

FITNESS & X'UNDHEIT

VON 5.30-24 UHR, 365 TAGE
IM JAHR DURCHGEHEND

FITNESS ◀ DETOX ▼ ABNEHMEN ▶ REHA ▲ RÜCKEN & GELENKE



Experten Allianz
FÜR GESUNDHEIT e.V.

REHA

RÜCKEN

GELENKE

DETOX

FASTEN

VITALE ERNÄHRUNG

ENTSPANNUNG

easyfit
Fitness. X'undheit leicht

☎ 09492-6282

Singerstr. 16 · 92331 Parsberg www.easyfit-parsberg.de

Fitness X'undheit
Spaß REHA
Wohlbefinden



Mach mit!

www.easyFIT-Parsberg.de

NEUER VITAL FIGUR UND FASTEN KURS BEGINNT! JETZT ANMELDEN ZUM KURS ODER ZUR INFO!



NEUER KURS STARTET: ENTGIFTEN DURCH KURZZEIT - FASTEN, FIT WERDEN DURCH VITAL-KOST, GESÜNDER LEBEN.

Immunstärkung und Reinigung durch unseren Detox Fasten Vital Kurs.
Heilfasten und regelmäßiges Teil- oder Intervallfasten haben sich inzwischen als wirkungsvolle Methode zur Reinigung und Regenerierung des Körpers etabliert. Sehr viele Menschen haben chronische Erkrankungen, auch viele jüngere Leute sind mit Adipositas, Fettleber, Arthritis, Gicht, Bluthochdruck und psychischen Erschöpfungssyndromen belastet. Dass der Prozess des Fastens viel mehr Komponenten hat als nur den reinen Nahrungsverzicht, wissen wir längst. Jeder Mensch der fastet erlebt dieses völlig individuell und hat auch unterschiedliche Motivationen und Erwartungen. Ein Herzstück dazu ist im easyFIT unsere bewährte Detox Fasten und Vitale Ernährungskur:

Zuerst vitale Ernährung, um Schlacken und Gifte lösen zu können, neutralisieren und ausleiten. Ein Kurs ohne Fastenkrisen. Während einer gut durchgeführten Fastenkur befreit sich der Körper von Schadstoffen, sodass Organe und Zellen ihre Funktionen wieder voll aufnehmen können. **Was haben viele unserer Teilnehmer der letzten Jahre damit erreicht? Eine Verbesserung** der Cholesterin- und Blutfettwerte, Reduzierung des Bauchumfangs, Beschwerden bei Allergien und chronischen Verdauungsstörungen wurden deutlich gelindert, durch diese Detox Fastenkur. Vor allem auch erreichst da ein deutlich mehr an Gesundheit, Energie, Fitness und Lebensqualität. Möchtest du eine Verbesserung deiner Gesundheit und Fitness? Melde dich an unter 094926282. Es stecken so wertvolle Erfahrungen in dieser Zeit der vitalen Ernährung und des kurzen Nahrungsentzuges. Man lernt sich, seinen Körper wieder neu kennen und sortieren, lernt mit Geduld, Ruhe und viel Achtsamkeit wieder bei sich selbst zu sein.

Wertvolle Informationen, Hilfen, nötige betreute Treffen, alles Schritt für Schritt: Basische Körperpflege, Ausleitung ohne Glaubersalz (viel zu aggressiv für die Darmflora), 49 Kräuter Tee und hochwertige Mineralstoffe, Bitterstoffe usw., auch Übungen zum Detox Yoga, sanftes und wirkungsvolles Rücken und Gelenktraining mit FIVE Gym (für freie Gelenke, Lymphe) und eine beruhigende Atemtechnik mit Entspannung und vieles mehr.

Es sind für diese Fastenkur 2-3 vitale Ernährungstage, 3 bis 4 *Fastentage (*bis zu 21 Tage kannst du verlängern), 5 bis 14 wichtige Aufbau-, und vitale Ernährungstage geplant!

Deine Vorteile nach der Detox Fasten- und vitale Ernährungskur:

- Dein Immunsystem wird gestärkt
- Der Säure-Basen-Haushalt kommt ins Gleichgewicht
- Herz-Kreislaufsystem, Blutdruck, Gelenkprobleme, Autoimmunkrankheiten und Schlaf verbessern sich
- Dein Darm wird schonend gereinigt und aufgebaut, deine Verdauung wird verbessert
- Hautbild wird besser, Leistungsfähigkeit und Laune steigen
- DU NIMMST AB
- DU lernst viel über vitale Ernährung inkl. Praxisworkshop

MACH MIT!

Detox-, Fasten-, und Ernährungscoach Ulrike Steger bietet ein begleitendes Fasten mit allen wichtigen Treffen, Hilfen, Mittel, Bewegungsformen für dich an.

Gerne auch für Fitness – Einsteiger geeignet, zum Reinschnuppern ins easyfit.

*Wir freuen uns auf dich! Deine Ulli und Hans Habermann.
Info, Anmeldung und Teilnahmeplatz sichern unter 09492-6282.*

DER HÄUFIGSTE FEHLER BEIM FASTEN

- Keine vitale Ernährung davor und danach
- Zu wenige Vital- und Mineralstoffe vor, während und nach dem Fasten,
- Schlacken und Gifte werden nicht richtig gelöst, neutralisiert, ausgeleitet
- Glaubersalz zur Darmreinigung
- Zu lange Fasten vernichtet deine straffe Muskulatur! Deine Muskulatur sind reine „Fettverbrenner“. Muskeln weg, ist eine rasche Zunahme an Fett vorprogrammiert!
- Gar nicht zu Fasten
- Zuviel Tee im Verhältnis Wasser
- Zuwenig gutes Wasser
- Zuviel Stress und Termine in der Fastenzeit
- Leider zu wenige Infos über weitere unterstützende Maßnahmen zum entschlacken und Ausleiten
- Fastenkrisen werden nicht genau analysiert
- Aufbauzeit oft zu kurz (und ohne Vitalernährung), oder nicht als wichtig empfunden

Fastenkrisen und kein gesundheitlicher Nutzen sind so oft vorprogrammiert.

Richtig gemacht stecken so wertvolle Erfahrungen in dieser Zeit des Nahrungsentzuges. Man lernt sich wieder neu kennen und sortieren. Deshalb sind viele Treffen und Kontakte wichtig, um sich auszutauschen, das richtige Vorgehen und erlebte Prozesse zu besprechen. Einfach seinen Körper wieder besser verstehen lernen mit Geduld, Ruhe und viel Achtsamkeit bei sich selbst zu sein.

Ohne große Fastenkrise zu haben, helfen fantastische Hilfsmittel und die vielen Informationen. Solltest du jetzt Interesse haben, gesünder, fitter und schlanker zu werden, oder du einfach eine ganz neue, reinigende und effektive **Fastenkur erleben willst, dann ruf uns an im easyfit unter 09492-6282.**

Auf ein leichteres und bewusstes Leben, Essen und Bewegen. Deine Ulli Steger, Fasten-, Detox- u. Ernährungscoach, Körperpsychotherapeutin, Fitness-, Gymlehrer



Fitness und X'undheit leicht

Freundegutschein

Du kannst 2 Freunde 1 ganze Woche lang **gratis!** mitbringen!*

* Gültig zu den Beratungszeiten, werktags von 8-12 und 16:30-20:30 Uhr



Täglich von 5:30-24 Uhr geöffnet
365 TAGE IM JAHR

easyfit@gmx.net

Singerstraße 16 (oberhalb Bahnhof) · 92331 Parsberg Jetzt anrufen: ☎ 0 94 92/62 82

1. Termin vereinbaren unter ☎ 0 94 92/62 82 für eine Einweisung im easyfit.
2. Dann 1 Woche die für Sie passenden Programme testen!

Name, Vorname	
Straße	
PLZ, Ort	
Telefon	Start
Überreicht von	Gültig bis:

Dieser Gutschein ist einlösbar werktags von 8-12 und 16:30-20:30 Uhr und gültig für Personen über 18 Jahre, die nicht weiter als 25 km vom Studio entfernt wohnen und keinen Gutschein dieser Art in den letzten 18 Monaten eingelöst haben.

EINE KLEINE VORSTELLUNGSRUNDE VON UNSEREN AKTUELLEN REHA BEREICH.



