

# Gesund Leben

Zeitschrift für Gesundheit, Therapie und Bewegung

Ausgabe September 2024

## MEDIKUS 35-JÄHRIGES JUBILÄUM

Seite 8

### Muskeltraining –

stark in jedem Alter

Seite 4 und 5

### Unser Erfolgskonzept

So bringen wir auch Sie ans Ziel

Seite 6 und 7

### Exklusive Fachvortragsreihe

im Gesundheitszentrum

Ludwigsburg

Seite 10

Gesundheitszentrum Ludwigsburg





# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Der Fokus unserer Herbstausgabe „Gesund Leben 2024“ liegt erneut auf spannenden Themen rund um Therapie, Training und Ernährung. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus diesen Bereichen werden beleuchtet, Lösungsansätze aufgezeigt und gesellschaftliche Herausforderungen thematisiert.

Wir betrachten verschiedene Aspekte von Therapie und Training und die zahlreichen positiven Auswirkungen auf unseren Bewegungsapparat. Sie erfahren alles Wichtige über das Muskeltraining, wer davon profitiert und welche faszinierenden positiven Effekte es auf bestimmte Krankheitsbilder hat.

Außerdem lassen wir Sie an unserem Jubiläum teilhaben und laden Sie herzlich ein, Teil einer einmaligen Vortragsreihe im Gesundheitszentrum zu werden. Nach 35 Jahren gibt es viel zu erzählen, daher berichtet einer unserer langjährigen Patienten von seinem Weg im Gesundheitszentrum.

Einsamkeit ist nach Corona ein immer größer werdendes gesellschaftliches Problem. Wir zeigen auf, welche Möglichkeiten es gibt, diesem Problem im sportlichen Kontext entgegenzuwirken.

Ein besonderes Augenmerk liegt in dieser Ausgabe auf unserem Therapiezentrum Medikus, das stolz sein 35-jähriges Jubiläum feiert. Im Gesundheitszentrum Ludwigsburg haben wir uns für die Jubiläumswoche einige besondere Aktionen überlegt.

Wir freuen uns, Sie wieder mit interessanten Themen begeistern zu dürfen, und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Sportliche Grüße,

Ihr Robert Kammerer

## ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag  
07:00 – 23:00 Uhr

Samstag und Sonntag  
09:00 – 20:00 Uhr

## IN DIESER AUSGABE



**03 Ein Investment in die (gesunde) Zukunft:** Wir klären auf

**04 Muskeltraining:** Stark in jedem Alter!

**06 Unser Erfolgskonzept –** So bringen wir auch Sie ans Ziel

**08 35-Jähriges Jubiläum** Wir feiern gemeinsam!

**10 Exklusive Fachvortragsreihe** im Gesundheitszentrum Ludwigsburg

**11 Unter Gleichgesinnten:** Gemeinschaft im Studio

**12 Erfolgsgeschichten** aus dem Gesundheitszentrum

**14 Proteine:** Die Baustoffe für ein fittes Leben

**15 Unser Kursangebot:** Größte Kursvielfalt der Region

**16 35-jähriges Jubiläum** Jetzt 35 % sparen!



## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Gesundheitszentrum Ludwigsburg  
Life GmbH · Medifit e. V. · Medikus GmbH,  
Friedrichstraße 124  
71638 Ludwigsburg Life GmbH  
Amtsgericht Stuttgart, HRB 72076  
Geschäftsführer: Robert Kammerer  
Ausgabe: September 2024

### Kontakt:

Tel.: (0 71 41) 4 88 86 10  
gesundheitszentrum-ludwigsburg.net

### Redaktion:

Robert Kammerer, Konstantin Schütz,  
Gerhard Jeske

### Konzeption und Umsetzung:

ACISO Fitness & Health GmbH  
Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München  
Telefon +49 (89) 45098130  
www.aciso.com, OSP 126825  
Auflage 35.000

Bilder: Falls nicht anders gekennzeichnet vom Herausgeber, ACISO Consulting GmbH oder shutterstock.com, Titelbild 2024 Getty. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und der ACISO Consulting GmbH.



# EIN INVESTMENT IN DIE (GESUNDE) ZUKUNFT

## Vom Muskeltraining profitieren – vor allem im Alter!

**Wer glaubt, es sei zu spät für Training und Wohlbefinden im zweiten Lebensabschnitt, der irrt.**

**Wissenschaftliche Studien belegen: Es ist nie zu spät, um anzufangen!**

Bei vielen Trainierenden steht bis ungefähr Mitte dreißig eher die Optik im Vordergrund: Es geht ums Abnehmen, um Muskelaufbau und um Körperstraffung, einen fitten und schlanken Körper als Trainingsziel. Jedoch darf auch der gesundheitliche Aspekt nicht vernachlässigt werden: Denn selbst wenn das Ziel vielleicht eine spezielle Optik ist, zahlt jeder, der regelmäßig trainiert, auch in seine gesundheitliche Vorsorge ein.

