PRO SANA
GESUNDHEITSZENTRUM
Fitness | Physiotherapie

Gesundschreiben Herbst 2017

Fit & gesund in den Herbst

Vor dem Winter noch etwas abnehmen, Rückenschmerzen durch gezieltes Muskelaufbautraining den Kampf ansagen, Knochen und Gelenke stärken? Auf ganzheitliche Gesundheit mit gesunder Ernährung setzen und dabei Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden optimieren, in Bewegung bleiben und Ihren Herz-Kreislauf in Schwung bringen oder einfach auch nur vom Alltag ausspannen? Ganz gleich, in welchem Bereich Sie der Schuh drückt und Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ProSana Gesundheitszentrums in Überlingen und Owingen unterstützen Sie dabei, sich Ihre persönlichen Ziele zu setzen und diese auch nachhaltig zu erreichen.

Nach der Erweiterung unseres Überlinger Gesundheitszentrums im Frühjahr, die wir anlässlich unseres 40-jährigen Firmenjubiläums bei einem Tag der offenen Tür gefeiert haben, starten wir nun mit neuen spannenden Angeboten in die Herbstsaison. Unser runderneuertes Kurs-Center, der neue Sauna- und Ruhebereich, ansprechende Umkleideräume sowie ein top eingerichteter Kraftraum – unsere Mitglieder kommen in den Genuss perfekter Rahmenbedingungen für ein anspruchsvolles Training in modernem, inspirierendem Ambiente.

Auch inhaltlich haben wir das Angebot für Sie erweitert und unsere Kernkompetenzen in den Bereichen Physiotherapie und ganzheitlich ausgerichteter Fitness gestärkt. Von physiotherapeutischen Massagen, Rehabilitationssport, vielfältigen Fitnesskursen, professionellem Zirkeltraining, Rücken- und Muskelaufbautraining bis hin zu Entspannung und Wellness bietet Ihnen das ProSana Gesundheitszentrum ein breites Spektrum, wie es in der Überlinger Gesundheitsbranche kein zweites Mal zu finden ist.

Neugierig? Spätestens jetzt zum Saisonauftakt ermutigen wir Sie: Schauen Sie vorbei und überzeugen Sie sich von den vielen neuen Möglichkeiten und der Kompetenz und Freundlichkeit unseres Teams.

Mit diesem „Gesundschreiben“ wollen wir sie motivieren, in Bewegung zu bleiben, und freuen uns auf Ihren Besuch und mit Ihnen auf einen gesunden Herbst.

Herzliche Grüße
Jens Veitinger und
das ganze ProSana-Team

Functional Area: das neue Kraftzentrum bei ProSana

In unserem neu gestalteten „Functional-Raum“ bildet das MEGA Power Rack von Matrix das Kernstück professionellen Krafttrainings. Ein perfekter Ort, um Grundübungen wie Kreuzheben, Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Kniebeugen, Schulterdrücken oder Klimmzüge sicher auszuführen. Nach Herzenslust können Sie hier klettern und hangeln, Ihre Griffkraft stärken und Ihr Körpergefühl optimieren.

Eine echte Innovation im Laufbandbereich ist der S-Drive Performance Trainer. Die Schlittenbremse kann 8-fach verstellt werden und simuliert ein Training mit einem Gewichtsschlitten, der bis maximal 122,5 kg beladen ist. Die vielfach verstellbare Widerstandsbremse gibt Ihnen das Gefühl, einen Fallschirm hinter sich herzuziehen. Hierbei können Schlitten- und Fallschirmbremse einzeln oder kombiniert verwendet werden, um zwischen Kardio- und Krafttrainingseinheiten zu variieren. Der in Höhe und Länge verstellbare Sprintgurt unterstützt die natürliche Vorlage Ihres Oberkörpers und gibt Ihnen bei höchster Bewegungsfreiheit ein Plus an Sicherheit. Die 7° Neigung der Lauffläche, ein echter Nullstart sowie eine unbegrenzte Höchstgeschwindigkeit bieten Ihnen ideale Bedingungen für den Aufbau von Kraft und Explosivität, egal, ob Sie vorwärts, seitlich oder rückwärts laufen.

Effektives Krafttraining benötigt sinnvoll abgestufte Gewichte. Hierzu haben wir unseren Freihantelbereich mit Kurzhanteln von 2,5 bis 40 kg aufgerüstet. Abstufungen in 2,5-kg-Schritten erlaubt Ihnen ein progressives Training. In Verbindung mit neuen Flach- und Schrägbänken, Langhanteln und griffigen Gewichtsscheiben von 2,5 bis 20 kg ermöglicht das neue Kraftzentrum eine fast unbegrenzte Anzahl verschiedener, leichter bis anspruchsvoller Übungen. Noch mehr Möglichkeiten schließlich eröffnen sich mit unserem neuen Kabelzugturm. Ausgestattet mit unzähligen Griffen und Seilen lassen sich die Muskeln aus völlig neuen Winkeln heraus belasten und so neue Trainingsreize setzen.