Den Rehabilitationssport im easyfit Parsberg gibt es schon seit 2008 mit Hans Habermann. Zur Erweiterung des Reha Bereiches, kamen noch Jenny Ferstl und Ulli Steger 2012 dazu. Mit ständig erweiterten Rehakursen und Fortbildungen konnten wir viele Menschen im Reha Sport aufbauen und begleiten. Unser Herz schlägt für Menschen, die Hilfe brauchen, Schmerzen und Einschränkungen im Leben haben. Der Klient beginnt mit einem Termin und seiner Reha Verordnung und einer ausführlichen Anamnese und einer Aufklärung zu dem Rehaprogramm. Dann kann es losgehen, der Weg in ein aktiveres und beschwerdefreieres Leben.

JÜRGEN RISSMANN

ICH BIN 55 JAHRE ALT UND MEINE EIGENTLICHE LEIDENSCHAFT IST ODER BESSER WAR DER FUSSBALLSPORT!!!

Fußball ist Kampfsport, so sagte mir damals der Arzt nach meiner Knie OP, die ich wegen einer schweren Verletzung beim Spiel hatte. Tatsächlich musste ich dann 2013 wegen Fersensporn, Knieproblemen und Hüftarthrose auf eine stationäre Reha. Im Anschluss an diese wurde mir dann bereits eine Hüft OP nahegelegt. Anstatt dessen entschied ich mich Gott sei Dank aber doch erst für Rehasport im Fitnessstudio.

So kam es, dass ich im easyFit landete!!! Nach einem kompetenten Beratungsgespräch, in dem mir auch das bestätigt wurde, was mir auf der Reha vermittelt wurde, war mir klar, nur kontinuierliches Krafttraining und regelmäßiges Dehnen kann meine Probleme verbessern und in Grenzen halten. Seither besuche ich das easyFit 2-3mal wöchentlich. Den Reha-Kurs am Mittwochabend verpasse ich nur selten, aber auch der 20 Stationen Zirkel für einen gleichmäßigen Muskelaufbau war jahrelang 2mal die Woche mein Pflichtprogramm. Inzwischen gestalte ich mir meinen Trainingsplan mit Krafttraining, Dehnen im Five-, Rücken- und Gelenkzentrum selbst. 2-Mal die Woche besuche ich das easyFit nach wie vor und auch den Reha -Kurs möchte ich nicht missen. Ergänzend dazu ist die Faszienrolle mein treuer Freund gegen meine Arthroseschmerzen geworden.

Nach 10 Jahren easyFit kann ich mit Sicherheit sagen: Das Trainingskonzept Muskelaufbau, Rollen und Dehnen im Five, Rücken, Gelenkzentrum hilft zu 100%. Meine Figur hat sich seither deutlich verbessert, mit meiner Arthrose lebe ich fast schmerzfrei und die OP blieb mir erspart. Mit mehr Kraft und mehr Beweglichkeit ist es mir trotz meiner diversen Probleme möglich ein aktives und erfülltes Leben zu führen. Bergwandern, Langlauf, Skifahren, sogar Tourenski gehen ist fast problemlos möglich und ich werde auch alles tun damit dies noch lange so bleibt. Ein Leben ohne Sport wär für mich kein Leben mehr - deshalb:

MEHR EASYFIT!!! MEHR LEBEN!!!



REHA FIT E.V., SEIT 14 JAHREN IM EASYFIT PARSBERG!

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. **KENNELNERN-TERMINE BITTE UNTER 09492-6282 IM EASYFIT.** Hier zeigen wir Ihnen alle für Sie passenden Möglichkeiten.

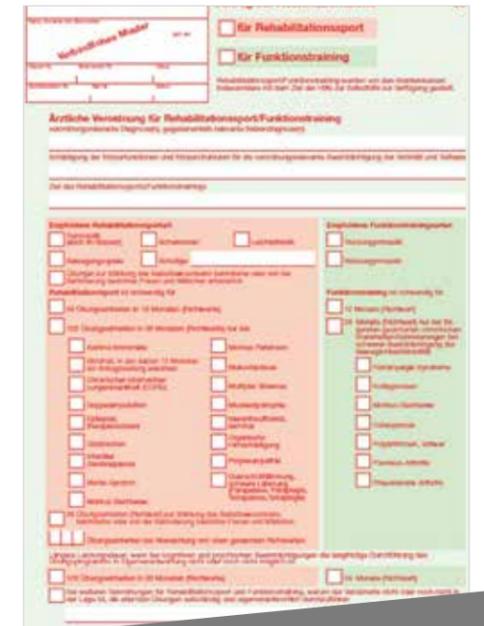
- ▶ **ARZT** ... verordnet
- ▶ **PATIENT** ... unterschreibt und schickt zur Kasse
- ▶ **KASSE** ... genehmigt
- ▶ **REHAFIT E.V.** ... führt die Maßnahme in Zusammenarbeit mit dem BVS Bayern durch

KURSPLAN:

Aktuelle Kursänderungen an der Pinwand

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
KURSRAUM	ZIRKELFLÄCHE	KURSRAUM	ZIRKELFLÄCHE	KURSRAUM	ZIRKELFLÄCHE	KURSRAUM	ZIRKELFLÄCHE	KURSRAUM	ZIRKELFLÄCHE
	09.00-09.30 REHA+FIGUR incl. Rücken/ Bauch	09.00-09.30 OSTEOPOROSE incl. Rücken/ Bauch		09.00-09.30 FIGUR incl. Rücken/ Bauch		09.40-10.25 REHA & BALANCE Ganzkörper Rücken- Faszien-Cym	09.00-09.30 ARTHROSE ZIRKEL	9.00-10.00 YOGA	09.00-09.30 FIGUR incl. Rücken/ Bauch
	17.00-17.30 ARTHROSE ZIRKEL	9.40 FIVE GYM Faszien Reha		17.00-17.30 FIGUR incl. Rücken/ Bauch	9.40 FIVE RÜCKEN Faszientraining		17.00-17.30 OSTEOPOROSE incl. Rücken/ Bauch	17.30-18.30 BBP FLOW Bauch, Beine & Po	17.00 - 17.30 ARTHROSE ZIRKEL
18.00-19.00 BBP MIX Kräftigung Straffung		18.00-19.00 PUMP KRAFT		18.30-19.30 BODYSTYLING Straffung & Kraft		18.00-19.00 ZUMBA		REHA	
19.00 - 20.00 STEP DANCE	19.00-19.30 FIGUR STRAFFUNG ZIRKEL		19.00-19.30 STRAFFUNGS- ZIRKEL		19.00-19.30 RÜCKEN AUFBAU ZIRKEL		19.00-19.30 FIGUR ZIRKEL		19.00-19.30 STRAFFUNG ZIRKEL
		19.05 - 20.05 ZUMBA TONING		19.35-20.30 PILATES Rücken & Bauch REHA					

REHA PLUS PLAN
UNTER WWW.EASYFIT-PARSBERG.DE



FIT IN 5 WOCHEN - BEZAHLTE KRANKENKASSENKURSE IM EASYFIT:
KURS 1: FASZIEN UND FIGUR
KURS 2: RÜCKEN-, UND GELENKTRAINING FIVE
KURS 3: WIRBELSÄULENGYMNASTIK
 > AUCH EINE GUTE GELEGENHEIT MAL REINZUSCHNUPPERN,
BERATUNGSTERMIN UNTER 09492-6282



CHRISTINE JAKUBOWSKI

MEHR KRAFT, MEHR BEWEGLICHKEIT, MEHR AUSDAUER NACH 8 WOCHE
REGELMÄSSIGEN TRAINING IM EASYFIT!!! DAS ALLES MIT STOLZE 70 JAHRE!!! ES IST SENSATIONELL, WIE SCHNELL DER KÖRPER AUF
EFFEKTIVES TRAINING REAGIERT!

Nach jahrelangen Turbulenzen mit Arbeit und Familie wollte ich endlich Struktur in mein Leben bringen, aber auch für mich mal etwas Gutes tun. Außerdem war mir klar, dass ich meinen Alltag als Witwe nur selbständig und noch lange bewältigen kann, wenn ich mich fit halte. Das Haus, der Garten und meine 5 Enkelkinder sind mein Leben und das alles möchte ich noch so lange wie möglich genießen können. Die Idee war ein Fitnessstudio um meine Ziele zu verwirklichen. Bevor ich ins easyFit kam war ich auf einer Stationären Kur. Dass gezielter Sport die Lösung für meine Rückenschmerzen war merkte ich dort schon bald, allerdings war mir zu dem Zeitpunkt noch nicht ganz klar, dass nur kontinuierliches Training langfristig Erfolg bringt. Schon bald nach der Reha kamen meine Rückenschmerzen zurück und mir war klar ich musste etwas dagegen tun.