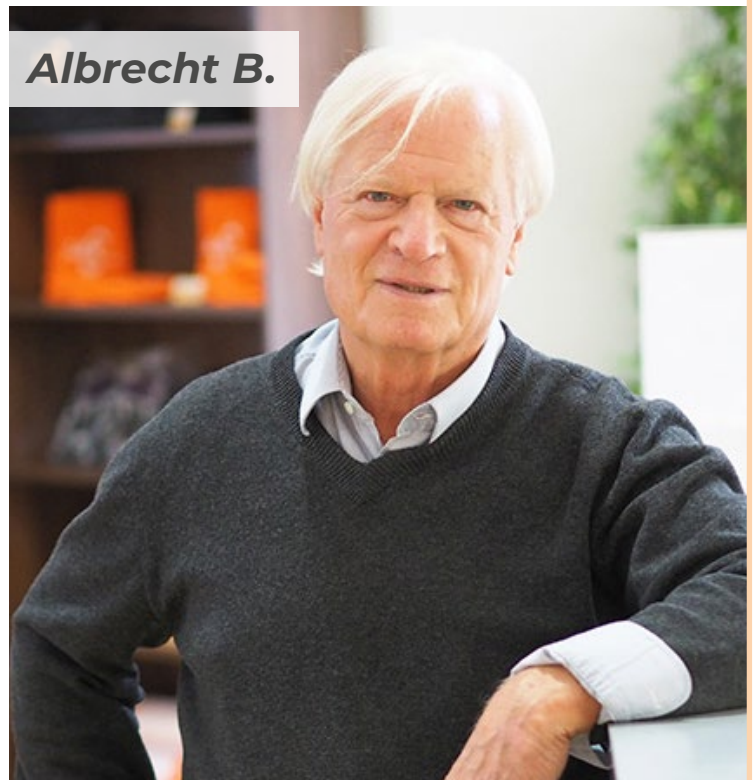
Laut einer WHO-Studie bewegen sich 80 Prozent der Erwachsenen und Jugendlichen viel zu wenig. Gerade in der zweiten Lebenshälfte ist regelmäßige Bewegung entscheidend, um die körperliche Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Muskeltraining spielt dabei eine essenzielle Rolle. Es ist nie zu spät, damit zu beginnen. Durch gezieltes Training bleibt die Selbstständigkeit erhalten, und auch im höheren Alter können mit der richtigen Unterstützung neue Erfolge erzielt werden.

”

*Die angenehme sportliche Atmosphäre im Life Fitnessclub und die Kombination der Medikus Physiotherapie waren die Gründe mein Training für mehr Ausdauer und Beweglichkeit hier zu starten. Vor allem die Kurse für LnB Motion, Life Stretch, BlackRoll und Fit&Vital waren mir eine große Hilfe. Da man in den Kursen mit anderen Teilnehmern trainiert, strengt man sich auch mehr an und wird sehr gut korrigiert – und das mit Erfolg. In den inzwischen 10 Jahren meiner Zugehörigkeit konnte ich meine Beweglichkeit und Ausdauer wesentlich verbessern und kürzlich auch einen Knieschaden wieder schmerzfrei bekommen. Im Life bin ich einfach genau an der richtigen Adresse für Fitness und meine Gesundheit.*

“

**Albrecht B.**





# MUSKEL TRAINING

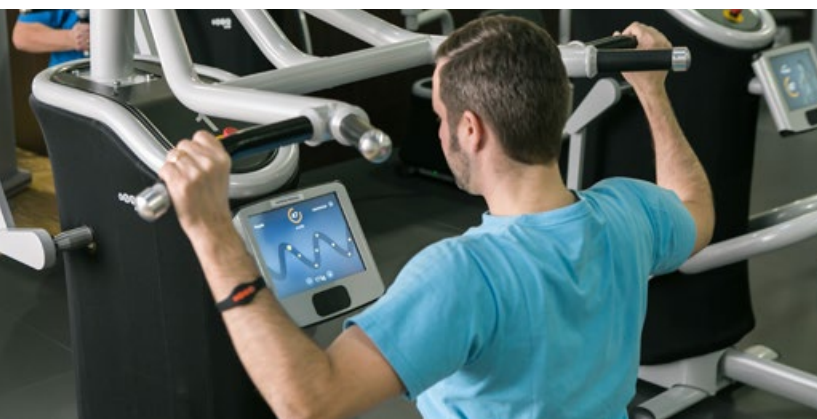
## Stark in jedem Alter!

### Warum genau jetzt der richtige Zeitpunkt ist, um mit Muskeltraining zu starten

Jeder weiß: Muskeln machen eine gute Figur! Und das ist auch richtig – aber Muskeln können noch viel mehr. Vor allem sind sie unerlässlich für jeden, der sich im Alltag gesund und fit fühlen möchte. Das Beste an diesen Alleskönnern: Es ist nie zu spät, um mit dem Training anzufangen und gezielt von den vielen Vorteilen zu profitieren. Auch wenn es Ihnen nicht um eine muskulöse, durchtrainierte Optik geht – wir machen Ihnen Muskeltraining richtig schmackhaft:

### Muskeln machen schlank und straff

Muskelmasse verbraucht auch im Ruhezustand mehr Kalorien als Fettmasse. Wenn Sie also Ihre Muskeln aufbauen und gleichzeitig Ihre Fettmasse verringern, verbraucht Ihr Körper mehr Energie als vorher. Das heißt, Ihr Grundumsatz erhöht sich und Sie nehmen automatisch ab, wenn Sie weiterhin genau so essen wie vorher. Muskeln sind quasi die Verbrennungsöfen des Körpers. Dadurch, dass trainierte Muskeln fest sind und mehr Volumen haben als untrainierte Muskeln, wird die darüber liegende Haut automatisch gestrafft und gefestigt. Dies führt dazu, dass hängende Haut einen Lifting- und Straffungseffekt erlebt und der Körper nicht nur definierter, sondern auch fester, knackiger und glatter wird.



