

# APOLOVITAL

Zeitschrift des ApolloVital Löbnitz für Fitness, Figur & Gesundheit

SONDERAUSGABE  
THEMA ABNEHMEN  
& FIGUR



[www.apollovital.de](http://www.apollovital.de)

**„ICH MACH  
DAS JETZT.“**

Schlanker, fitter und gesünder  
**NEUES 6-WOCHEN-PROGRAMM**  
Rückseite

**BEWEGLICH & SCHMERZFREI**  
durch Muskellängentraining  
Seite 4

**DAS HILFT**  
Bewegung gegen Kopfschmerzen  
Seite 6

**FRÜHJAHRSPUTZ**  
Klarer Kopf durch Decluttering  
Seite 12





Wiesenstraße 1  
08294 Löbnitz  
Telefon 03771-32001  
[www.apollovital.de](http://www.apollovital.de)



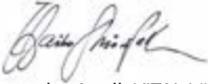
## LIEBE FITNESSFREUNDE, LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Training und Bewegung sind gesund. Vor allem regelmäßiges dosiertes Training erhöht die Leistungsfähigkeit, verbessert die Lebensqualität, kann den Blutdruck senken, Rückenbeschwerden lindern und vielen Zivilisationskrankheiten trotzen.

Aber vor allem, wenn die Tage wieder länger werden, ist es höchste Zeit, um einfach wieder in Form zu kommen – und zwar so, wie es für Sie passend ist. Starre Abnehm-Programme sind Vergangenheit, stattdessen passen wir unsere Betreuung an Ihre individuellen Bedürfnisse an. Im Rahmen unserer Teilnahme an der landesweiten Abnehm-Aktion „Ich mach das jetzt! Schlanker, gesünder und fitter mit der T.I.F.-Formel“ erwartet Sie ein maßgeschneidertes Abnehm-Programm mit prominenter Unterstützung von Patric Heizmann und Nina Beste, unserer 30-jährigen Erfahrung und zahlreichen effektiven Tools für Ihren Alltag (u.a. Meditationen, Rezepte, Video-Tipps und Webinare). Das 6-Wochen-Programm ist perfekt für Sie, wenn Sie Ihre Wohlfühlfigur in kurzer Zeit erreichen und langfristig halten wollen.

Und um Ihre Beweglichkeit im Alltag zu steigern, präsentieren wir Ihnen die vielen Vorteile von Muskellängentraining – wenig Aufwand, aber große Wirkung. Wie genau das geht, erfahren Sie im Artikel „Machen Sie sich lang“. Außerdem empfehlen wir Ihnen, den Frühjahrsputz dieses Jahr nicht ausfallen zu lassen: Ausmisten und Aufräumen, hat nicht nur eine reinigende Wirkung auf Ihre Wohnung, sondern auch auf Ihren Kopf. Und wenn Sie jetzt noch mehr Bitterstoffe in Ihre täglichen Mahlzeiten integrieren und Ihren Darm dadurch entlasten, dann starten Sie in jeder Hinsicht unbeschwert in den Sommer!

Wir wünschen viel Freude beim Lesen und würden uns freuen, wenn wir Sie auch persönlich einmal kennenlernen dürfen. Denn dafür geben wir Ihnen unser Wort: „Wir werden alles dafür geben – Sie ab dem ersten Tag – gemeinsam mit Herz, Energie, Leidenschaft und unserer über 30-jährigen Erfahrung – jeden Tag ein Stückchen besser zu machen.“ In diesem Sinne „Glück auf & Sport frei“, ihr

Haiko Schönfelder   
und das gesamte Team des ApolloVITAL Löbnitz

## IN DIESER AUSGABE



**03** MOTIVATION  
**Fit is not a destination, it's a way!**



**04** FITNESS: MACHEN SIE SICH LANG!  
**Beweglich & schmerzfrei durch Muskellängentraining**

**06** GESUNDHEIT: BESSER ALS KOPFSCHMERZTABLETTEN!  
**Training gegen Kopfschmerzen**

**07** MITGLIEDERSTIMMEN:  
**Unsere Erfolgsgeschichten**

**08** SCHLANKER, FITTER UND GESÜNDER  
**20 Gründe im Apollo Vital zu starten!**

**10** IHR REHA-SPORT FÜR LÖSSNITZ UND UMGEBUNG  
**im REHA-SPORT-BILDUNG e.V. Löbnitz, Wiesenstraße 1**

**11** FITNESS  
**Gewusst, dass ...**

**12** LIFESTYLE: FRÜHJAHRSPUTZ  
**Klarer Kopf durch Decluttering**

**14** ERNÄHRUNG: BITTER NÖTIG!  
**Bitterstoffe und ihre positiven Effekte**

**15** NEUES AUS DEM CLUBALLTAG / KURSPLAN

Besuchen Sie uns auch auf Facebook  
[fb.com/Fitness.Apollo.Loessnitz](https://www.facebook.com/Fitness.Apollo.Loessnitz)

### Impressum

**Herausgeber:** ApolloVital Sport- und Therapiezentrum  
Wiesenstraße 1, 08294 Löbnitz, info@apollovital.de  
Telefon 03771-32001

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

**Konzept und Umsetzung:**  
ACISO Fitness & Health GmbH  
Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München  
Telefon +49 (89) 45098130  
[www.aciso.com](http://www.aciso.com), CSO 121530