Motiviert durch die Easyfit Fitness und X`undheits Broschüre besorgte ich mir einen Termin zum Beratungsgespräch. Nach einem kompetenten Beratungsgespräch besorgte ich mir beim Arzt eine Verordnung für Rehasport, zusätzlich wurde mir ein ganzheitliches Training für Herz- Kreislauf, Muskelaufbau und Beweglichkeit empfohlen. Zusätzlich wurden Kraft- und Beweglichkeitstests im Five- Rücken- und Gelenkzentrum gemacht. Ein Herz- Kreislaufstest gab Aufschluss über meine Fitness und ein Krafttest zeigte mir schnell, dass es auch hier Grund zur Verbesserung gibt. Anhand dieser Tests wurde mir dann ein passender Trainingsplan erstellt mit dem ich dann loslegen konnte. Seither besuche ich 2 mal die Woche das easyFit, jeden Vormittag findet um 9.00 Uhr (und um 17 und 19 Uhr) ein effektiver Zirkel zum Muskelaufbau in der Gruppe statt, was mir einfach mehr Spaß macht, als alleine für mich zu trainieren. Auch den Reha- Faszi- Rücken- und Gelenkkurs am Donnerstag um 9.40 Uhr verpasse ich fast nie. Er tut mir gut und Spaß macht er mir natürlich auch. Sehr interessant war, dass ich 8 Wochen später bei einem weiteren Termin zur Trainingsplananpassung schwarz auf weiß sehen konnte, dass sich in allen Bereichen eine deutliche Verbesserung eingestellt hat. Insgesamt fühle ich mich inzwischen fitter und ausgeglichener. Sogar meine Einschlafprobleme haben sich enorm zum Positiven gewendet.

Inzwischen bin ich überzeugt, dass die Entscheidung für das easyFit absolut die richtige Entscheidung war!!!



VÖGELER PHILIPP

BESSERE FITNESS, KEINE PROBLEME MEHR MIT DEM RÜCKEN UND SO-
MIT EIN BESSERES LEBENSGEFÜHL, ALLES SEIT ICH MICH IM JANUAR
2021 FÜR REHASPORT IM EASYFIT ANGEMELDET HABE!!!

Beruflich bin ich durch meine Allianz - Versicherungsagentur in Beilngries ziemlich eingespannt, deshalb nahm ich mir früher auch nicht wirklich Zeit für einen Ausgleichssport. Der Alltag am Schreibtisch belehrte mich aber irgendwann eines Besseren. Mein Rücken war ständig verspannt und immer wieder plagte mich ein sogenannter „Hexenschuss“. Mit ständigen Rückenschmerzen sinkt die Lebensqualität einfach enorm und so musste auch ich einsehen, dass Schmerzmittel nicht die Lösung für meine Probleme sein können. Die Zauberformel war eine Verordnung für Rehasport im easyFit. Seitdem besuche ich jeden Mittwoch den Pilates Rehakurs im easyFit. Vorbei ist die Zeit der „Hexenschüsse“ und Schmerzmittel brauche ich auch nicht mehr. Mein Lebensgefühl hat sich mit easyFit erheblich verbessert und ich möchte es nicht mehr missen. Außerdem hat das easyFit super freundliches Personal. Die Kurse sind abwechslungsreich und werden von einer sehr sympathischen Trainerin in einem optimalen Kursraum gehalten. Und nicht zu vergessen, die netten Trainingspartner mit denen Sport gleich noch mehr Spaß macht.

Einfach auch ein schöner Ausgleich zum Alltag und man tut seinem Körper auch noch was Gutes!

BLITZKUR FÜR BAUCH, BEINE UND PO MIT HYPOXI

**DU MÖCHTEST GEZIELT ABNEHMEN AN BAUCH,
BEINEN ODER PO? WARUM MIT HYPOXI?**

Leider nehmen 80% der Frauen bei einer Diät überwiegend an den „warmen, den stärker durchbluteten Stellen“, am Busen, im Gesicht und Hals ab. Hüften, Bauch und Beine bleiben schwabbelig. Dieser unerwünschte Effekt wird durch HYPOXI-Training verhindert. Die Durchblutung ist durch das Vacuumtraining im Problem-zonenbereich wärmer, ca. fünfmal intensiver. Das Lymphsystem wird aktiviert. Ein angenehmes Venentraining mit gezieltem Fett- und Schlackenabtransport. Messbare Fettreduktion an Bauch, Beinen und Po bereits in 4 Wochen: Zu Beginn erfolgt eine genaue Anamnese, Gewichts- und Umfangmessung. Dann startest Du mit leichtem Radfahren im Vacuum-Trainer, zwei- bis dreimal pro Woche nur 30 Minuten. Danach ist ihr Hautstoffwechsel an Bauch, Beinen und Po, noch volle acht Stunden auf Hochtouren. Fett- und Schlackenstoffe direkt hier, an den Problemzonen werden so abtransportiert.

MÖCHTEST DU GEZIELT AN DEN PROBLEMZO-
NEN ABNEHMEN? GESÜNDER LEBEN?

Du Hast jetzt die Möglichkeit im easyFit ein effektives, entspanntes und kostenloses Probetraining bei Ulli Steger zu genießen und sogar die ersten fünf Wochen vergünstigt zu testen.



ANGEBOT 1:
HYPOXI PROBE TRAINING UND
BERATUNG GRATIS 09492-
6282

ANGEBOT 2:
5 WOCHE INTENSIV KUR,
HYPOXI UND ERNÄHRUNG,
FÜR NUR 149 €,
STATT ÜBLICHERWEISE 350€
FÜR EINE HYPOXI KURJ.

NEUTRALER NACHRICHTENSENDER: WWW.AUF1.TV

AUF1 ist jetzt im echten Fernsehen! Der nächste Meilenstein der Medien-Revolution!

Über Satellit empfangen Sie den Kanal „SRGT“, wo AUF1 ab sofort täglich von 6-8 Uhr und 18-22 Uhr sein Programm sendet. Nutzen Sie den manuellen Sendersuchlauf auf Ihrem Empfangsgerät. Je nach Gerät geben Sie die folgenden Daten ein:

Kanal „SRGT“
Satellit: Astra 19,2° Ost
Frequenz: 10920.75 MHz
Art: DVB-S
Symbolrate: 22.000
Polarisation: Horizontal (H)
Transponder: 133
FEC: 7/8

Teilen Sie die Grafik, damit jeder weiß, wie er AUF1 via Satellitenfernsehen empfangen kann. Gemeinsam machen wir das Fernsehen endlich wieder frei!

So finden Sie AUF1 auf Ihrem Fernseher

Kanal „SRGT“
Satellit: Astra 19,2° Ost
Frequenz: 10920.75 MHz
Art: DVB-S
Symbolrate: 22.000
Polarisation: Horizontal (H)
Transponder: 133
FEC: 7/8



RÜCKEN-, GELENKESCHMERZEN? ARTHROSE, OSTEOPOROSE? MUSKELSCHMERZEN?



Woher kommt das? Alles hat seinen Grund. Neben unserer „Zivilisationskost“, die nicht gerade mineralstoffüberschüssig (totgekocht aus mineralarmen, totgespritzten, vergifteten Böden, konserviert ...) ist, was für elastische Sehnen, Knochen und Faszien enorm wichtig wäre, gibt es einen wesentlichen Grund, einen „mechanischen“ Grund für unsere gesundheitlichen Gelenkprobleme:

Ein unter Dauerspannung stehender Skelettapparat mit verkürzten und verklebten Faszien, Bändern, Sehnen und Muskeln.

Woher kommt das, was machen wir falsch?

➔ Arbeit und Freizeit: Heute verbringt der Durchschnitts-Deutsche täglich mindestens 7 Stunden sitzend. Auch wenn er steht schaut er gebückt aufs Handy oder bückt sich bei der Arbeit nach vorne.

➔ Schlaf: Im Bett ebenfalls indirekt wird mind. ein Bein angezogen, was wieder eine Verkürzung bedeutet.