## Muskeln stärken das Immunsystem

Training zur Stärkung der Muskeln ist eine wirkungsvolle Waffe im Kampf gegen Viren, Bakterien und andere Erreger.

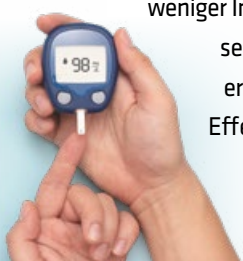
Der moderate Reiz von Muskeltraining setzt nämlich Botenstoffe, so genannte Myokine, frei. Einige dieser Myokine stimulieren die natürlichen Killerzellen, die körpereigenen Abwehrkräfte und bekämpfen Entzündungen im Körper. Zudem wird durch Krafttraining die Bildung der Fresszellen und T-Killerzellen angeregt, so dass diese in größerer Menge und effektiver gegen Eindringlinge vorgehen können. Das heißt, dass Ihr Körper mit bereits eingedrungenen Viren und Bakterien schneller und besser fertig wird.

Der Erhalt der Muskelmasse durch gezieltes Training hat den zusätzlichen Vorteil, dass der Stoffwechsel ungebremst weiterlaufen kann, d.h. die Zellbildung – auch die der Immunzellen – läuft auf Hochtouren, anstatt sich schrittweise zu verlangsamen.



## Muskeln gegen Diabetes Typ II

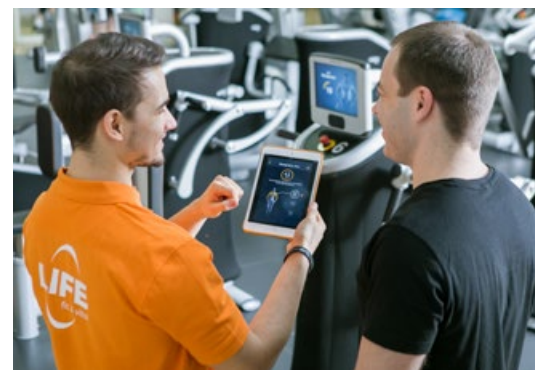
Diabetes Typ II, auch Zuckerkrankheit genannt, bezeichnet eine zunehmende Resistenz gegen Insulin, was zu einer Überzuckerung des Blutes führt, ausgelöst durch wenige Bewegung und ungesunde Ernährung. Bluthochdruck, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt können die Folge sein. Um Diabetes Typ II entgegenzuwirken, ist Bewegung bzw. Fitness-Training eine ideale Möglichkeit, um Gewicht zu verlieren, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und so die Sensibilität gegenüber Insulin wieder zu steigern. Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiges Muskeltraining die Insulin-Rezeptoren der Zellen sensibilisiert, so dass die Zellen den mit Mahlzeiten angelieferten Zucker leichter aufnehmen und die Bauchspeicheldrüse weniger Insulin produzieren muss. Dieser Mechanismus senkt das Risiko, an Diabetes zu erkranken bzw. erhöht die Sensibilität gegenüber Insulin. Dieser Effekt wurde auch bei Menschen festgestellt, die bereits an Diabetes Typ II leiden.



## Muskeln stabilisieren die Knochen

Osteoporose bezeichnet eine Knochenkrankheit, die dazu führt, dass kontinuierlich mehr Knochensubstanz abgebaut als aufgebaut wird. Die verbleibenden Knochen verlieren an Masse, Dichte und Struktur, werden porös und sind damit anfälliger für Brüche, außerdem heilen sie schlechter wieder zusammen. Als weitere Nebenwirkung kommt durch die geschwundene Knochenmasse eine grundsätzliche Instabilität des Körpers hinzu, was wiederum die Gefahr von Stürzen und Brüchen erhöht.

Grundsätzlich gilt auch hier: Je mehr Belastung auf den Knochen einwirkt, desto mehr baut er sich auf oder bleibt zumindest erhalten. Inaktiv bleiben hat also in jedem Fall wei-



teren Knochenabbau zur Folge, während regelmäßiges Muskel-Training den Erhalt der Knochenmasse sichert bzw. (bei stärkerer Beanspruchung) sogar den Knochenaufbau fördert.

## Muskeltraining für Frauen

Es hält sich hartnäckig das Gerücht, dass Frauen, die Krafttraining machen, unweibliche Muskelberge aufbauen. Das ist wissenschaftlich betrachtet völlig falsch. Denn allein die weiblichen Hormone verhindern im Normalfall, dass Frauen zu viele Muskeln bekommen. Denn im Vergleich zu Männern haben Frauen zu wenig Testosteron und zu viel Östrogen im Blut, um übermäßig viel Muskelmasse aufzubauen. Natürlich gibt es in der Bodybuilder-Szene auch Frauen, aber um ein solches Ergebnis zu erzielen, reicht normales Krafttraining bei Weitem nicht aus.