**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.

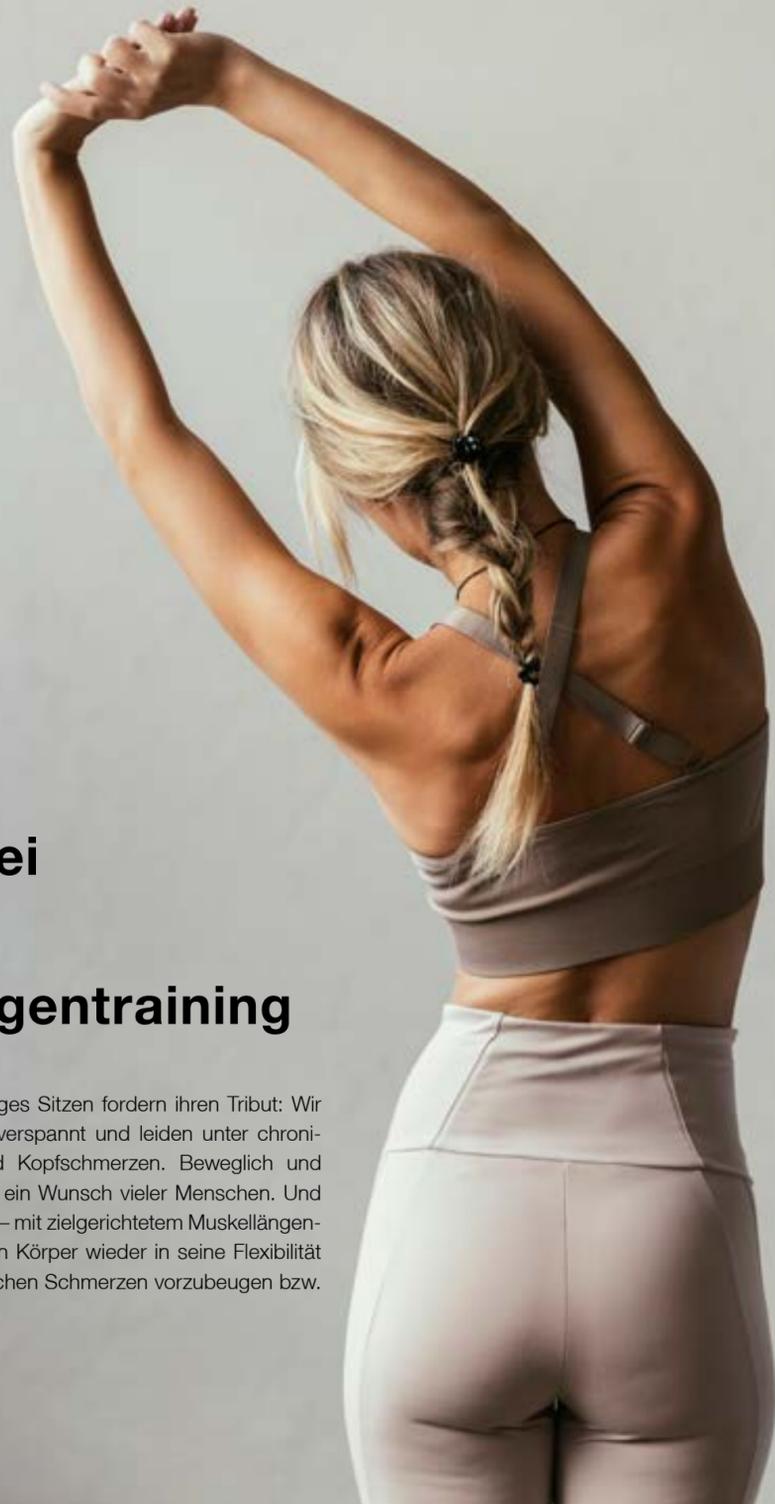


Auf Deutsch könnte man dazu sagen: Auch eine lange Reise beginnt mit einem ersten Schritt! Falls Sie diesen Sommer Ihre persönlichen Fitnessziele verwirklichen wollen, sollten Sie dafür sorgen, dass Ihnen auch der Weg bis zu Ihrem Ziel Spaß macht. Egal, ob Sie 5 Kilo abnehmen, Ihre Ernährung umstellen, beweglicher werden oder Muskeln aufbauen wollen – gehen Sie in kleinen Schritten, aber gehen Sie los! Und zwar auf eine Art und Weise, die Ihnen Spaß macht und die Sie langfristig durchhalten können! So wird Ihr Weg zum Ziel!

# LANGMACHEN erwünscht!

## Beweglich und schmerzfrei durch Muskellängentraining

Wenig Bewegung und ständiges Sitzen fordern ihren Tribut: Wir fühlen uns oft unbeweglich, verspannt und leiden unter chronischen Rücken- Nacken und Kopfschmerzen. Beweglich und schmerzfrei werden – das ist ein Wunsch vieler Menschen. Und es muss kein Wunsch bleiben – mit zielgerichtetem Muskellängentraining gelingt es Ihnen, Ihren Körper wieder in seine Flexibilität zurückzubringen und chronischen Schmerzen vorzubeugen bzw. diese zu lindern.



## Was ist Muskellängentraining?

Beim Muskellängentraining werden nicht einzelne Muskeln beansprucht, sondern ganze Muskelketten. Außerdem wird das Faszien-Gewebe, das unseren Körper wie ein Netz durchzieht, integriert. Das fasziale Gewebe ist maßgeblich dafür verantwortlich, wie flexibel und beweglich wir sind. Im Ge-

gensatz zum herkömmlichen Muskeltraining wird beim Muskellängentraining eine Muskelgruppe aktiv durch Dehnen in eine spezielle Position hinein belastet und in dieser Position gehalten. Dies dehnt einerseits Muskel und Faszien, andererseits muss der Muskel arbeiten und wird so beansprucht, was zu ei-

nem Wachstum der Muskelketten in die Länge führt. Im Prinzip ist Muskellängentraining eine Form von statischem Krafttraining in der Endposition des jeweiligen Gelenks. Der Vorteil an dieser Trainingsform ist, dass sie unseren Körper gut auf den Alltag vorbereitet. Bei jeder Bewegung, die wir flexibel und schmerzfrei ausführen wollen, müssen Muskelketten zusammenarbeiten. Dabei gibt es meist einen sich streckenden und einen sich beugenden Teil der Muskulatur, die in einem Spannungsverhältnis zueinander stehen sollten. Muskellängentraining stellt das natürliche Spannungsverhältnis in den Muskelketten wieder her, dabei werden die kleinsten Einheiten der Muskelzelle, sog. Sarkomere, vermehrt, so dass der Muskel in die Länge wächst. Wird kein Muskellängentraining durchgeführt, verringern sich die Sarkomere. Dies führt zu einer Verminderung des Bewegungsradius und zu einer schlechteren Flexibilität des gesamten Körpers.



## Warum ist Muskellängentraining wichtig?

Aufgrund unseres veränderten Bewegungsverhaltens, also der unzureichenden Bewegung im Alltag und des vielen Sitzens, entstehen für unseren Körper diverse negative Folgen: Unsere Haltung verändert sich, Muskeln verkürzen sich, Dysbalancen entstehen, das Faszien-Gewebe verhärtet sich und dies

alles führt zu eingeschränkter Beweglichkeit und chronischen Schmerzen, Blockaden und Verspannungen in Rücken, Schultern, Nacken und insgesamt einer fehlenden Flexibilität. Muskellängentraining kann hier Abhilfe schaffen und den Körper sanft wieder aufrichten und stärken. Durch die Streckung

des Körpers wirkt sich Muskellängentraining auch günstig auf das Herz-Kreislauf-System aus, da Körperflüssigkeiten wie Blut und Lymphe wieder ungehindert fließen und alle Organe versorgen können.