➔ Hobby oder Sport: z.B. beim Radfahren ist man wieder „gebückt“, beim Laufen sind die Schultern meist nach vorne und immer ein Bein angezogen: dies ist indirekt wieder eine „gebückte Haltung“. In vielen Sportarten ist es viel zu einseitig! Selbst viele Sportler (Triathleten, Läufer, Radfahrer) haben Probleme!

DER MENSCH VERKÜRZT IN EINE RICHTUNG ➔ die Faszien und das Bindegewebe „kleben zusammen“. Der Körper passt sich an dein häufig „gebeugtes“ TUN oder „NICHTSTUN“ (Sitzen, Liegen) an.

Was passiert: Verspannungen

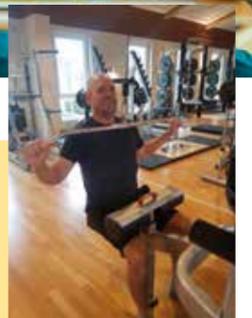
und Dauerspannung auf die Gelenke führen dazu, dass sich das Gelenk nicht mehr richtig versorgen können. Denn Gelenke, Knorpel und Bandscheiben leben von Be- und Entlastung. Also Bewegung alleine mit Verkürzungen und Dauerspannung bringt dich so unter Umständen nur noch schneller zum künstlichen Gelenk. „Sand im Getriebe!!!“ Erst wenn die Dauerspannung weg ist kann dein Stoffwechsel und können die Versorgung deiner Gelenke und Bandscheiben wieder funktionieren.

MACH DICH WIEDER FREI:

Seit nun 11 Jahren dürfen unsere Kunden oft mit einfachen Mitteln wahre Wunder erleben. Nur 10 Minuten nach jedem Training im Five Rücken-, Gelenkzentrum effektiv und nachhaltig die Spannung nehmen und gezielt durch ein Muskellängentraining die neue „Länge“ im Körper schnell manifestieren, damit der Effekt auch lange bleibt. Defizite und Disbalancen ausgleichen! „Five“ im easyFIT: Eine sinnvolle Kombination, da die Menschen oft bis zu 8 Stunden am Tag sitzen, 80 Prozent der Menschen sogar mit angezogenen Beinen schlafen. Viele Menschen befinden sich deshalb bis zu 20 Stunden am Tag in gebeugter Sitzhaltung. Da der Körper sich in seiner Form an der Funktion orientiert, verkürzen deshalb die Muskeln.

Die „Five“ Übungen im easyFIT Rücken-, Gelenk Zentrum in Kombination mit dem effektiven easyfitZirkel mit ausgewogenem Muskelaufbau, gleichen das wieder aus! Nebenbei hast du auch noch effektiv für Figur und gegen den Muskelabbau trainiert und das hilft dir garantiert!

BESTENS BETREUT - ES DEINEN KÖRPER ERFREUT!



CHRISTIAN FISCHER

IN 8 WOCHEN 60 % MEHR KRAFT IN DER BEINMUSKULATUR, 30% MEHR KRAFT IN DER RÜCKEN- UND BRUSTMUSKULATUR UND DAS WICHTIGSTE KEINE RÜCKENSCHMERZEN MEHR!!!

Bevor ich ins easyFit kam waren meine Rückenschmerzen kaum noch auszuhalten und deshalb auch mein Allgemeinbefinden ziemlich im Keller. Antriebslos und teilweise depressiv steuerte ich irgendwie durchs Leben. Spaß machte es nicht mehr!

Als ich mit einer Verordnung für Rehasport ins easyFit kam, war mein größter Wunsch so schnell wie möglich schmerzfrei zu werden. Das ist mir auch gelungen, denn ich buchte zusätzlich einen 5 Wochen Gelenk-, Rücken- und Fasziengkurs, der auch noch von der Krankenkasse bezuschusst wird. Nach einem ausführlichen Kraft-, und Beweglichkeitstest wurde ein auf mich angepasster Trainingsplan erstellt. Schon beim ersten Termin war klar, dass meine total verspannte und verkürzte Muskulatur der Hauptgrund für meine Schmerzen war. Faszinierend war, dass ich schon nach dem ersten Training mit der Blackroll, dazu das Dehnen ganzer Muskelketten im Five-, Rücken- und Gelenkzentrum, eine Verbesserung spürte. Empfohlen wurde mir also ein Fasziens- und Beweglichkeitstraining 2- 3 mal die Woche, kombiniert mit dem effektiven 20 Stationen Zirkel für einen gleichmäßigen, ganzheitlichen Muskelaufbau und Gelenkschutz. Der Besuch im easyFit jeden Dienstag und Freitag zur Zirkelzeit ist inzwischen für mich ein fester Termin. Unter Anleitung von einem Trainer, in einer freundlichen, angenehmen Atmosphäre mit anderen Trainingskollegen macht Muskelaufbautraining richtig Spaß und nach 10 Wochen Training fühle ich mich ausgeglichener, schlafe besser. Meine Psyche ist wieder stabil, so dass ich mit mehr Freude und Kraft meine Arbeit erledigen kann. **Kurzum: „ I FEEL ME WIEDER GOOD“ das Leben macht mir wieder Spaß...!!!**

Mein nächstes Ziel ist meine Ausdauer mit einem gezielten Herzkreislauftraining zu verbessern. Auch hier bietet das easyFit ein breitgefächertes Angebot an verschiedenen hochwertigen Cardiogeräten die ich noch gar nicht alle ausprobiert habe. Ich finde das easyFit einfach klasse! Mit seinem breitgefächerten Angebot an Trainingsgeräten und Kursen kann es einfach nicht langweilig werden.

Ganz zum Schluss möchte ich noch erwähnen, dass im easyFit nicht nur der Trainingsplan wichtig ist, sondern auch das Thema Ernährung von Anfang an im Focus steht. Mehr Obst, viel Gemüse und Vollkornprodukte stehen seither auf meinem Speiseplan und die Süßigkeiten sind vom Speiseplan fast gestrichen.

MEIN RAT AN ALLE DIE NOCH UNSICHER SIND: „MÖCHTEST DU BESSER UND GESÜNDER LEBEN, VIELLEICHT AUCH DEINE FIGUR VERBESSERN? AUF INS EASYFIT UND DEINE WÜNSCHE IN TATEN UMSETZEN!!!

WENIG ZEIT? VIEL ERREICHEN?

Normalerweise ist das ja Unsinn, was ja meist auch stimmt bei vielen Angeboten im TV und Internet. Versprochen wird viel, gehalten wird nur ein „Anfangseffekt“. Völlig untrainierte Menschen werden oft mit unsinnigen Übungen und Trainingsweisen belastet. Natürlich hat man auch damit erstmal einen Effekt, wenn man davor nichts gemacht hat, jedoch meist nur ein paar Wochen. Dann ist Stillstand mit dem Trainingserfolg. Noch schlimmer: Viele sind mit solchen Programmen oft überfordert, mancher aber auch unterfordert. Meist fehlen die richtige Dosierung und eine stufenweise systematische Trainingsplanung. So hat man oft mehr Schaden als Nutzen.

Fitness und X'undheit ist leicht, wenn man sich auskennt: Bewährt, seit 17 Jahren erprobt, motivierend und erfolgreich! Die effektivste Form mit wenig Zeitaufwand ist unser ausgeklügelter und effektiver easyFIT Premium Zirkel: 20 Stationen, Geräte mit optimaler Biomechanik, Trainingsplan, Trainer Einweisung. Nur 35 Minuten - kurz und genial. Fachlich kompetent.

HILFT GEGEN DIE ZIVILISATIONSKRANKHEITEN, IST GUT FÜR DEINE GELENKE UND FORMT EFFEKTIV DEINE FIGUR.