**35-JÄHRIGES JUBILÄUM:  
35% SPAREN!**

Angebot: siehe Rückseite

# LIFE FITNESSCLUB:



## BETREUUNGSSYSTEM und Erfolgskontrollen

**Unser Ziel ist es, jedes Mitglied bestmöglich sportlich und gesundheitlich zu betreuen.** Mit unserem bewährten Betreuungskonzept und unserem erfahrenen Team bieten wir eine umfassende Einweisung und Diagnostik zu Beginn. Durch regelmäßige Termine und persönliche Kontakte sichern wir Ihren langfristigen Trainingserfolg und fördern Ihre Gesundheit.



## BETREUTES FITNESSTRAINING

**Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt:** Unser erfahrenes Team aus geschulten Trainern, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern betreut Sie professionell in jedem Schritt Ihres Trainings. Mit ihrer individuellen Anleitung wird Ihr Training nicht nur höchst effektiv, sondern auch gelenkschonend und gesundheitsfördernd. Ergänzt wird dies durch erstklassige, topmoderne Trainingsgeräte mit neuester Technologie. Bei uns sind Sie in den besten Händen!



## PHYSIO-CHECK Individuelle Unterstützung für Ihre Gesundheit

**Ihre Gesundheit hat bei uns oberste Priorität.** Deshalb bieten wir unseren Mitgliedern einen umfassenden Physio-Check an – eine detaillierte physiotherapeutische Untersuchung durch die Medikus-Physiotherapie. Bei Schmerzen, die sich nicht direkt auf der Trainingsfläche lösen lassen, werden Sie in einem unserer Therapieräume sorgfältig untersucht und ausführlich befundet.



## WELLNESS Erholung für Körper und Seele

**Die Symbiose aus Fitness und Wellness** ermöglicht es sowohl ihre körperliche Fitness zu steigern als auch ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Sportliche Aktivitäten fördern die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, während Wellness-Angebote wie Massagen und Saunabesuche zur Entspannung beitragen.



35-JÄHRIGES JUBILÄUM  
JETZT **35 %**  
SPAREN!

Angebot: siehe Rückseite

## EINE MITGLIEDSCHAFT,

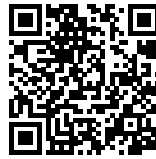
Wir bieten **flexible Mitgliedschaften**, von der Tageskarte bis zur langfristigen Option, mit ermäßigten Tarifen für Schüler, Studenten und spezielle Zeiten.

Dank **Kooperationen mit Krankenkassen und Arbeitgebern** erhalten Sie zusätzliche Vergünstigungen.

# HR ERFOLGSKONZEPT



## GRÖSSTE KURS- VIELFALT DER REGION



**Egal ob Einsteiger oder Fortgeschritten** – da ist für jeden genau das Richtige dabei. Mehr Infos sowie der gesamte Kursplan unter [www.life-ludwigsburg.net/training/kurse](http://www.life-ludwigsburg.net/training/kurse)

Oder scanne einfach den QR Code.



## PERSONAL TRAINING Erfolg garantiert

**Unser Personal Training ergänzt perfekt das Betreuungskonzept im Life Fitnessclub.** Häufig lässt die anfängliche Motivation nach, bevor Ziele erreicht sind – hier setzt unser maßgeschneidertes Training an. Unsere Personal Coaches unterstützen Sie dabei, Ihre gesetzten Ziele zu erreichen, sei es im 1:1, 1:2 oder im Kleingruppen-Training.

## GESUND GEWICHT VERLIEREN

### Sie möchten gesund und nachhaltig abnehmen?

Unsere Abnehm-Profis unterstützen Sie dabei gerne mit fundiertem Fachwissen, ausführlicher Ernährungsberatung, engmaschiger Betreuung und natürlich viel Motivation.



## FAMILIÄRE ATMOSPHÄRE Training für Jung und Alt

In unserem Fitnessclub legen wir großen Wert auf eine familiäre Atmosphäre, in der sich jeder willkommen fühlt. Egal ob jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittener – bei uns ist jeder Teil der Gemeinschaft. Wir bieten Training, das auf die Bedürfnisse aller Altersgruppen abgestimmt ist, und schaffen dabei ein entspanntes Umfeld, in dem sich alle respektvoll begegnen.

Unser Ziel ist es, dass sich jeder bei uns wohlfühlt und mit Freude am Training teilnimmt. Gemeinsam schaffen wir eine positive und unterstützende Atmosphäre, die den Zusammenhalt stärkt und einen Besuch bei uns für alle zu einem besonderen Erlebnis macht.

## DIE ZU IHNEN PASST

Lassen Sie sich beraten und finden Sie die passende Mitgliedschaft für Ihre Bedürfnisse.

Kontaktieren Sie uns einfach, um einen Termin zu vereinbaren unter **07141 4888610** oder per E-Mail an [info@life-ludwigsburg.de](mailto:info@life-ludwigsburg.de)



# 35 JAHRE JUBILÄUM

WIR FEIERN GEMEINSAM!

