21:30 Uhr
Freitag: 8:00 – 19:00 Uhr
Sonntag: 9:00 – 17:00 Uhr

Kontakt Owingen:

ProSana Physiotherapie Owingen
Hauptstraße 25a
88696 Owingen

Telefon: +49 (0)7551 5774
E-Mail: owingen@prosana.fitness

Öffnungszeiten Owingen:

Montag bis Donnerstag:
8:00 – 19:00 Uhr
Freitag: 8:00 – 12:00 Uhr

PRO SANA
GESUNDHEITSZENTRUM
Fitness | Physiotherapie

Impressum:

ProSana Fitness UG
(haftungsbeschränkt) & Co. KG
Obertorstraße 28
88662 Überlingen

Telefon: +49 (0)7551 4923
Fax: +49 (0)7551 972281

Homepage: www.prosana.fitness
E-Mail: info@prosana.fitness

Facebook: facebook.com/prosana.fitness
Twitter: twitter.com/prosana_fitness
Instagram: instagram.com/prosana.fitness

V.i.S.d.P.: Jens Veitinger (Geschäftsführer)

Realisierung:
Marc Diez-Prida (www.pascualet.com)

Photos: Veitinger, Diez-Prida, Funtone, figurescout; Ku_suriuri/shutterstock.com und Nikolaeva/shutterstock.com (Icons)

Salem: ab Ende 2019

Alle Infos zu unserer Neueröffnung in der „Neuen Mitte“ in Salem auf www.salem.fitness

www.prosana.fitness

Newsletter / Gewinnspiel

Bis zum 31. März 2018 ausgefüllt beim ProSana Gesundheitszentrum in der Obertorstraße 28 in Überlingen abgeben. Unter allen Teilnehmern / Newsletter-Abonnenten verlosen wir eine kostenfreie Jahresmitgliedschaft im ProSana Gesundheitszentrum in Überlingen oder Salem. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname: _____ Nachname: _____

E-Mail-Adresse: _____

☐ Ja, ich möchte am Gewinnspiel teilnehmen und den kostenlosen Newsletter von ProSana per E-Mail erhalten.

Datum, Unterschrift: _____