## Muskellängentraining in Ihrem Trainingsplan

Muskellängentraining ist ausgesprochen wirksam und dabei kaum zeitintensiv. Es ist als Ergänzung zu Ihrem sonstigen Trainingsplan mit Ausdauer- und Krafttraining geeignet und sollte immer am Ende Ihres Trainings durchgeführt werden. Bereits 2-3 Mal pro Woche für jeweils ca. 15 Minuten ausgeführt, wird das Muskellängentraining für Ihren Körper einen großen Effekt haben und Sie werden schon bald von einem beweglicheren und schmerzfreieren Körper profitieren!





## BESSER ALS JEDE TABLETTE! BEWEGUNG GEGEN KOPFSCHMERZEN

Schmerzen im Kopfbereich lassen sich nur schwer ignorieren. Effektive Linderung ist daher gefragt, wobei es nicht immer der Griff zur Kopfschmerztablette sein muss. Wir verraten Ihnen, wie Sie den meisten der alltäglichen Kopfschmerz-Ursachen wirksam vorbeugen und wie Kopfschmerzbetroffenen ein regelmäßiges Fitnesstraining helfen kann.

Drei von fünf Menschen leiden regelmäßig unter Kopfschmerzen. Und knapp jeder Zehnte davon sogar wöchentlich. Frauen öfter als Männer. Und gerade junge Menschen sind besonders betroffen. Die am häufigsten auftretende Kopfschmerz-Art ist der sogenannte „Spannungskopfschmerz“. Ein dumpfer Schmerz, zumeist ausgelöst durch Stress und Anspannung in Kombination mit zu wenig Schlaf, Entspannung und Bewegung.

### SELBSTHILFE FITNESS-TRAINING

Regelmäßiges Fitness-Training wirkt effektiv und schnell gegen Anspannungen und die daraus entstehenden Kopfschmerzen:

- **Verspannte Muskeln und Fehlhaltungen**, wie sie beispielsweise durch Stress oder langes Sitzen entstehen, werden gelockert, was Kopfschmerzen lindert und Migräne vorbeugt.
- **Stress** wird abgebaut. Training macht den Kopf frei und fördert so **Entspannung** und Ausgeglichenheit.
- Das **vegetative Nervensystem** wird ausgeglichen. Das ist wichtig, weil ein unausgeglichenes Nervensystem maßgeblich an der Auslösung und der Schwere von Kopfschmerzen beteiligt ist.
- Die bewusste körperliche Aktivität beugt **Vermeidungs- und Schonverhalten** vor.
- Aktivierte Muskeln und ein angeregtes Herz-Kreislaufsystem machen angenehm müde, sorgen für erholsamen **Schlaf, Regeneration und hormonelle Balance**.
- Training stärkt Ihr **Immunsystem**, dadurch sind Sie weniger anfällig für grippeartige Infekte und Erkältungen, die ebenfalls mit Kopfschmerzen einhergehen können.

### STUDIEN BEWEISEN: TRAINING IST GENAUSO WIRKSAM WIE EINE KOPFSCHMERZTABLETTE

Mit Training können Sie selbst starke Kopfschmerzen und Migräne wirkungsvoll lindern – und zwar genau so gut wie mit gängigen Medikamenten. Dies fanden schwedische Wissenschaftler der University of Gothenburg in einer Migräne-Studie heraus. Die Probanden dreier Testgruppen erhielten entweder die gängigen Medikamente zur Prophylaxe, trainierten nach einem Sportprogramm oder lernten eine Entspannungstechnik. Das Ergebnis: Jeder der Probanden hatte signifikant weniger Kopfschmerzen pro Monat!

### BESONDERS GEEIGNET: MODERATER AUSDAUERSPORT

Ausdauertraining hilft auf vielen Ebenen, nicht nur durch seine positive Wirkung auf Herz und Kreislauf. In einer deutschen Studie führte moderates Ausdauertraining nachweislich zu einer Reduktion der Kopfschmerzhäufigkeit und Schmerzintensität. Cardiotraining entspannt und lockert den Nacken-Schulter-Bereich, verbessert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung und reguliert den Blutdruck. Darüber hinaus verändert regelmäßiges Ausdauertraining die Schmerzverarbeitung, es vermindert die Empfindlichkeit der Schmerzsynapsen. Botenstoffe und Neuropeptide werden freigesetzt. Diese sorgen dafür, dass das Gehirn desensibilisiert, gestärkt und quasi „abgehärtet“ wird.

#### WICHTIG!

Extrem anstrengende Sportarten sind nicht so gut zur Vorbeugung von Migräne- und Spannungskopfschmerzen geeignet, da sie weniger die Entspannung fördern und mehr auf Belastung ausgerichtet sind.

## Mitgliederstimmen & Erfolgsgeschichten

Kathy W. aus Löbnitz



„Nach langer Sportabstinenz hat mich mein Mann motiviert im ApolloVITAL zu starten – zum Glück. Denn mittlerweile bin ich 9 Kilo leichter, habe viel mehr Ausdauer und meine Kniebeschwerden immer mehr im Griff. Das Schöne hier ist – die Mitarbeiter haben immer ein offenes Ohr, geben Anleitung und Trainingstipps. Ich fühle mich wieder wohl in meinem Körper und habe Lust auf Mehr.“

Manfred H. aus Löbnitz



„Dank der praktischen Tipps des ApolloVITAL-Teams und der geschickten Kombination aus Beweglichkeits-, Muskelkraft- und Stabilitätstraining bin ich mittlerweile nahezu schmerzfrei, habe fast 8 Kilo abgenommen und trainiere mittlerweile sehr gern und regelmäßig, nachdem es mich am Anfang Überwindung gekostet hat. Schade, dass ich nicht schon eher damit begonnen habe. Früher war ich ausschließlich Joggen, jetzt weiß ich, dass es zu einseitig war.“

Sylke Z. aus Löbnitz



„Im ApolloVITAL wurde ich gleich herzlich aufgenommen. Erst hatte ich Bedenken, dass ich es schaffe und hatte sogar Tränen in den Augen. Dann haben mir die aufbauenden motivierenden Worte und die familiäre Atmosphäre geholfen, mein Training zu starten. Und ich habe keinen Tag bereut und schon fast 16 Kilo abgenommen und 17cm weniger auf der Hüfte. Jetzt werde ich oft gefragt, wie ich das geschafft habe – mit Willen und einem guten Trainerteam sage ich dann.“