Seit nunmehr 35 Jahren sind wir für Sie da, mit über 60.000 zufriedenen Patienten, mehr als 45 Mitarbeitern und weit über 1,5 Millionen Behandlungen. **Das wollen wir mit Ihnen feiern!**





Kommen Sie vorbei und erleben Sie unsere Jubiläumstage **mit Führungen, Beratungen, exklusiven Gewinnspielen und spannenden Fachvorträgen.**

Lassen Sie uns gemeinsam auf 35 Jahre Erfolg und Vertrauen anstoßen – **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



**EINTRITT  
FREI**

# FACHVORTRÄGE

## ORT

Medikus Physiotherapie  
im Gesundheitszentrum  
Ludwigsburg  
**Friedrichstraße 124**

## VORANMELDUNG

Wir bitten um eine telefonische  
Vor Anmeldung unter **07141 4888610**,  
da nur begrenzte Sitzplätze  
zur Verfügung stehen.

## PARKPLÄTZE

Gerne können Sie die  
**kostenfreien Parkplätze**  
im Kaufland-Ost direkt vor  
unserer Haustür nutzen



## RÜCKENSCHMERZEN ADÉ:

### Effektive Methoden für ein schmerzfreies Leben

DIENSTAG,  
**24.09.**  
19:00 UHR

REFERENT:  
**Benjamin Feilmeier**,  
Leitender  
Physiotherapeut

Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Beschwerden in unserer Gesellschaft. In diesem Vortrag zeigt Benjamin Feilmeier, Leitender Physiotherapeut, wie man durch gezielte Maßnahmen und Übungen den Rücken stärken und Schmerzen wirksam vor-

beugen kann. Erfahren Sie, welche Methoden wirklich helfen und wie Sie Ihr Leben nachhaltig schmerzfrei gestalten können. Nutzen Sie diese Gelegenheit, wertvolle Tipps für den Alltag mitzunehmen und Ihre Lebensqualität zu steigern.



## ARTHROSE:

### Ursachen, Symptome und effektive Gegenmaßnahmen

MITTWOCH,  
**25.09.**  
19:00 UHR

REFERENTEN:  
**Benjamin Feilmeier**,  
Leitender  
Physiotherapeut  
und  
**Daniel Kabsch**  
Sportwissenschaftler

Arthrose betrifft Millionen Menschen und kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. In diesem informativen Vortrag erläutern Benjamin Feilmeier, Leitender Physiotherapeut, und Daniel Kabsch, Sportwissenschaftler, die Ursachen und Symptome dieser weit verbreiteten Gelenk-

erkrankung. Darüber hinaus präsentieren sie wissenschaftlich fundierte und praxisnahe Strategien zur Vorbeugung und Linderung der Beschwerden. Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Maßnahmen den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und Ihre Gelenke gesund halten können.



## NEUROTRAINING:

### Wie das Gehirn Bewegungen steuert

DONNERSTAG,  
**26.09.**  
19:00 UHR

REFERENTIN:  
**Claudia Ketterer**,  
Physiotherapeutin

Das Zusammenspiel von Gehirn und Körper ist entscheidend für unsere Bewegungsabläufe. In ihrem Vortrag erklärt Claudia Ketterer, erfahrene Physiotherapeutin, die faszinierenden Mechanismen des Neurotrainings. Sie zeigt auf, wie gezieltes Training

das Gehirn dabei unterstützt, Bewegungen effizienter und präziser zu steuern. Lassen Sie sich von den Möglichkeiten inspirieren, die Ihr Gehirn bietet, um Bewegungen zu optimieren und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.



# UNTER GLEICH- GESINNTEN!

## Einzigartige familiäre Atmosphäre im Life Fitnessclub

### Was brauchen wir, um das Leben so richtig und in vollen Zügen zu genießen?

Genau: Menschen, mit denen wir unsere Erlebnisse teilen und unsere Zeit verbringen. Jeder von uns hat sicher schon mal die Erfahrung gemacht, dass schöne Momente, mit den richtigen Menschen zusammen erlebt, noch viel schöner werden – und auch der Austausch über gemeinsam Erlebtes, gemeinsame Erinnerungen schweißen zusammen.

## Gemeinsam ans Ziel

In unserem Life Fitnessclub erreichen wir gemeinsam Ihre Ziele! Ob in unseren vielfältigen Kursen oder auf der Trainingsfläche – Sie werden von motivierenden Trainern und Trainerinnen unterstützt, die Sie stets anspornen, das Beste aus sich herauszuholen. Umgeben von Gleichgesinnten, die ebenfalls auf ein gesundes und aktiveres Leben setzen, wird jeder Schritt auf dem Weg zu Ihrem Ziel zu einer gemeinsamen Erfahrung. Bei uns finden Sie die Motivation und den Zusammenhalt, den Sie brauchen, um erfolgreich und mit Freude Ihre Fitnessziele zu erreichen.



## Fitness-Training verbindet

In unserem Life Fitnessclub geht es nicht nur um Training – es geht vor allem darum, Gleichgesinnte zu treffen und gemeinsam Ziele zu erreichen. Ob in unseren Kursen oder auf der Trainingsfläche, Sie finden bei uns eine locker-freundliche Atmosphäre, in der der Austausch und das Miteinander im Vordergrund stehen. Unsere motivierenden Trainer und die anderen Mitglieder schaffen einen Raum, in dem man leicht neue Kontakte knüpft und gemeinsam Spaß hat. So entstehen nicht nur Freundschaften, sondern auch Gruppen, die auch außerhalb des Trainings gerne Zeit miteinander verbringen. Gemeinsam fit bleiben und das Leben genießen – das ist unser Ziel.