Kurzum: Ein Besuch in unseren neuen Räumlichkeiten lohnt sich – schauen Sie vorbei und probieren Sie es aus!

Neuer Kurs: Iron System

Unser neues Iron-System-Kursprogramm setzt auf Grundübungen wie Kreuzheben, Rudern, Ausfallschritt, Kniebeuge, Umsetzen, Bankdrücken, Bizepscurl und Trizepsdrücken. Im Vergleich zu ähnlichen Programmen wie Body Pump wird die Langhantel auch einmal wie eine Kurzhantel benutzt und nur einseitig bestückt. Dies führt zu einer größeren Übungsvielfalt. Alle Techniken werden von unserem Trainer erklärt und vorgemacht. Straffung, Muskelaufbau und Fettverbrennung sind bei regelmäßigem Training und etwas Engagement garantiert.

Vielfalt der Übungen und variierbare Gewichte bedeuten, dass die Kursprogramme von Iron System für alle Menschen geeignet sind. Mit entsprechenden Optionen können auch Teilnehmer mit gesundheitlichen Einschränkungen mittrainieren. Übrigens: Das eigens gegründete Institut IFHIAS spezialisiert sich auf die Gestaltung der neuen Programme. So ist ein risikofreies und sicheres Training nach neusten wissenschaftlichen Standards gewährleistet.

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 Bodyforming (G)
11:00 – 11:30 Uhr Stretch & Relax (G)		11:00 – 11:30 Uhr Stretch & Relax (G)		11:00 – 11:50 Uhr Faszien (K)
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)	17:00 – 17:50 Uhr Faszien (G)	17:45 – 18:30 Uhr Bellicon bounce (K)
18:00 – 18:50 Uhr Bauch, Beine, Po (G)	18:00 – 18:50 Uhr Bodyforming (G) 18:00 – 18:30 Uhr Functional training	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 Wirbelsäulen-gymnastik (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)	
	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.

Trampolin 2.0

Unser Körper braucht Bewegung, um funktionstüchtig zu bleiben. Enthalten wir sie ihm vor, bleiben gesundheitliche Probleme über kurz oder lang nicht aus. So leidet beispielsweise die Hälfte aller Deutschen häufig bis regelmäßig unter Rückenschmerzen. Diese können mehrheitlich durch gezielte Bewegung gelindert werden. So ist eine kräftige Rücken- und Rumpfmuskulatur von elementarer Bedeutung, um Bandscheiben und Wirbelsäule zu entlasten.

Eine neue, angesagte Form des Trainings steht Ihnen im ProSana Gesundheitszentrum zur Verfügung: unsere Kurse „bellicon move“ und „bellicon bounce“. Darin arbeiten wir mit den Minitrampolinen der deutschen Premiummarke bellicon. In beiden Kursen werden die zur Stützung des Rückens benötigten Muskeln im Rumpfbereich (Bauch, Becken, Hüfte) besonders gut trainiert, und Ihr Körper erhält genau die Art von Bewegung und Belebung, die er braucht. Ihren Knochen dient solch Training, um den Knochenaufbau anzuregen und um Knochenschwund und -brüchigkeit im Alter zu vermeiden – damit Sie stets auf sicheren Beinen durchs Leben gehen. Ihrem Immunsystem hilft es, um Gift- und Schadstoffe auszuscheiden – damit Sie körperlich und geistig fit bleiben. Und nicht zuletzt werden Herz und Lungen gestärkt – für mehr Energie und Ausdauer.

Für unterschiedliche Leistungsstufen bieten wir zwei Kurse an: neben dem aus der Therapie kommenden „bellicon move“ auch das für fortgeschrittene Teilnehmer beliebte „bellicon bounce“. Beide Kurse finden als Gruppentraining mit motivierender Musik in unseren neuen Kursräumen statt. Das macht das Training nicht nur effizienter, sondern sorgt zugleich auch für jede Menge Spaß.

Melden Sie sich heute schon für ein kostenloses, unverbindliches Probetraining an und erleben Sie selbst, wie schon eine Trainingsstunde wertvolle Aufbauarbeit für Ihre Gesundheit, Fitness und Seele leisten kann. Die genauen Kurszeiten finden Sie in unserem Kursplan sowie stets aktuell im Internet unter www.prosana.fitness/kurse.