Siegfried O. aus Löbnitz



„Seit nunmehr über 22 Jahren fühle ich mich einfach pudelwohl im ApolloVITAL. Auch wegen meiner Rückenbeschwerden muss ich regelmäßig was tun – Hier habe ich die richtige Mischung aus Rücken-, Ausdauer- und Krafttraining gefunden. Die familiäre Atmosphäre, die vielen bekannten Gesichter, die immer wieder tollen neuen Geräte und die Betreuung durch das freundliche, kompetente Team haben mich immer wieder motiviert – über die vielen Jahre.“

Werner K. aus Zwönitz



„Schon seit 2016 trainiere ich gern und regelmäßig im ApolloVITAL und schätze das freundliche Miteinander und die moderne Geräteausstattung. Das Schöne ist – dass ich auch mit Hilfe des kompetenten Teams eine Knie- und Schulter-OP erfolgreich verhindern konnte. Und die 12 Kilo weniger stehen mir auch ausgezeichnet und helfen meinem Blutdruck.“

Mandy G. aus Aue



„Schon nach den ersten 5 Wochen dem Wunschgewicht einen großen Schritt näher. Das ApolloVITAL Trainings- und Ernährungsprogramm zeigt Wirkung. Jetzt habe ich Lust dranzubleiben, denn das bessere Körpergefühl motiviert mich und der Blick in den Spiegel macht Spaß!“

Marcus W. aus Aue



„Hier kennt man sich, eine familiäre Atmosphäre ist das hier im ApolloVITAL. Und auf das Erreichte bin ich besonders stolz. 5 Kilo leichter und trotzdem mehr Power – so kann der nächste Sommer kommen.“

Bernd F. aus Löbnitz



„Das ApolloVITAL hat mir dabei geholfen, mich wieder wohler in meiner Haut zu fühlen. Meinen Füßen geht es ein ganzes Stück besser und ich habe weniger Schmerzen. Wahrscheinlich auch, weil ich Dank des Trainings deutlich abgenommen und 12cm Bauchumfang verloren habe. Jetzt bin ich motiviert und habe auch mehr Puste, trotz Asthma.“

Lion V. B. aus Aue



„Mein regelmäßiges Training im ApolloVITAL zahlt sich aus. Über 8 Kilo habe ich abgespeckt, mein Körper fühlt sich viel straffer an und ich bin fitter im Alltag. Für mein Training finde ich hier alles was ich brauche und im Functional-Bereich kann ich mich so richtig austoben, auch mal auf den Boxsack schlagen und mit der battle rope an die Grenze gehen. So macht es mir Spaß.“



# 20 GRÜNDE IM APOLLOVITAL LÖBNITZ ZU STARTEN



### 11. DIAGNOSTIK MIT MEDIZINISCHER PRÄZISION

Mit den modernsten Messtechniken im Gesundheitsbereich, von Körpersubstanzenanalysen über Ausdauerleistungstests bis hin zu Beweglichkeits- und Kraftmessungen, sind wir bestens auf Sie und Ihre Ziele vorbereitet. Auch Ihr biologisches Alter kann bestimmt werden. Die jeweilige Diagnostik wird in regelmäßigen Abständen wiederholt.



### 12. BESTES PREIS-LEISTUNG-S-VERHÄLTNIS

Erhalten Sie die für sich beste Leistung zum fairen Preis und investieren Sie in Ihre eigene Gesundheit. Wir halten für Sie und Ihre Bedürfnisse ein passendes Angebot bereit.

### 13. SCHÜLERTARIFE

Sie sind Schüler (ab 15 Jahre), Student oder Azubi und möchten gerne die Vorteile unserer Angebote nutzen? Dann frage nach unserem günstigen Jugend & Azubi Abo.



### 14. REHA-SPORT

Der Reha-Sport kann jedem helfen, der akute Rücken-, Schulter-, Knie-, Hüft- sowie Gelenkschmerzen hat. Für orthopädische Probleme bieten wir passende Gymnastikkurse an, welche direkt von Ihrer Krankenkasse oder Rentenversicherung bezahlt werden.



### HERZLICH WILLKOMMEN

Seien Sie sich gewiss, wir heißen Sie ab dem ersten Besuch herzlich willkommen in unserer ApolloVital-Familie. Trainieren Sie mit Freunden und unter Gleichgesinnten - egal ob jung oder alt, groß oder klein, dick oder dünn. Hier kennt man sich, denn jeder einzelne als Mensch steht bei uns im Mittelpunkt mit seinen Zielen und Wünschen. Vertrauen Sie auf unsere über 30-jährige Erfahrung und werden Sie jeden Tag ein Stückchen besser - gemeinsam mit Herz, Energie und Leidenschaft.  
Ihr Haiko Schönfelder & das Team ApolloVital.



### 01. IHRE ZIELERREICHUNG = UNSER FOKUS

Unsere Intention ist es, dass wir gemeinsam Ihre Ziele kurzfristig erreichen. Um dies zu ermöglichen, stehen Ihnen neben modernsten Analyse- und Trainingsmöglichkeiten, auch das Fachwissen geschulter Trainer/innen sowie eine über 30-jährige Erfahrung zur Seite.

### 02. KENNENLERN-ANAMNESE-GEPRÄCH

Zu Beginn stellen wir gemeinsam bei einem Kennenlern-Anamnese-Gespräch Ihren Ist-Zustand fest. Dieses umfasst u.a. eine Körperstatusbestimmung in Stoffwechsel, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Bio-Alder sowie der möglichen Krankheitsgeschichte. Dem zugrunde legend, erstellen wir Ihnen Ihren Erfolgstrainingplan.

### 03. WOHLFÜHLEN IST UNS WICHTIG

Klar - am wichtigsten ist, dass Sie sich in Ihrem Körper noch wohler fühlen. Dafür wollen wir gern sorgen. Aber auch in unserer Studio, in Ihrer Trainingsumgebung, sollen Sie sich gut aufgehoben fühlen und gern Zeit verbringen. Daher lassen Sie sich überraschen von unserer WOHNUM-Atmosphäre - fast gemächlich erzgebirgisch halt.



### 04. BETREUUNG & MOTIVATION

Unsere Fachtrainer/innen stehen den Mitgliedern aktiv betreuend beim Training zur Seite.  
Herzstück dabei: ein individuelles, wohlndosiertes, ziel führendes Trainingsprogramm, welches durch das ApolloVital Betreuungskonzept regelmäßig angepasst wird.



### 15. BECKENBODEN-TRAINING

Eine schlaife Beckenbodenmuskulatur ist häufig Ursache zahlreicher Beschwerden z. B. im Rücken- und Hüftbereich. Der exco-Beckenbodentrainer, mit seiner patentierten Sensorik, ermöglicht auf einfachste Art und Weise ein effektives Training ohne Intimkontakt, das sogar Spaß macht.