# GESUND IM FOKUS

**Ein Gespräch mit unserem langjährigen Mitglied Stefan Randecker – über 34 Jahre Sport, Gesundheit und Vertrauen.**

**Gerhard Jeske:** *Stephan, schön, dass du dir die Zeit für dieses Gespräch nimmst. Erzähl uns doch ein bisschen über dich – wer bist du und wie bist du zu uns gekommen?*

**Stephan Randecker:** Ich bin Musiker und war über 40 Jahre beim SWR als Redakteur tätig und Sport begleitet mich schon seit meiner frühesten Kindheit. Leider habe ich mir in den 90er Jahren beim Fußball meinen ersten Kreuzbandriss zugezogen. Insgesamt hatte ich sechs Kreuzbandrisse, vier Operationen, Meniskusrisse und Schulterluxationen – eine lange Krankenakte. In den frühen 90ern wurde ich dann auf die Medikus Physiotherapie aufmerksam und seitdem bin ich hier Patient und Kunde.

**Gerhard Jeske:** *Sechs Kreuzbandrisse und viele weitere Verletzungen – das klingt nach einer harten Zeit. Wie hat Medikus dir geholfen, dich wieder auf die Beine zu bringen?*

**Stephan Randecker:** Die Medikus Physiotherapie war für mich ein wichtiger Anker. Die Therapeuten haben es geschafft, meine Muskulatur so gut aufzubauen, dass ich trotz gerissener Bänder wieder sportlich aktiv sein konnte. Gerhard Jeske und sein Team haben immer die richtigen Maßnahmen getroffen, um mich optimal zu unterstützen – sowohl in der Rehabili-

tation als auch im langfristigen Erhalt meiner Fitness.

**Gerhard Jeske:** *Du bist also trotz all dieser Verletzungen weiterhin sportlich aktiv?*

**Stephan Randecker:** Absolut. Heute spiele ich noch regelmäßig Tennis, auch wenn meine Knie durch die Arthrose nicht immer mitspielen. Aber mit gezieltem Aufbautraining und der richtigen Betreuung im Life Fitnessclub und bei Medikus bekomme ich das gut hin. Außerdem hilft mir das Training dabei, Rückenschmerzen zu vermeiden und generell fit zu bleiben.

**Gerhard Jeske:** *Wie oft trainierst du bei uns und was motiviert dich, dranzubleiben?*

**Stephan Randecker:** Ich versuche, mindestens einmal die Woche zu trainieren, oft auch zweimal. Die Motivation kommt teilweise durch den Spaß am Sport und natürlich durch das Gefühl, etwas Gutes für meinen Körper zu tun. Trotz meines damals vollen Terminkalenders, mit einem Vollzeitjob beim SWR, dem Engagement in vier Bands und meiner Rolle als Familienvater, finde ich immer Zeit, mich um meinen Körper zu kümmern. Die Sauna und das vielfältige Kursangebot im Life Fitnessclub sind für mich ebenfalls wichtige Elemente, um die Balance zwischen Anstrengung und Erholung zu finden.

**Gerhard Jeske:** *Seit wann bist du bei uns, und wie hat sich deine Beziehung zum Team entwickelt?*

**Stephan Randecker:** Ich bin seit 1990 dabei, also schon seit 34 Jahren. In dieser Zeit hat sich das die Medikus Physiotherapie und der Life Fitnessclub für mich zu einem Ort entwickelt, an dem ich nicht nur physisch, sondern auch mental unterstützt werde. Das Team fühlt sich für mich wie eine Familie an, und ich bin unendlich dankbar für die langjährige Begleitung und die herzliche Atmosphäre hier.

**Gerhard Jeske:** *Was würdest du anderen Sportlern oder Menschen mit ähnlichen gesundheitlichen Herausforderungen raten?*

**Stephan Randecker:** Mein Rat ist, niemals aufzugeben und sich nicht unter Druck zu setzen. Es ist wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und die richtige Unterstützung zu suchen. Bei euch habe ich diese Unterstützung gefunden, und ich kann es jedem empfehlen, der Wert auf eine ganzheitliche und langfristige Betreuung legt.

**Gerhard Jeske:** *Stephan, vielen Dank für das Gespräch. Wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg und vor allem Gesundheit!*

**Stephan Randecker:** Vielen Dank! Ich freue mich auf viele weitere Jahre bei euch und hoffe, noch zahlreiche sportliche Erfolge feiern zu können – natürlich ohne neue Verletzungen. Auf die nächsten 34 Jahre!