DEINE WEITEREN WESENTLICHEN VORTEILE:

- **Ausgleichendes Krafttraining, Muskelaufbau ist die effektivste Methode Fett abzubauen. Du wirst schlank und nicht schwabbelig:** 24 Stunden am Tag verbrennt man nur, wenn man nicht ständig isst.
 - **Deine Figur formt sich sportlich sexy und lässt dich nicht „hängen“:** Muskeln machen eben Rundungen an den richtigen Stellen. Fett nicht. Fett schwabbelt, Muskeln „runden“ alles ab.
 - Du wirst leistungsfähiger, attraktiver und holst dir die Fitness Deiner Jugend zurück.
 - **Bessere Körperhaltung und nicht „immer runder/gebückter“:** Trage deinen Kopf wieder hoch. Beschwerdefrei.
 - **Effektiv gegen Osteoporose:** Durch die Biegebelastung auf den Knochen beim Training wird das Knochenwachstum am intensivsten stimuliert. Ja sogar bereits geschwächte Knochen lassen sich schonend wieder aufbauen!
 - **Fit, auch im Alter:** 90-jährige Altenheimbewohner haben mit 3 Monaten gezieltem Krafttraining ihre Kraft verdreifacht. Sie wurden dadurch wieder unabhängig, konnten wieder ohne Hilfe leben.
 - Positive Psyche: Gezieltes Muskeltraining hat einen sehr großen Einfluss darauf, ohne „Nebenwirkungen“.
 - Herzinfarktrisiko, Krebsrisiko, Diabetesrisiko sinkt. **Das Herz, die Organe werden trainiert.** Training schüttet sogenannte Myokine aus, hormonähnliche Botenstoffe, welche auch Endzündungsvermacher sind..
 - **Kreuz- und Gelenksbeschwerden werden weniger:** Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen. Ausgeglichen und mit System trainieren!
 - Arthrose - Beschwerden werden weniger oder verschwinden.
- Das effektivste und dankbarste Training für den Körper und die Psyche bei geringstem Zeitaufwand. **PROFESSIONELL BETREUT** Figur, Rücken, Gelenke & Herz **ERFREUT** Fitness und Xundheit ist leicht...

IN BESONDEREN ZEITEN, MUSS MAN BESONDERS FLEXIBEL SEIN! DESHALB NEU IM EASYFIT: MONATLICH KÜNDBARE MITGLIEDSCHAFT!
Einfach anrufen zum Termin - Gerne auch erst 1 Woche testen!



JÜRGEN BÖHMERT

MEHR LEBENSQUALITÄT MIT EASYFIT!!!

Ich bin 59 und seit 18 Jahren komme ich 2x die Woche ins easyFit um mich fit zu halten. Bedingt durch meinen Werkzeughandel, den ich selbständig betreibe, sitze ich über-

wiegend im Auto. Schon deshalb ist ein regelmäßiges Fitnessstraining für mich unerlässlich. Dazu kommt, dass Mutternatur mir 2 Wirbeln in meiner Wirbelsäule vorenthalten hat und ich schon immer auf Krankengymnastik angewiesen war. Witzig ist, dass ich damals durch einen Hinweis, im Wartezimmer meiner Physiopraxis darauf stoß, man könnte angeblich mit regelmäßigem Training im easyFit auf eine Krankengymnastik verzichten. Mit dieser Erkenntnis zog ich dann los und besorgte mir erstmal ein Abo in einem Fitnessstudio. Das heißt, also erst auf Umwegen landete ich dann endgültig im easyFit. Ein Leben ohne easyFit kann ich mir inzwischen nicht mehr vorstellen. Ich schätze das sehr gut ausgestattete Studio, es lässt keine Trainingswünsche offen. Nicht missen möchte ich auch nach dem Training die Sauna zum Entspannen. Nebenbei ist es einfach ein schöner Ausgleich zum Alltag, denn hier trifft man immer nette Trainingskollegen zum Plaudern. Einfach und kurz ausgedrückt, mit regelmäßigem Training im easyFIT lebe ich beschwerdefrei. Fühle mich insgesamt fitter! Habe mehr Kraft und Ausdauer! Was für mich elementar wichtig ist, da ich als leidenschaftlicher Golfer eine gewisse Grundfitness benötige. Ausgewogene Kraft und Beweglichkeit ist hier elementar und es ist die Voraussetzung um mein Hobby noch lange ausführen zu können.

SCHLUSS ENDLICH.... OHNE EASYFIT GEHT EINFACH GAR NIX VERNÜNFTIG!!!



GABI DECHANT

„UND GENAU DAS BEKAM ICH NACH DEN UNFALL ZU SPÜREN.“

Hallo zusammen, ich bin Gabi Dechant, 55 Jahre jung und seit 20 Jahren Mitglied im easyFit.

Wegen einem Waden- Schienbeinbruch wurde mir das easyFit damals vom Arzt empfohlen. Sportbegeistert war ich schon immer, Tischtennis war damals meine große Leidenschaft. Woran es aber mangelte war die Kraft! Und genau das bekam ich nach den Unfall zu spüren. Muskulatur stützt unseren Körper wie ein Korsett. Wie wichtig das ist, merkte ich damals sehr schnell und genau deshalb hörte ich auch nie mehr mit dem Muskelaufbau im effektiven easyfit Zirkel auf. Aber auch deshalb, weil es ein schöner Ausgleich zum Alltag ist und Sport in der Gemeinschaft einfach Spaß macht. Im easyFit findet von Montag bis Freitag der effektive

easyFIT Zirkel in der Gruppe statt (tgl. 9, 17 und 19 Uhr). Sehr schnell wurde es ein fester Bestandteil in meinem Leben. Als meine Kinder noch klein waren kam ich 2 Mal pro Woche ins Studio. Inzwischen bin ich jeden Montag, Mittwoch und Freitag pünktlich um 8.00 Uhr am Start. Montag und Mittwoch steht Krafttraining im Zirkel am Programm, freitags gehe ich am liebsten in den Jogakurs. Meine große Leidenschaft ist aber Spinning. Als Kopf der Gruppe leite ich in den Wintermonaten, mit viel Spaß und Energie die Stunde an. So erhalte ich mir in der kalten Jahreszeit meine Kondition, um im Frühjahr wieder mit genügend Power am Fahrrad durchstarten zu können.

MEIN LIEBLINGSSPRUCH FÜR ALLE: „PROBIERT`S ES.....DANN G`SPÜRT`S ES!!!“

PAULUS GEORG

„MIT WIRKLICH NETTEN TRAININGSKOLLEGEN UND -KOLLEGINNEN IST EINFACH ALLES VIEL LEICHTER UND DIE QUÄLEREI MACHT SO AUCH NOCH RICHTIG SPASS.“



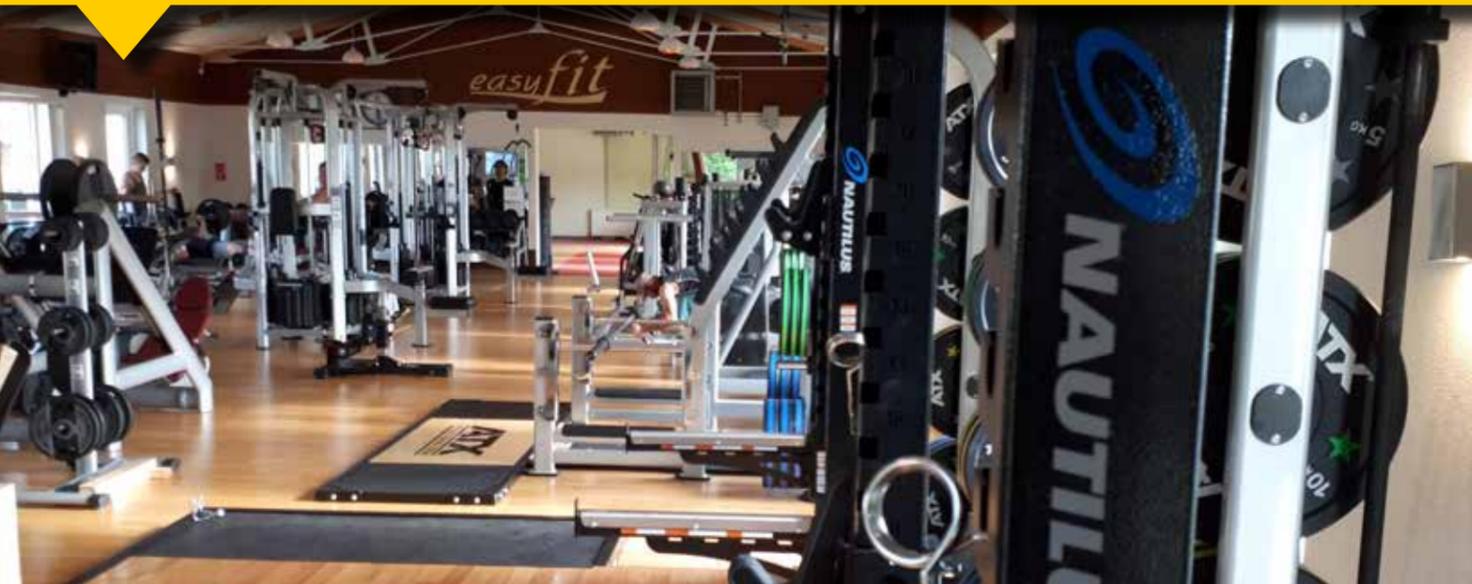
Ich bin 69 Jahre alt und seit 2019 Mitglied im easyFIT. Empfohlen wurde mir das Fitnessstudio von meinem Hausarzt. Wegen Übergewicht und Rückenschmerzen bekam ich von ihm eine ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport und so landete ich im easyfit.