### 16. INFRAROTKABINE PHYSIOTHERM

Die ideale Wärmeanwendung mit gesunder Tiefenwärme ohne das Herz-Kreislauf-System zu belasten. Die positive Wirkung von Wärme wird zur Linderung zahlreicher und vor allem chronischer Beschwerden eingesetzt.



### 17. MULTITRAINIERBARKEIT

Sie sind beruflich / privat viel unterwegs? Mit der Multitrainerbarkeit können Sie gratis in über 400 Clubs in Deutschland, Österreich und der Schweiz Ihr Training durchführen.

### 18. 10 REGELN DER HARMONIE

- Bitte checken Sie sich immer aus sicherungstechnischen Gründen ein und aus.
- Bitte räumen Sie nach dem Training den Spind aus, so dass er weiter zur Verfügung steht.
- Zum Training werden saubere Sportschuhe mit einer lesten Sohle benötigt.
- Bitte nutzen Sie auf der Trainingsfläche und in den Kursen ein Handtuch als Unterlage auf den Geräten und Matten.
- Geben Sie bitte in den Pausen das Gerät für andere frei. Dies hilft Wartezeiten zu vermeiden. Freie Gewichte, Hanteln u.ä. bitte nach dem jeweiligen Gebrauch wieder aufräumen.
- Es ist nicht gestattet, eigene Speisen mit zu bringen. Eine leckere Auswahl an sportgerechten Snacks erhalten Sie an der Theke.
- Tragen Sie bitte der Hygiene und Sicherheit wegen im Nassbereich Badeschuhe.
- Sport und Rauchen vertragen sich nicht, darum gehören alle Räume des ApolloVitals zur rauchfreien Zone.
- Bitte erscheinen Sie zu den Kursen pünktlich zu den ausgeschriebenen Zeiten.
- Beim Training gilt gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfeleistung. Es ist immer ein Mitarbeiter vom ApolloVital anwesend.



### 05. STARKER RÜCKEN - STARKE GELENKE

Mit dem erfolgreichen Flex-Mobilisationskonzept bringen wir seit Jahren die Beweglichkeit in Rücken und Gelenken zurück. Damit können Sie schneller wieder schmerzfrei sein. Dieses Übungsprogramm eignet sich ebenfalls hervorragend als Präventionsmaßnahme, bevor Rückenbeschwerden überhaupt entstehen.



### 06. ABNEHM- UND ERNÄHRUNGSKURSE

Erfolge ohne Jojo-Effekt! Wir bieten Ihnen die führenden Abnehmprogramme der Fitnessbranche an. Diese können Ihnen dabei helfen abzunehmen und dauerhaft schlank zu bleiben - ganz ohne Verzicht. Dabei steht die Ernährungsverbesserung im Vordergrund. (auch Präventionskurs §20 SGBII)



### 07. VON KRANKENKASSEN ANERKANNTE PRÄVENTIONSKURSE

Wir bieten Ihnen die Teilnahme an verschiedenen Präventionskursen (§20 SGBI), deren Kosten bis zu 100% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden können. Diese Gesundheitskurse, konzentrieren sich u.a. auf Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung.

### 08. APOLLOVITAL STOFFWECHSELZIRKEL

Sie suchen nach einem Fitnesstraining, das besonders effizient, strukturiert und zeitsparend ist? Dann ist der Stoffwechselzirkel eGYM im ApolloVital genau die richtige Lösung für Ihr praktisches Ganzkörpertraining (30 min). Sie trainieren dabei Kraft und Ausdauer gleichzeitig und regen somit bestens den Stoffwechsel an. Neben der Kraftsteigerung führt dieses effektive Zirkeltraining zu einer größeren Reduktion des Körperfettes im Vergleich zu einem klassischen Krafttraining. Ihr Trainingsplan wird speziell auf Ihre körperlichen Voraussetzungen, Ziele und Fortschritte ausgerichtet und periodisiert angepasst.



### 09. GESCHULTE FACHTRAINER/INNEN

Wie effektiv ist regelmäßiges Training, wenn sich an Ihrem Gesundheitszustand oder Trainingsziel nichts verändert? Wir sind geschulte lizenzierte Fachtrainer/innen und helfen Ihnen ihre Ziele zu erreichen sowie das Training so zu planen, dass Sie permanent Ihren Zielen Schritt für Schritt näher kommen. Mit regelmäßigen Weiterbildungen erweitern wir unser Wissen um Sie bestmöglich zu coachen.

### 10. MOTIVIERENDE KURSE

Unsere Kurse in kleinen Gruppen setzen auf maximale Power, straffe Figur, bessere Ausdauer oder endlose Entspannung. Lassen Sie sich mitreißen und motivieren. Von Power-Figur, Yoga, Pilates, Cycling bis zu mentaler Fitness ist für jeden etwas dabei.

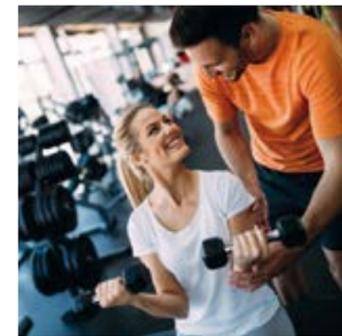


### 19. KURZHANTELN & HANTELSCHEIBEN

Damit steht Ihnen im ApolloGYM-Bereich immer genügend Gewicht für Ihr Training zur Verfügung, auch wenn mal mehr los ist.

### 20. FREIES WLAN

Hören Sie während des Trainings Ihre Lieblingsmusik oder bearbeiten Sie eMails. Dafür können Sie auch unsere Lounge nutzen und sich einen Kaffee o. Proteinshake gönnen.



**DER BESTE UND 20. GRUND IM APOLLOVITAL ZU STARTEN: DU!**

Weil es um DICH geht!

Entscheiden Sie selbst wie Sie starten möchten! Probieren Sie es einfach unverbindlich aus. Wir haben garantiert die passende Lösung - egal ob Sie die 5 Kilo zu viel, der schmerzende Rücken oder fehlende Alltagspower umtreiben.

Sie haben Fragen? Dann rufen Sie uns gern unverbindlich an: **03771 32001**



# Gesundheit

## hat einen Namen REHA-Sport für Lößnitz und Umgebung



Der Reha-Sport-Bildung e.V. ist ein kompetenter Verbund in allen Bereichen der Behandlung von chronischen Erkrankungen, von Unfall- und Sportverletzungen sowie des Rehasports.