”

Letztes Jahr hatte ich Nackenverspannungen und war mit der manuellen Therapie bei Medikus sehr zufrieden. Daher war es für mich klar, dass ich, als ich Anfang des Jahres einen schweren Bandscheibenvorfall hatte, wieder zu Medikus gehe. Bei meinem Bandscheibenvorfall bot mir Medikus einen ganzheitlichen Behandlungsplan, was ich gut fand und mir sehr geholfen hat. Ich bekam neben meiner manuellen Therapie, Krankengymnastik an Geräten in der MTT und später wurde ich auch Mitglied bei Medikus-Training. Meine Schmerzen und Beeinträchtigungen sind schon wirklich gut abgeklungen.

Derzeit bin ich nicht mehr in Behandlung, aber immer noch Mitglied bei Medikus-Training. Ich merke, wie mir das Training guttut, denn ich spüre es nachteilig, wenn ich nicht trainiere. Auch fühle ich mich insgesamt jedes Mal nach dem Training besser und kann es nur empfehlen. Bei Medikus-Training gefällt mir die professionelle Betreuung am besten, besonders die Mitarbeiter dort sind Klasse!

“

**Rainer T.****Nikolai K.**

”

Ich hatte, bevor ich zu Medikus kam, immer mit Rückenschmerzen zu kämpfen, welche auch meinem Übergewicht geschuldet waren. Durch das Training bei Medikus im eGym-Zirkel und dem Muskellängentraining im fle-xx-Zirkel war ich schon nach 4 Wochen schmerzfrei und habe nun nach 5 Monaten Training und leichter Ernährungsumstellung bereits 14 kg abgenommen. Zudem bin ich in meinem Alltag viel aktiver geworden. Dies habe ich meinem Training bei Medikus zu verdanken, wo ich mich sehr gut aufgehoben fühle.

“

”

Nach dem Einsetzen meiner künstlichen Hüfte wollte ich endlich zurück zur Normalität und weg von meinen starken Schmerzen und den lästigen Einschränkungen. Denn jede Bewegung, die die Hüfte mit einbezog, war unangenehm bis sehr schmerzhaft.

Ich bin über die Empfehlung von Freunden und Verwandten auf Medifit gestoßen. Bei Medifit mache ich Rehasportkurse und trainiere zusätzlich an Geräten. Im Zuge des Trainings habe ich festgestellt, dass ich deutlich beweglicher und leistungsfähiger geworden bin, ich mich sicherer im Alltag bewegen kann und sich mein Körpergefühl im Ganzen deutlich verbessert hat. Zudem habe ich merklich an Kraft und Ausdauer gewonnen.

Jetzt, nachdem ich den Rehasport erfolgreich absolviert habe und zusätzlich das Kraft- und Ausdauertraining im Life Fitnessclub nutze, habe ich keine Einschränkungen mehr im Alltag und bin komplett schmerzfrei! - Endlich ist mein positives Körpergefühl zurück!

“

**Bettina K.**

# PROTEINE

## DIE BAUSTOFFE FÜR EIN FITTES LEBEN!

Der Mythos, dass nur Sportler auf ihre Proteinzufuhr achten müssen, hält sich hartnäckig. Dabei sind Proteine für jeden elementar, der langfristig fit und gesund bleiben möchte.



## WARUM SIND PROTEINE WICHTIG?

Proteine sind sozusagen der Baustoff für unsere Zellen, speziell auch für Muskelzellen. Wenn der Körper zu wenig Protein zugeführt bekommt, kann er keine Zellen produzieren, z.B. keine Muskeln aufbauen. Das heißt, dass bei jedem Prozess im Körper, bei denen Zellen integriert sind, Aminosäuren (Proteine) benötigt werden. Auch für die Organe, unser Blut, unsere Immunabwehr und für Enzyme und Hormone werden Proteine benötigt. Auch alle Regenerationsprozesse, die den Körper jung halten bzw. Alterungsprozesse verlangsamen, benötigen Proteine. Ein Körper kann also nur dann gesund sein und funktionieren, wenn er mit ausreichend Eiweiß versorgt wird.

## WAS SIND PROTEINE?

Proteine sind Eiweiße, die wiederum aus Aminosäuren bestehen. Diese sind essenziell wichtig für unseren Körper, da er keinen Eiweißspeicher besitzt und auch nicht alle Eiweiße selbst herstellen kann. Wir müssen den Protein-Bedarf des Körpers also von außen, durch Nahrung und ggf. Nahrungsergänzungsmittel, unterstützend decken.

## WEITERE VORTEILE VON PROTEINEN

Proteine haben aber noch weitere Vorteile: Zum einen sind sie der am besten sättigende Makronährstoff und gleichzeitig der mit den wenigsten Kalorien. Heißt: Proteine sättigen langfristig bei vergleichsweise wenig Kalorien. Außerdem halten sie den Blutzuckerspiegel stabil, was Heißhunger verhindert. Ideal, wenn es darum geht, Gewicht zu verlieren.

## PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

Proteinreiche Lebensmittel sind: Mager Milchprodukte (z. Magerquark, Körniger Frischkäse), mager Fleischsorten (Huhn, Pute), mager Fischarten und Meeresfrüchte, aber auch Hülsenfrüchte, Tofu und Soja-Produkte. Gerade Vegetarier und Veganer ernähren sich häufig proteinarm. Alternativ kann man seinen Proteinbedarf natürlich auch mit einem hochwertigen Eiweiß-Pulver decken. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass dem Eiweißpulver möglichst kein Zucker zugesetzt wurde.