Inzwischen habe ich mich in dem familiär geführten Studio richtig eingelebt und ist in meinem Alltag fest eingeplant.

Jeden Dienstag und Donnerstag komme ich früh um 9.00 Uhr zum Muskelaufbautraining. Betreut von einem Fitnesstrainer findet im easyFit von Montag bis Freitag ein effektiver Muskelaufbau Zirkel in der Gruppe statt (9 Uhr, 17 Uhr und 19 Uhr). Mit viel Teamgeist und Spaß in der Gruppe, mit wirklich netten Trainingskollegen und -Kolleginnen ist einfach alles viel leichter und die Quälerei macht so auch noch richtig Spaß. Anschließend geht es noch ins Five- Rücken- und Gelenkzentrum zum Dehnen. Und nicht zu vergessen die Faszien -Massagestation, bei der wir uns zum Schluss nochmal verwöhnen lassen. Für ein gezieltes Herz- Kreislauftraining bevorzuge ich die Sitzfahräder mit Lehne im Cardiobereich.

Als Motivation für alle Nichtsportler, möchte ich sagen: „Seit ich regelmäßig im easyFit trainiere habe ich an Gewicht verloren, fühle mich fitter und vor allem ist es ein schöner Ausgleich zum Alltag. Die Basis ist die Kraft.“

Freeweight Bereich



Fitnessstraining kann das Aussehen und das Befinden einer Person schneller zum Positiven ändern, als das bei anderen Sportarten der Fall ist. Natürlich ist dies nur mit einer gewissen Motivation und Eigendisziplin möglich. Alles was es wert ist erreicht zu werden, braucht Durchhaltevermögen und Arbeit. Das gilt für Frauen und Männer gleichermaßen.

Der Freihantelbereich bringt die größten Fortschritte. Doch gerade zum Beginn des Trainings im Fitnessstudio ist es ratsam die Bewegungsabläufe der unterschiedlichen Übungen zuerst am geführten Gerät zu erlernen und diese dann später mit freien Gewichten zu vertiefen.

Der Vorteil vom Free-Weight-Bereich ist, dass das Training ganz individuell gestaltet werden kann. Freihantelübungen steigern als Ergänzung zu Sportarten wie Fußball, Volleyball, Laufen u.v.m. die Leistungsfähigkeit, das Koordinationsvermögen und senken gleichzeitig das Verletzungsrisiko.

Früher hieß es, dass Krafttraining unbeweglich und langsam mache. Dieses Vorurteil ist leider heute noch vertreten. Heute wissen wir es besser. Muskeln machen stark und leistungsfähig. Beweglichkeit ist trainierbar. Durch gezieltes Dehnen mit Aktivierung der Muskulatur lässt sich dies schnell erkennen.

Jeder Profisportler macht heute ein Krafttraining mit freien Gewichten und jeder gute Coach lässt sein Team nicht nur auf dem Feld trainieren.

Über mehrgelenkige Übungen werden Muskeln nicht isoliert trainiert sondern über komplette Muskelketten und Muskelschlingen. Dies ist hilfreich bei alltäglichen Aufgaben, wie Gartenarbeit, Haushalt, Holz machen. Die Muskeln sind gut darauf vorbereitet zusammen zu arbeiten. Mit Hilfe des Freihanteltrainings können im Rahmen eines Krafttrainings in hohem Maße alltags-, berufs- und sportartspezifische Bewegungsmuster simuliert werden. Man sieht nicht nur gut aus, sondern kann auch mal anpacken (Nicht nur heiße Luft, wenn es darauf ankommt).

Beim freien Training ist mehr Eigenstabilisation gefordert, was automatisch die Körperspannung und Körperhaltung verbessert. Hierdurch reduziert sich während dieser Arbeiten das Risiko falsch zu heben und sich zu verletzen.

Generell sollte das Training so ausgewogen gestaltet werden, wie nur möglich. Krafttraining, Ausdauertraining und Dehnen bilden das Grundgerüst. Das gewährleistet optimale Voraussetzungen für das freie Fitnessstraining. Wer unbeweglich ist, hat ein gesteigertes Risiko für Verletzungen während des Trainings. Die Auswahl der Übungen, also die Gestaltung der Trainingspläne und die unterschiedlichen Intensitäten sollten möglichst ausgewogen sein und auf das Ziel abgestimmt.

Erst mit dem Training mit Hanteln, Langhanteln und dergleichen lernt man was Training an sich bedeutet. Man lernt die Aufgaben der einzelnen Muskeln und wie sie arbeiten. Hier bekommt man auch ein Feingefühl, ein Gespür für die Muskeln im Körper. Die sogenannte „Muscle-Mind-Connection“ entsteht. Man lernt mit der Zeit das gezielte Ansteuern der Muskeln die trainiert werden sollen.

Lange Zeit wurde das Krafttraining mit freien Gewichten im Fitness- und Gesundheitssport kritisch gesehen und leider nur mit „Bodybuilding“ assoziiert ohne anzuerkennen, dass Training an freien Gewichten viel mehr Möglichkeiten bietet als nur Bodybuilding. Hier ist die spezifische Zielsetzung ausschlaggebend. Für was mache ich mein Training? Gerade in klassischen Heilberufen und der Sporttherapie wird wieder vermehrt auf Training mit freien Gewichten und deren trainingswissenschaftlichen Prinzipien gesetzt

BIEBERBACH ERNA

„ETWAS WEHMÜTIG, ABER TROTZDEM IMMER NOCH SEHR STOLZ, BLICKE ICH AUF DIESE SPANNENDE ZEIT ZURÜCK.“

Ich bin 63 und seit über 30 Jahren Mitglied im easyFit! Wegen Rückenschmerzen kam ich damals ins Fitnessstudio. Total begeistert vom Kraftsport und motiviert durch andere Mitglieder, aber vor allem von Hans Habermann selbst, begann ich schon nach einem Jahr Training erfolgreich Wettkämpfe in Kraftdreikampf und Bankdrücken zu bestreiten.

Leider wurde meine Karriere 2014 abrupt, wegen eines Fahrradunfalls, bei dem ich mir beide Arme gebrochen hatte, beendet. Von da an war es mir leider nicht mehr möglich an Wettkämpfen teilzunehmen. Etwas wehmütig, aber trotzdem immer noch sehr stolz, blicke ich auf diese spannende Zeit zurück.

2008 durfte ich mich bayerische Meisterin in Kraftdreikampf nennen. Beim Bankdrücken in Florida bekam ich 2006 den 3. Platz. In Thüringen wurde ich deutsche Meisterin, in Tschechien wurde ich Vize Europameisterin und in Orlando Vize Weltmeisterin. 2013 wurde ich noch Sieger beim Kreuzheben in Landshut, bis dann dieser Unfall alles beendete. Nach dieser erfolgreichen Lebensetappe stieg ich auf das Rennrad um, doch auch während dieser Zeit verzichtete ich nicht auf mein Fitnessstudio und ein moderates Muskeltraining.

Vor allem über dem Winter hielt ich mich mit Spinning fit.

Die Kurse im easyfit Cyberbereich kann man selber einstellen, je nach Fitness Level und Dauer. Inzwischen bin ich zum Erhalt meiner Gesundheit, einfach um fit zu bleiben, auf Rehasport umgestiegen. Die Fahrräder im Cardibereich, die Zirkel-Kraftstation zum Erhalt meiner Muskulatur und das Five-Rücken- und Gelenkzentrum haben inzwischen für mich Trainingspriorität. Sehr gerne besuche ich zusätzlich am Donnerstag den „REHA & BALANCE Ganzkörper- Rücken- Faszienskurs“.

Der Kurs macht mir Spaß und er tut mir einfach gut.

2- bis 4-mal die Woche bin ich im easyFit! Ein Leben ohne Sport kann ich mir einfach nicht vorstellen!!!



PARSBERGER FIRMEN FÖRDERN SEIT JAHREN IHRE MITARBEITER UND BEZAHLEN GANZ ODER TEILWEISE DEN BEITRAG FÜR DEN EASYFIT FITNESSCLUB.