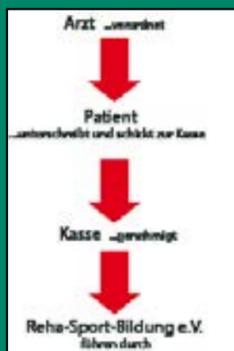
### FÜR WEN KOMMT DER REHASPORT IN FRAGE?

Rehasport kommt für jene in Frage, deren körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweicht und daher ihre Teilnahme am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist, oder wenn eine Beeinträchtigung zu erwarten ist. Auch bei Bewegungsmangel, Stress und Depression kann Rehasport verordnet werden. **JEDER hat Anspruch auf Rehasport!**

Innere Organe	orthopädische Probleme
Schlaganfall	Knie-, HOF-, Schulterprobleme
Diabetes	Arthrose
Bluthochdruck	Osteoporose
Asthma	Rückenprobleme
Adipositas	Künstliche Gelenke
Rheuma	

### WIE KANN ICH REHASPORT FÜR MICH IN ANSPRUCH NEHMEN?

Der Arzt empfiehlt den Rehasport und verordnet diesen auf einem dafür vorgesehenem rosa Formular. (Muster 56 „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ auch bei uns erhältlich.) Der Patient schickt das fertig ausgefüllte und von ihm unterzeichnete Formular an die Krankenkasse und erhält nach wenigen Tagen dieses genehmigt zurück. Der Patient kommt mit dem ausgefüllten und genehmigten Formular zu uns.



**VOM ARZT VERORDNET UND VON IHRER KRANKENKASSE UNTERSTÜTZT.**

Der Gesundheitssport des Reha-Sport-Bildung e.V. wird durch alle gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an: Haiko Schönfelder  
Telefon 03771-32001 oder per E-Mail: info@apollovital.de  
In Zusammenarbeit mit dem Thüringer und Sachsen-Anhalter Behinderten- und Rehasportverband.

Vermieter und offizieller Förderer des Reha-Sport-Bildung e.V.



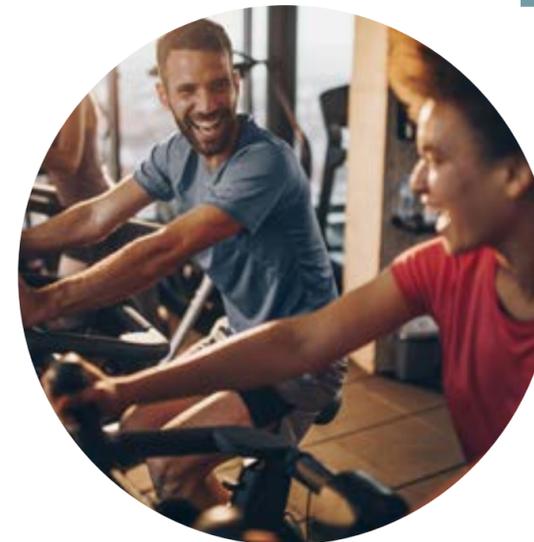
Wiesenstraße 1  
08294 Lößnitz  
Telefon 03771-32001  
[www.apollovital.de](http://www.apollovital.de)

[www.reha-sport-bildung.de](http://www.reha-sport-bildung.de)

**Gesundheits Sport** des  
REHA-SPORT-BILDUNG e.V.

### ... EIN LEERER MAGEN EFFEKTIV TRAINIERT?

Was sich unangenehm anhört, hat eine angenehme Auswirkung. Wenn Sie mit leerem Magen trainieren (entweder morgens vor dem Frühstück trainieren oder 2 Stunden vor dem Training die letzte Mahlzeit essen), greift der Körper direkt auf die Fettreserven zu. So stellt er die Energie für den Sport bereit. Vermeiden sollten Sie hingegen den kleinen Snack vor dem Training. Denn dann greift der Körper während des Trainings in erster Linie auf die Kohlenhydrate im Blut zu und lässt die Fettspeicher unangetastet.



## - GEWUSST, DASS ...

### ... HEUSCHNUPFEN DURCH TRAINING GELINDERT WERDEN KANN?

Frühlingszeit ist Heuschnupfenzeit und viele Allergiker sind nicht sicher, ob sie im Training bleiben dürfen oder lieber eine Pause einlegen sollten. Die gute Nachricht lautet: Sie dürfen weiterhin trainieren, sportliche Betätigung kann Allergie-Symptome sogar abmildern. Jedoch gilt es ein paar Regeln zu beachten:

- Trainieren Sie im Fitness-Studio, da in geschlossenen Räumen die Pollenbelastung am geringsten ist.
- Trainieren Sie am frühen Morgen oder abends, da um diese Zeit weniger Pollen unterwegs sind als tagsüber.
- Gehen Sie das Training etwas langsamer an als gewöhnlich, Ihr Körper ist unter dem Einfluss der Allergie möglicherweise nicht so leistungsfähig wie normal.
- Achten Sie gut auf Ihren Körper und setzen Sie das Training aus, wenn Sie sich unwohl fühlen.



### ... IHR GEHIRN GEFORDERT WERDEN WILL?

Unser Gehirn funktioniert wie ein Muskel: Wird es regelmäßig gefordert, wird es stark und leistungsfähiger. Bei seltener Benutzung verkümmert es und die „kleinen grauen Gehirnzellen“ sterben ab. Das Gehirn steuert jedoch unseren gesamten Körper und seine Gesundheit ist deshalb auch entscheidend für unseren physischen Zustand. Beschäftigen Sie Ihr Gehirn also regelmäßig mit neuen Impulsen und bleiben Sie mental fit, damit Ihr Körper das auch bleiben kann.



# FRÜHJAHRSPUTZ

## KLARER KOPF DURCH DECLUTTERING

Decluttering (Deutsch: Entrümpeln) ist ein Trend, der seit einiger Zeit sehr beliebt und sogar in den sozialen Medien präsent ist. Man könnte nun darüber streiten, wie spannend es ist, einer anderen Person beim Aufräumen zuzuschauen. Unbestritten ist jedoch die Tatsache, dass Ausmisten einen absolut positiven Effekt auf Ihre Energie und Ihren Geist hat. Seien wir ehrlich: Wir alle besitzen doch deutlich mehr, als wir tagtäglich brauchen. Vollgestopfte Schränke, zugestellte Ablageflächen und unsortierte Unterlagen sorgen für schlechte Laune, weil man ständig mit unnötigem Ballast konfrontiert wird und das Chaos im Außen auch innerlich für Anspannung und Unruhe sorgt. Höchste Zeit, einen kritischen Blick in Schubladen und Schränke zu werfen und leicht und befreit in den Sommer zu starten!