PRO SANA
GESUNDHEITSZENTRUM
Fitness | Physiotherapie

OHNE AUSREDE: DIESE SAISON ZU DEINER WUNSCHFIGUR

Jetzt Mitglied werden und Geld sparen*

*** Bis zum 30. November 2017 eine 24-Monate-Mitgliedschaft im ProSana Gesundheitszentrum abschließen und 50 Prozent Preisnachlass auf das Einstiegspaket sowie einen Monat (den 25.) kostenlos dazu bekommen.**

Social Media & App

Nach neuer Homepage und neuem Auftritt auf den Social-Media-Kanälen Facebook, Twitter und Instagram gibt es nun auch die neue ProSana-App für Dein Smartphone. Mit unserer App bleibst Du über unsere aktuellen Aktionen, Angebote und Kursprogramme auf dem Laufenden, erhältst Eindrücke von unserem Studio und hast die Möglichkeit, direkt Kontakt zu uns aufzunehmen für ein unverbindliches Beratungsgespräch oder Probetraining. Neugierig? Die App ist sowohl für iPhones (iOs) und auch Smartphones mit Android-Betriebssystem erhältlich. Gleich kostenlos runterladen im App Store oder bei Google Play.

iOs

Android

Sauna bringt den Kreislauf in Schwung

Die Sauna ist der Exportschlager aus Finnland und erfreut sich auch bei uns in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Grund dafür sind die vielen positiven Effekte des Saunierens, und zwar nicht nur in den Wintermonaten. So bringt die Hitze den Kreislauf in Schwung, fördert die Durchblutung der Haut und regt unsere Immunzellen an. Vor allem aber entspannt der Wechselreiz Körper und Seele. Die extremen Temperaturreize fordern die Wärmeregulation des Körpers. Zwar steigt die Körpertemperatur trotz der äußeren Hitze nur leicht an (etwa ein bis zwei Grad Celsius), für diese relative Temperaturkonstanz allerdings muss der Körper alles aufbieten, um seinerseits möglichst viel Wärme abzugeben: So pumpt das Herz Blut in die geweiteten Gefäße der Körperperipherie, und die Haut fängt an zu schwitzen, um Verdunstungskühle zu erzeugen.

Nachfolgend kalter Guss hingegen kehrt die Reaktion um: Die Gefäße ziehen sich zusammen, und das Blut fließt wieder verstärkt ins Körperinnere, um dort die Wärme zu halten. Auf diese Weise wird der Kreislauf trainiert. Die leichte und zeitlich begrenzte Stressreaktion löst – ähnlich wie beim Ausdauersport – ein mildes Wohlbefinden aus. Die Haut profitiert von der kräftigen Durchblutung, denn sie erhält dadurch jede Menge Sauerstoff und Nährstoffe, und die Poren öffnen sich. Auch die Schleimhäute der Atemwege erhalten vermehrt Blut.

Die Sauna sollte man trocken betreten. So kann die Haut besser schwitzen. Zwei Gänge zu je zehn Minuten reichen für gewöhnlich aus. Nach jedem Saunagang erfolgt eine Abkühlung, zum Beispiel eine kalte Dusche. Danach sollte man etwa zehn Minuten ruhen und etwas trinken. Immerhin verliert der Körper pro Saunagang rund einen halben Liter Flüssigkeit. Ein großes Handtuch zum Unterlegen und Badeschuhe sind obligatorisch, damit alle mit Freude die Sauna betreten.

Um die vielen positiven Eigenschaften des Saunierens auch unseren Mitgliedern zugänglich zu machen, verfügt das ProSana Gesundheitszentrum seit Frühjahr 2017 über eine Sauna und einen schön gestalteten Ruheraum, der zum Entspannen einlädt. Wer die Sauna nutzen möchte, ohne Mitglied bei ProSana zu sein, hat die Möglichkeit, über einen Einzeleintritt in den Genuss der Entspannung zu kommen.

Standort Owingen Teil des ProSana Gesundheitszentrums

Seit Anfang des Jahres gehört die ProSana Physiotherapie-Praxis Veitinger in Owingen als weiterer Standort zum ProSana Gesundheitszentrum. Der Staffelstab wurde somit von Frida Veitinger, die die Praxis vor rund 35 Jahren in Owingen aufbaute und fest etablierte, an ihren Sohn weitergereicht. Die acht erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wurden allesamt übernommen. Auch weiterhin werden in den sechs Behandlungszimmern in der Owinger Hauptstraße alle physiotherapeutischen Leistungen angeboten: angefangen von Krankengymnastik, Manueller Therapie und Massagen, bis hin zu Wärme- und Kälteanwendungen, Lymphdrainagen und osteopathischen Techniken.

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: 10:00 – 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)

Satz und Gestaltung:
Marc Diez-Prida (www.pascualet.com)

Photos: Veitinger, Diez-Prida, bellicon, Syda Productions/shutterstock.com (Iron System)

www.prosana.fitness

Newsletter / Gewinnspiel

Bis zum 30. November 2017 ausgefüllt beim ProSana Gesundheitszentrum in der Obertorstraße 28 in Überlingen abgeben. Unter allen Teilnehmern / Newsletter-Abonnenten verlosen wir eine kostenfreie Jahresmitgliedschaft im ProSana Gesundheitszentrum. 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.

Unterschrift: _____