# GRUPPENKURSE

## FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

### RÜCKENFIT

In diesem Kurs mobilisiert, kräftigt und dehnt man die Strukturen rund um die Wirbelsäule. Dieser Kurs eignet sich nicht für Menschen mit akuten oder massiven Rückenbeschwerden.



### PRÄVENTIONSKURSE NACH § 20 SGB V\*

Unsere Präventionskurse, die von der Krankenkasse nach § 20 SGB V bezuschusst werden, bieten Ihnen die ideale Gelegenheit, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Ob Stressbewältigung, Rückenfit oder Pilates – sichern Sie sich jetzt einen Platz und profitieren Sie von professioneller Unterstützung für ein gesünderes Leben.

### YOGA

Körperbewegung, der Fluss des Atems und die innere Aufmerksamkeit sind beim Yoga unsere „Helfer“, die uns stets begleiten und – bewusst eingesetzt – kraftvolle Veränderungen in der Wahrnehmung unseres Lebens bewirken können.



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:30 - 10:25 <b>Fit &amp; Vital</b>	09:00 - 09:55 <b>Body Shape</b>	08:00 - 08:55 <b>TRX meets Functional</b>	09:00 - 09:55 <b>ZUMBA</b>	08:45 - 09:40 <b>Pilates</b>	10:00 - 10:55 <b>Perfect Body</b>
10:00 - 10:55 <b>HIIT</b>	10:00 - 10:55 * <b>Pilates</b>	08:30 - 09:25 <b>Rückenfit</b>	09:00 - 09:55 <b>Functional Training*</b>	09:30 - 10:25 <b>Cycling</b>	11:00 - 11:55 <b>Pilates</b>
10:30 - 11:40 <b>Vinyasa Yoga Einsteiger</b>	11:00 - 11:55 <b>LnB Motion</b>	09:30 - 10:55 <b>Body Shape</b>	09:00 - 09:55 <b>Life Stretch</b>	10:00 - 10:55 <b>HIIT</b>	
11:00 - 11:55 * <b>Rückenfit</b>	11:00 - 11:55 <b>ZUMBA</b>	10:00 - 10:25 <b>Faszientraining</b>	10:00 - 10:55 <b>Pilates</b>	10:45 - 11:40 <b>LnB Motion</b>	
		11:00 - 11:55 <b>Life Stretch</b>		10:45 - 12:00 * <b>Hatha Yoga</b>	
17:30 - 18:25 <b>Pilates</b>	18:00 - 18:55 <b>Vinyasa Yoga</b>	17:30 - 17:55 <b>Six Pack</b>	18:00 - 18:25 <b>Six Pack</b>		<b>SONNTAG</b>
18:30 - 19:25 <b>Body Shape</b>	18:00 - 18:55 <b>Cycling</b>	18:00 - 18:55 <b>Perfect Body</b>	18:00 - 18:55 <b>Cycling</b>	15:00 - 15:55 <b>LnB Motion</b>	09:15 - 10:10 <b>Yogilates</b>
18:30 - 18:55 <b>TRX</b>	19:00 - 19:55 * <b>Rückenfit</b>	18:00 - 18:55 <b>TRX meets Functional</b>	18:00 - 18:55 <b>TRX meets Functional</b>		10:15 - 11:10 <b>Life Stretch</b>
19:00 - 19:55 <b>HIIT</b>	19:00 - 19:55 <b>Life Stretch</b>	19:15 - 20:10 <b>ZUMBA</b>	18:30 - 18:55 <b>Black Roll</b>		10:30 - 11:55 <b>Cycling Long Distance</b>
19:30 - 20:25 * <b>Rückenfit</b>	20:00 - 20:55 <b>HOT IRON</b>	19:00 - 20:25 <b>Cycling Long Distance</b>	18:00 - 18:55 <b>TRX meets Functional</b>		11:15 - 12:10 <b>ZUMBA</b>
	20:00 - 20:55 <b>Jacobson</b>	20:15 - 21:10 <b>Pilates</b>	19:05 - 20:00 <b>LnB Motion</b>		12:15 - 13:10 <b>Body Shape</b>
					* Präventionskurs



**GUTSCHEIN: 1 Tag im Life Fitnessclub**  
Terminvereinbarung unter: 07141 4888 610

Lernen Sie uns unverbindlich kennen. Inklusive Beratung, persönlicher Trainerstunde und Nutzung des Wellnessbereichs. Gerne können Sie auch an einem unserer zahlreichen Gruppenkurse teilnehmen.

# WIR FEIERN 35-JÄHRIGES JUBILÄUM

JUBILÄUMSWOCHEN  
**ANGEBOT:  
35% SPAREN!**

*\*beim Abschluss einer Mitgliedschaft.*



- ☑ **Professionell betreutes  
Fitnesstraining**
- ☑ **Über 200 Kurse pro Monat**
- ☑ **Familiäre Atmosphäre**
- ☑ **Angegliederte Physiotherapie**



**Life GmbH - fit & vital  
im Gesundheitszentrum Ludwigsburg**

Friedrichstraße 124 (beim Kaufland-Ost)

©07141 48886-10 · [www.life-ludwigsburg.de](http://www.life-ludwigsburg.de)