### DECLUTTERING FÜR EINEN FREIEN KOPF

Tatsächlich zeigen wissenschaftliche Studien, dass sich Menschen in einer strukturierten, aufgeräumten Umgebung entspannter und zufriedener fühlen und vor allem klarer und „aufgeräumter“ im Kopf sind: Sie können sich besser konzentrieren und auf Aufgaben fokussieren, ihre Umgebung zieht Ihnen weniger Energie ab und auch die eigene Kreativität profitiert von einer ordentlichen Außenwelt.

Geht diesem Zustand ein Decluttering, also eine Entrümpelung, voraus, fühlen sich Menschen zusätzlich freier, leichter und unbeschwerter, da sie unnötigen und belastenden Ballast losgeworden sind. Sie sehen: Von einem Frühjahrsputz können Sie auf jeder Ebene profitieren – und mit unseren Tipps gelingt das Entrümpeln ganz leicht!



## 1 PLANVOLL STARTEN



Fangen Sie nun bitte nicht an, willkürlich Schränke, Regale und Schubladen auszuleeren. Die Gefahr besteht, dass Sie bei der Hälfte der Arbeit keine Motivation mehr haben und entnervt aufgeben. Besser ist es, sich einzelne, kleinere Projekte vorzunehmen und dafür einen zeitlichen Rahmen festzulegen. Zum Beispiel: „Nächsten Samstag miste ich von 10 Uhr bis 13 Uhr meinen Schreibtisch inklusive Schubladen aus!“ So haben Sie einen klaren Rahmen, sowohl zeitlich als auch vom Aufwand her – das motiviert und hilft beim Durchhalten! Planen Sie immer großzügig Zeit ein, denn Ausmisten dauert meist länger, als man denkt.



## 2 KREMPEL-HOTSPOTS AUSFINDIG MACHEN

Starten Sie am besten mit den chaotischsten und sichtbarsten Stellen in Ihrer Umgebung, z.B. der Kommode im Flur, die nur noch als Ablagefläche für alles Mögliche genutzt wird, der Oberfläche Ihres Schreibtischs, auf der sich Papiere stapeln, oder mit dieser einen Küchenschublade, in die immer einfach alles reingeworfen wird, was sonst keinen festen Platz hat. Diese schnellen und sichtbaren Erfolge geben Ihnen direkt ein gutes Gefühl und machen in Ihrer täglichen Umgebung einen Unterschied.

## 3 EMOTIONALES AUFRÄUMEN AUFSCHEIBEN



Beim Ausmisten kommen uns gerne mal Emotionen in die Quere, etwa wenn wir über alte Kleidungsstücke stolpern, die mit sentimental Erinnerungen verknüpft sind. Heben Sie sich diese Orte für das Ende Ihrer Entrümpelungs-Aktion auf, da sie am meisten Zeit und Kraft kosten. Starten Sie zum Beispiel in der Küche oder der Garage – an Pfannen, Töpfen, Vasen, Blumentöpfen und Laubbläsern hängen meist keine besonderen Erinnerungen, so dass das Ausmisten zügig vorangeht. Auch der Schreibtisch mit seinen Unmengen an Papieren und Unterlagen frisst oft viel Zeit, da jedes Blatt vor dem Wegwerfen überprüft werden muss. Besser ist es, sich diese Hot-Spots in kleinere Teilziele aufzuteilen, z.B. sich die Schubladen einzeln vorzunehmen.

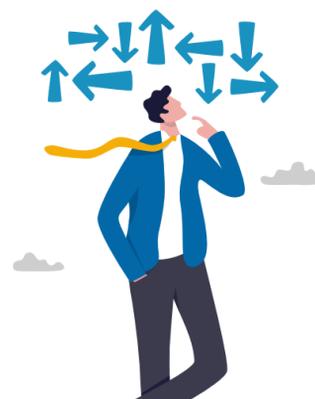
## 4 DAS DREI-STAPEL-PRINZIP

Beim Ausmisten selbst sollten Sie einen guten Überblick bewahren, indem Sie Ihr Hab und Gut auf drei Stapel verteilen: „Behalten“, „Entsorgen“ und „Auf Zeit behalten“. Der dritte Stapel eignet sich besonders gut für die Dinge, von denen wir unsicher sind, ob wir sie noch einmal benötigen bzw. die mit einem emotionalen Wert für uns verknüpft, aber eigentlich überflüssig sind. Nutzen Sie den dritten Stapel aber nicht, um alles zu behalten, wo Ihnen der Abschied im ersten Moment schwerfällt. Denken Sie daran: Der Zauber beim Ausmisten liegt auch im Abschiednehmen! Alles, was auf dem „Auf Zeit behalten“-Stapel gelandet ist, sollte in einer separaten Kiste verstaut werden, so dass Sie nach ein paar Monaten nochmal einen Blick darauf werfen und neu entscheiden können. Grundsätzlich gilt die Regel: Alles, was Sie seit einem Jahr nicht mehr benötigt haben, kann weg! Ausnahme: Wichtige Dokumente!



## 5 FESTE PLÄTZE FINDEN

Alle Dinge, die bleiben, sollten in Ihrem Zuhause einen festen Platz finden. Idealerweise bewahren Sie dafür gleiche Dinge am gleichen Ort auf. Das heißt: Alle Kugelschreiber liegen in einer Kiste auf dem Schreibtisch, alle Pfannen sind in ein und derselben Küchenschublade, alle Ladekabel und Auflade-Geräte sind in einer Schreibtischschublade. So finden Sie die Dinge schneller wieder und es entsteht nicht beim Suchen neues Chaos. Besprechen Sie diese Aufteilung auch kurz mit Ihren Familienmitgliedern, damit diese wissen, wo etwas zu finden ist und die Dinge wieder an ihren Platz zurücklegen können.



# Bitter nötig!

## DAS GEHEIMNIS DER GESUNDEN BITTERSTOFFE

„Bitter“ ist nicht unbedingt der Lieblingsschmack des Menschen. Bitterer ist evolutionär tendenziell eher negativ belegt, da giftige Pflanzen, Beeren und Pilze meist einen bitteren Geschmack hatten. Zusätzlich prägt die moderne Lebensmittelindustrie unsere Geschmacksknospen ebenfalls eher auf süß und Bitterstoffe werden sogar aus Gemüse herausgezüchtet, damit dieses milder schmeckt. Aber es ist höchste Zeit, unseren Geschmackssinn umzuerziehen, denn Bitterstoffe sind wahre Gesundheitsmacher und sollten so oft wie möglich auf dem Teller landen!