Parsberger Firmen fördern seit Jahren ihre Mitarbeiter und bezahlen ganz oder teilweise den Beitrag für den easyFIT Fitnessclub.

Der Staat fördert unsere Fitness- und Präventionsangebote.

VIELE FIRMEN AUS PARSBERG UND UMGEBUNG (AUCH FIRMEN AUS NEUMARKT, BREITENBRUNN, HOHENFELS O.A.) MACHEN MIT. FÜR DIE FIRMA IST DIESE FÖRDERUNG STEUERFREI UND VOLL ABSETZBAR.

DIE FIRMEN ERFREUEN SICH IN DER REGEL AN: Weniger Kranken und an leistungsfähigeren Mitarbeitern. Mitarbeiter, die somit mehr Spaß am Leben und an der Arbeit haben. Eine Wertschätzung gegenüber den eigenen Mitarbeitern. Dabei gewinnt jeder.

Möchtest Du eine bessere Figur, gesunde Gelenke, mehr Fitness und Lebensqualität und **VON**

DEINER FIRMA GEFÖRDERT WERDEN? Wir erklären deiner Firma gerne alles darüber.

ODER DU BIST SELBST FIRMENCHEF UND ERACHTEST LEISTUNGSFÄHIGE, GESUNDE MITARBEITER FÜR WICHTIG.

Ein Angebot unterbreiten wir gerne. Anfragen: easyfit@gmx.net, z.Hd. Hans Habermann.



FITNESS & X'UNDHEIT

letzte *easyfit*
NEWS

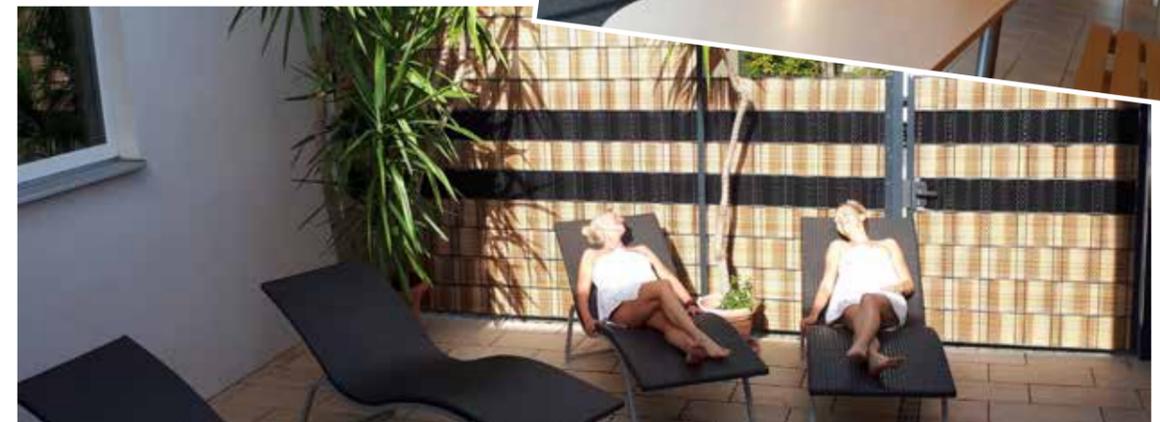


CYBERCYCLING UND SPINNING KURSE

Abwechslungsreiche, motivierende Spinning - Kurse nonstop von 5.30-24 Uhr, ein perfektes Ausdauertraining inkl. Anleitung der richtigen Belastung/Trainingszonen. Geeignet für Einsteiger und Profis. Cybercycling macht dich fit. Ein Top Programm für Jung und Alt! Schöne Landschaften, deine eigene Musikkautstärke. So macht das Radfahren bei jedem Wetter super viel Spaß.

SAUNA & WELLNESS IM EASYFIT

Entspannen, Wärme, Kälte, Schwitzen, Farblicht: Genieße dein Wärmebad in der finnischen Sauna bei 85-90 Grad, anschließend z.B. den Kneippschlauch oder den Freiluft-/Aussenbereich zum Kältebad. Regelmäßig angewendet stärkt auch das dein Immunsystem. Die Sauna ist täglich, auch Sonntag und Feiertage, 365 Tage im Jahr DURCHGEGEHEND geöffnet!



GERLINDE WALTER

SEIT 30 JAHREN BIN ICH ZUFRIEDENES MITGLIED IM EASYFIT!!!

Inzwischen bin ich 64 und seit Dezember 2022 bin ich gesund und fit im Rentenmodus. Jeden Freitag gehe ich am liebsten in die Sauna und mache mir „heiße Gedanken“. In meiner langen Zeit als Mitglied im easyFit hatte ich tatsächlich nicht immer Lust auf ein intensives Fitnesstraining. Wobei ich schon zugeben muss, dass es mir mit regelmäßigem Training einfach viel besser geht. Wozu mir allerdings nie die Motivation und Luft ausgeht, ist das regelmäßige saunieren im easyFit. Chillen und entspannen mit netten Leuten in der Sauna ist einfach ein herrlicher Abschluss ins Wochenende. Die Sauna im easyFit ist eine Sauna für jedermann. Von Anfang an schätzte ich das legere Ambiente und die lockere, entspannte Atmosphäre im easyFIT. Entgegenkommend sind die Öffnungszeiten, 365 Tage im Jahr offen, von 5.30h bis 24h. Ich finde das total super! So kann ich jetzt zu jeder Zeit und wann es mir gerade passt, ins Gym gehen.

Letztendlich kann ich allen das breitgefächerte Trainingsangebot im easyFit empfehlen. Für Jung und Alt ist für jedermann das richtige dabei. Vom Chillen im Wellnessbereich bis zum intensiven Krafttraining, verschiedene Aerobic- Kurse oder einfach nur mal Cardiotraining am Fahrrad, Laufband oder Stepper und vieles mehr.

Seit 2023 trainiere ich wieder regelmäßig im easyFit und hoffe, dass ich noch etwas Gewicht abbauen kann.

Ich freue mich jedenfalls auf meine künftige Renten-Zeit im easyFit. Muskelaufbau ab einem gewissen Alter ist das wichtigste überhaupt, um gesund und fit zu bleiben oder werden.



GESUNDES HERZ, HERZKREISLAUF:

Herz-Kreislaufprobleme sind die Killer Nummer 1 in Deutschland. Ca. 50 % der Menschen, also knapp 500.000 pro Jahr, 40.000 pro Monat oder 1.300 pro Tag sterben daran.

WAS HILFT DAGEGEN? THEORETISCH: MEDIKAMENTE? ERNÄHRUNG? BEWEGUNG?

Aber was sehen wir in der Praxis und was bestätigen auch obige Zahlen:

Jedes Jahr sterben mehr Menschen, trotz „Bewegung und guter Ernährung“. Das Bauchfett ist immer noch da, erhöhter Blutdruck, Diabetes, Gelenkschmerzen...ebenfalls?

Das ist normal, denn die **STUDIEN AN HOBBY-SPORTLER** sagen ganz klar, dass ein systematisches Training nötig ist und die sog. „etwas mehr Bewegung“ nicht ausreicht, weil:

DU „BEWEGST DICH“ NUR UND TRAINIERST SO DEIN HERZKREISLAUFSYSTEM, DEINE GESUNDHEIT UND DEINE AUSDAUER FALSCH ODER NICHT!

Sportarten wie Walking, Joggen, Radfahren, E-biken oder Schwimmen wurden getestet:

95 % DER FREIZEITSPORTLER BELASTEN SICH ENTWEDER VIEL ZU INTENSIV (MEIST MÄNNER) ODER MIT ZU WENIG BELASTUNG (MEIST FRAUEN) UND OHNE SYSTEM. Sie machen immer nur das gleiche und bleiben auch gleich oder bauen mit der Zeit sogar weiter Leistung, Gesundheit, Muskeln ab oder auch Körperfett auf. Die nötigen Trainingsreize bleiben aus!

FAZIT: Viel wertvoller Zeitaufwand mit wenig gesundheitlichem Nutzen (Blutdruck senken, keine Medikamente mehr, deutlich mehr Leistung, Ausdauer oder eine bessere Figur durch eine Kombination mit einem Muskelaufbautraining. Fettfreie Masse wird erhöht.)