### Was sind Bitterstoffe?

Bitterstoffe ist der Oberbegriff für alle chemischen Verbindungen, die einen Geschmack in uns auslösen, den wir als bitter bezeichnen. Damit wir etwas als bitter schmecken können, ist unsere Zunge mit zahlreichen Geschmackspapillen versehen. Wie erwähnt löst der bittere Geschmack im Gehirn bei vielen Menschen erstmal nicht unbedingt positive Reaktionen hervor. Das Gute ist jedoch, dass wir unseren Geschmackssinn tatsächlich trainieren können. Je häufiger Sie bittere Lebensmittel essen und diese so lecker zubereiten, dass Sie Ihre Mahlzeit genießen, desto stärker verknüpft Ihr Gehirn bitteren Geschmack mit Genuss.

Natürliche Bitterstoffe befinden sich vor allem in diesen Lebensmitteln: In Salaten wie Rucola, Chicorée und Radicchio, in grünen Gemüsesorten wie Spinat oder Brokkoli, in heimischen Kohlsorten wie Grünkohl und Rosenkohl, in Kräutern wie Löwenzahn, Brennnessel oder Schafgarbe, in „bitteren“ Gewürzen wie Kurkuma, Ingwer, Kümmel, Bockshornklee und Senfkörner, in Spargel, Artischocken und Auberginen.

### Warum sind Bitterstoffe so gesund?

Bitterstoffe haben auf vielen verschiedenen Ebenen einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit:

- ➔ Bitterstoffe stärken Ihre Abwehrkräfte und Ihr Immunsystem
- ➔ Bitterstoffe fördern Ihre Verdauung – Sodbrennen, Blähungen und Völlegefühl haben keine Chance
- ➔ Bitterstoffe unterstützen die Entgiftung des Körpers – und helfen so Leber und Nieren bei ihrer Arbeit
- ➔ Bitterstoffe regulieren den Blutzuckerspiegel, halten ihn konstant und wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus
- ➔ Bitterstoffe haben einen positiven Einfluss auf die Darm-Gesundheit
- ➔ Bitterstoffe helfen beim Abnehmen: Durch den bitteren Geschmack stellt sich schneller das Sättigungsgefühl ein und die Bitterstoffe hemmen den Appetit auf Süßes. Zudem regen sie die Energieverbrennung an und fördern die Fettverdauung!

Es lohnt sich also, täglich mindestens ein bitteres Lebensmittel in den Speiseplan zu integrieren. Auch wenn es anfangs vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig sein mag: Unsere Zunge hat deutlich mehr Geschmacksrezeptoren für „bitter“ anstatt für „süß“ und wird sich daher schnell an den Geschmack gewöhnen.

# VOLLES PROGRAMM FÜR SIE



### FITNESS DER NEUEN ART

Im ApolloVITAL kannst du mit unserer Anleitung und unseren „intelligenten“ Geräten jetzt noch einfacher, schneller und besser trainieren! Erlebe echt personalisiertes Training, das exakt auf dich zugeschnitten ist, selbst kleine Verbesserungen aufzeigt und einfach Spaß macht. Erhalte ein Live-Feedback auf unseren Muskeltrainings- und Ausdauergeräten. Es hilft dir, Übungen korrekt und sicher auszuführen oder spornt dich immer wieder zu neuen Bestleistungen an. Falsches Training oder inkorrekte Übungsausführungen gehören ab sofort der Vergangenheit an! Probiere es aus – wir erklären dir wie's geht.

### KENNST DU SCHON DEIN BIOAGE - DEIN BIOLOGISCHES ALTER?

Machen sie den Menschlichen Vitaltest und schauen sie wie alt sie wirklich sind, mit unserem Egym Hub und BioAge Test



### GESUND GEWICHT VERLIEREN

Unsere Abnehm-Profis unterstützen Sie dabei gerne mit fundiertem Fachwissen, ausführlicher Ernährungsberatung, engmaschiger Betreuung und natürlich viel Motivation. Mit dem zertifizierten Myintense+ Programm unterstützen sie ihre Krankenkasse.

Gesamter Kursplan unter <https://apollovital.de/deine-online-live-kurs>  
Oder scanne einfach den QR Code.



### MEHR ALS 15 KURSE PRO WOCHE

Sie wollen sich nach dem Training noch eine Runde relaxen? Kein Problem: Sie können mit unserer Infrarot Physiotherm, unserem Brainlight System, sowie den Yoga- und Entspannungskursen, Kraft Tanken und so richtig ausspannen.



## GUTSCHEIN

1 TAG IM APOLLO VITAL GRATIS

Lernen Sie uns unverbindlich kennen.  
Inklusive Beratung, Teilnahme an unseren Kursen  
sowie Nutzung des Wellnessbereichs.



Wiesenstraße 1 · 08294 Löbnitz · Telefon 03771-32001

# SCHLANKER, FITTER UND GESÜNDER

mit dem neuen ICH MACH DAS JETZT - Programm



- ✓ Mit der T.I.F.-Formel zu deiner persönlichen Wohlfühlfigur
- ✓ Hoch effektives Training mit dem kompetenten Team des Apollo Vital. Inklusive Checks, individuellem Trainingsplan, persönlichem Coaching u.v.m.
- ✓ Ideal für untrainierte Personen mit wenig Zeit. Bereits 2 x 20 Minuten pro Woche können genügen.
- ✓ Nutzung des Kursangebots
- ✓ GRATIS-Zugangscodes zum Coaching-Portal [www.mach-das.jetzt](http://www.mach-das.jetzt) mit Videos, Live-Webinaren und den besten Tipps von Patric Heizmann und Nina Beste u.v.m.

6 Wochen für **nur 49 Euro** statt 119 Euro  
bei Anmeldung bis 30. Juni 2023

Teilnahme ab 18 Jahren und mit Terminvereinbarung.



## Was ist die T.I.F.-Formel?

T.I.F. verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Wir checken zuerst, welcher Figur- und Motivationstyp du bist. Danach wird dein Erfolgsplan erstellt, der dich schnell und besonders nachhaltig ans Ziel bringt. Vom Test über die Intervention zur Festigung!



Jetzt Platz sichern unter  
Telefon 03771-32001 oder  
[www.apollovital.de/machdasjetzt](http://www.apollovital.de/machdasjetzt)



Wiesenstraße 1  
08294 Löbnitz  
Telefon 03771-32001  
[www.apollovital.de](http://www.apollovital.de)