NOCH SCHLIMMER: Viele schaden der Gesundheit durch falsche Belastung, haben sogar mehr Stress durch falsches Training und merken es nicht einmal. Sie wundern sich nur, dass sie z.B. nicht abnehmen, denn „sie tun ja was“. Das sagen die Studien. Allerdings braucht man diese Studien nicht, man braucht sich nur umzusehen.

WAS KANN MAN TUN: Möchtest du lieber eine nie geahnte Leichtigkeit im Leben und beim Sport, mit unendlich viel Luft beim Atmen mit einem nachweislichen Top Ergebnis für dein Leben und deinen Alltag?

DAS „BEWEGEN“ STEuern: Training mit Kopf und Verstand, gesteuert seit 1998 im easyFIT mit einer sog. Laktat Diagnostik und dem daraus resultierendem Training. Einfach, mit viel Erfahrung und Spaß zum gesundheitlichen Erfolg. So einfach kann es sein.

Du lernst auch: **WANN VERBRENNT MEIN „MOTOR“ FATTE?** Wann Zucker? Wann bin ich übersäuert? Wie und wie oft muss ich mich belasten, um effektiv meine Gesundheit zu fördern? Aufwand klein, Effekt riesig!

MACH ES DIR LEICHT:



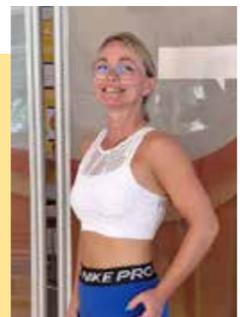
- ⇒ **ANGEBOT 1:**
KOSTENLOSE BERATUNG,
TEL. 09492-6282
- ⇒ **ANGEBOT 2:**
DIAGNOSTIK, PLAN UND
ERKLÄRUNG, 90 MINUTEN,
NUR 99€. (FÜR MITGLIEDER, NUR 49€)
- ⇒ **ANGEBOT 3:**
ZUSÄTZLICH 5 WOCHEN LANG EIN
GEFÜHRTES, PROFESSIONELL BETREUTES
TRAINING, BETREUUNG INKL. NUTZUNG
ALLER EASYFIT LEISTUNGEN, NUR 149€

SONNENSTUDIO IM EASYFIT:



Weniger Krank und gesundes Aussehen durch Sonne+ Vitamin D

Moderne Solarien, richtig angewandt sind für, wissenschaftlich längst erwiesen: Hormonstimulierung, Vitamin D Bildung, Knochenaufbau, positive Stimmung und Wohlbefinden. Ein perfektes Mittel gegen den Sonnenmangel im Winter. Vorbräune und den Aufbau von Sonnenschutz.



TATJANA SETZER

„SPÜRBARE ÄNDERUNGEN NACH WENIGEN WOCHEN BEI MEINER FIGUR, EINE BESSERE LAUNE...“

Mein Spiegelbild gefällt mir nun wieder und ich bin stolz auf mich! Meine Rückenschmerzen sind viel weniger oder auch die Schmerzen meiner Faszien beim Faszientraining im Five- Rücken- und Gelenkzentrum.

Ich trainiere 3x die Woche 20 Min. Cardio, 30 Min. den effektiven Figurzirkel + Five, ergänzend noch ein paar Übungen im Kraftbereich und im Reha Raum. Zusätzlich nutze ich die Sauna für Ruhe, meine Seele und zum Relaxen. Meine Ernährung hab ich ebenfalls verbessert, denn „man ist, was man isst“.

WIE GING ES MIR VORHER?

Ich hatte Schmerzen im Rückenbereich, mein Körper hatte sich negativ verändert, die Fettverbrennung hat sich verlangsamt, hatte oft ein schmerzhaftes Gefühl in den Oberschenkelmuskeln und ich war unzufrieden mit mir selbst. Bei stärkeren Schmerzen musste ich öfter Schmerzmittel nehmen.

Dann sagte ich mir, dass ich mir wieder mehr Zeit für mich nehmen und mich wieder auf Platz 1 setzen möchte. Ich wollte einfach wieder fit sein im Leben und stolz darauf sein!

Im easyFIT schätze ich das sehr vielseitige Angebot und es ist toll sich in den vielen verschiedenen Bereichen austoben zu können. Das hilfsbereite Easyfit Team hilft mir immer und man wird immer herzlich erwartet. 365 Tage im Jahr sind geöffnet, was mir sehr zugute kommt.

FITNESS & X'UNDHEIT

DASISTEASYFIT einblicke



ANGEBOT
5 WOCHEN KURS
RÜCKEN ☺ GELENKE ☺ REHA

EASYFIT

deine
VORTEILE

PROFESSIONELL BETREUT!
FIGUR, RÜCKEN, GELENKE & HERZ ERFREUT!
IN HELLEN, „LUFT- UND LICHTDURCHFLUTETEN“
RÄUMEN MIT RUNDUM FENSTER!
FITNESS UND X´UNDHEIT IST LEICHT
IM FITNESSSTUDIO EASYFIT
IN ANGENEHMER ATMOSPHÄRE!

PROFESSIONELL BETREUT IN FITNESS & FIGUR

- EFFEKTIVES EASYFIT ZIRKELSYSTEM FÜR ERFOLG MIT WENIG ZEITAUFWAND
- HOCHWERTIG & KOMPETENT IN FITNESS-/KRAFT-& CARDIO/HERZ
- BIOMECHANISCH TOP AUSSTATTUNG: FIVE, GYM 80, TECHNOGYM, TRUE, DR. WOLFF, PRECOR...
- KAMPFSPORT FÜR KINDER VON 3 BIS 15 JAHRE MIT KAMPFKUNST GEIGER
- FIRMENFITNESS UND VIELES MEHR

YOGA ZUMBA REHA... VIELSEITIGER KURSBEREICH SPASS & GESUND

- SPASS HABEN MIT FACHKOMPETENTEM, ERFAHRENEM TRAINER
- ZAHLREICHE LIVE GRUPPEN KURSE: WWW.EASYFIT-PARSBERG.DE
AUCH „NUR KURSE“ ABOS/KARTEN
- CYBERCYCLING/RAD NONSTOP



ERFAHREN MIT GESUNDEM ABNEHMEN

- ABNEHMEN, DETOX, LGR UND FASTEN KURSE
- GEZIELT ABNEHMEN AN BAUCH, BEINE, PO (MIT HYPOXI/UNTERDRUCK)
- 5 WOCHEN INTENSIV – FIGUR KURS „PRÄVENTIVES FASZIEN- UND FIGURTRAINING“
KASSENLEISTUNG

KOMPETENT FÜR DEINE GESUNDHEIT & TRAININGSERFOLGE

- „FIVE“ RÜCKEN-/GELENKZENTRUM UND DR. WOLFF RÜCKENZENTRUM
- KRANKENKASSENLEISTUNGEN:
REHASPORT (§44 KRANKENKASSE/ARZT STELLT DIE VERORDNUNG AUS)
PRÄVENTIONSKURSE § 20: „PRÄVENTIVES RÜCKEN- UND GELENKTRAINING
/ “WBS UND RÜCKENAUFBAUTRAINING“
- DIAGNOSTIK FÜR GESUNDES HERZ, HERZKREISLAUF TRAINING

ENTSPANNEN WELLNESS SAUNA

- SONNENSTUDIO, FINNISCHE SAUNA, AUSSENBEREICH
- ROLLEN-, BANDMASSAGE, FASZIEN STIMULATOR

WIR FESSELN DICH NICHT

- MONATLICH FLEXIBEL KÜNDBARE ABOS, 5 WOCHEN KURSE,
- AUCH 10ER, 20ER UND 30ER KARTEN

VON 5.30-24 UHR, 365 TAGE
IM JAHR DURCHGEHEND

**KOMPETENTE
LEITUNG/TRAINER:**
**ULLI STEGER UND
HANS HABERMANN, EASYFIT**
STAATLICH GEPR. SPORTEHRER,
REHA TRAINER,
RÜCKEN- UND GELENKETRAINER,
DETOX-, FASTEN- UND ERNÄHRUNGSTRAINER,
KURSLERITER,
LAKTAT DIAGNOSTIK EXPERTE

FITNESS
easyfit
Fitness. X undheit leicht

☎ 09492-6282

Singerstr. 16 · 92331 Parsberg
www.easyfit-parsberg.de

**GERNE GRATIS
PROBEWOCHE**

!NEU!

➔ MONATLICH KÜNDBARE
MITGLIEDSCHAFT
TEL. 09492-6282