

Gesund Leben

Zeitschrift für Gesundheit, Therapie und Bewegung

Ausgabe Januar 2025

Gute Vorsätze

erfolgreich umsetzen

Seite 3

Ludwigsburger Abnehmtage

Wir suchen 99 Personen

Seite 4 und 5

Das Medikus Schmerzkonzept

Ihr Weg zu einem starken Rücken

Seite 10 und 11

Sport auf Rezept

Sie trainieren, Ihre Krankenkasse bezahlt

Seite 13

Gesundheitszentrum Ludwigsburg





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das neue Jahr 2025 ist wie ein leeres Kapitel, das wir selbst mit Leben füllen können. Es gibt uns die Chance, innezuhalten, uns neu auszurichten und bewusst zu entscheiden, was wir verändern oder verbessern möchten.

Neujahrsvorsätze sind keine Verpflichtung, sondern ein Geschenk an uns selbst: die Möglichkeit, über unsere Wünsche, Ziele und Träume nachzudenken und Wege zu finden, sie Wirklichkeit werden zu lassen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern darum, kleine Schritte in die richtige Richtung zu machen.

Es freut uns, Sie auch in diesem Jahr wieder mit spannenden Themen rund um das Thema Gesundheit versorgen zu können. Ihnen Möglichkeiten an die Hand zu geben, Ihre ganz individuellen guten Vorsätze in die Tat umzusetzen und die ersten Kapitel mit Inhalt zu füllen.

Machen Sie sich in dieser Ausgabe unserer Zeitung ein Bild über unsere Angebote oder kommen Sie am besten gleich vorbei und überzeugen Sie sich selbst von unseren Leistungen im Gesundheitszentrum.

Wir unterstützen Sie gerne auf Ihrem Weg zu einem gesünderen und bewegteren Leben.

Viel Freude beim Lesen und einen guten Start in ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2025!

Ihr Robert Kammerer
und das ganze Team des
Gesundheitszentrums Ludwigsburg

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag
07:00 - 23:00 Uhr

Samstag und Sonntag
09:00 - 20:00 Uhr

IN DIESER AUSGABE



03 **Gute Vorsätze**
erfolgreich umsetzen

04 **Ludwigsburger Abnehmtag:**
Wir suchen 99 Personen

06 **Fitness mit Betreuung:** Ihre
Gesundheit verdient Professionalität



08 **Exklusives Neujahrsangebot:**
Jetzt sparen

10 **Das Medikus Schmerzkonzept:**
Ihr Weg zu einem starken Rücken

12 **Sport auf Rezept:**
Sie trainieren,
Ihre Krankenkasse bezahlt



14 **Wellness und Entspannung:** Der
Lichtblick in der dunklen Jahreszeit

15 **Kursangebot:**
Größte Kursvielfalt der Region

16 **Exklusives Neujahrsangebot:**
Jetzt sparen

IMPRESSUM

Herausgeber:

Gesundheitszentrum Ludwigsburg
Life GmbH · Medifit e. V. · Medikus GmbH,
Friedrichstraße 124
71638 Ludwigsburg
Amtsgericht Stuttgart, HRB 72076
Geschäftsführer: Robert Kammerer
Ausgabe: Januar 2025

Kontakt:

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

Redaktion:

Robert Kammerer, Konstantin Schütz

Konzeption und Umsetzung:

ACISO Consulting GmbH
Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München
Telefon +49 (89) 45098130
www.aciso.com, TW 127884
Auflage 52.000

Design und Layout: Tom Weller

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.

GUTE VORSÄTZE: DIE MACHT DER GEWOHNHEIT

Sie möchten fitter werden oder endlich abnehmen im neuen Jahr? Viele glauben, nur mit Disziplin und Willenskraft komme man ans Ziel. Doch das ist ein Mythos. Wer sein Verhalten ändern möchte, sollte auf die Macht der Gewohnheit setzen.



FITTER WERDEN ODER ABNEHMEN IM NEUEN JAHR?



Mit diesen Fakten ändern Sie Ihr Verhalten wirklich

Sie fassen stolz Vorsätze zum neuen Jahr und sind sich am Anfang auch sicher, diese umzusetzen? Schön und gut. Nur warum gelingt Ihnen das am Ende dann doch nur selten? Keine Sorge: es liegt nicht an Ihrer mangelnden Disziplin und Willenskraft. Denn vieles von dem, was wir tun, passiert völlig unterbewusst - ohne unsere Kontrolle. Deshalb machen und erreichen wir oft nicht das, was wir eigentlich tun wollten.

Psychologinnen und Hirnforscher haben in den vergangenen Jahren untersucht, wie Verhaltensänderung wirklich gelingt - und welche Rolle unsere Gewohnheiten dabei spielen.

Hier sind die wichtigsten Erkenntnisse:

- 1. Wir sind uns nicht über unsere Gewohnheiten bewusst**
- 2. Was wir regelmäßig tun, passiert selten bewusst, sondern basiert auf Gewohnheiten**
- 3. Ohne Gewohnheiten wären wir ständig überfordert im Alltag**
- 4. Gewohnheiten sind extrem hartnäckig, jedoch können geringe Veränderungen im Leben ein Muster beenden**
- 5. Belohnungen helfen, eine Gewohnheit zu verändern**

WIE KLAPPT ES NUN TATSÄCHLICH, GEWOHNHEITEN ZU ÄNDERN?

- 1.** Werden Sie sich zuerst über Ihre Gewohnheiten bewusst und schreiben Sie diese auf.
- 2.** Identifizieren Sie die Gewohnheiten, die Sie ändern möchten, z.B. zu viel Süßes essen.
- 3.** Was ist der Auslöser: zu enge Hose, Krankheit wie z.B. Diabetes, ein gewisses Gewicht auf der Waage überschritten usw.
- 4.** Erstellen Sie einen Plan, um diese Gewohnheit loszuwerden und belohnen Sie sich dabei.

Eine schlechte Gewohnheit kann man nicht beseitigen, man kann sie nur verändern.

Das heißt: den gleichen Auslöser nutzen, auch die Belohnung beibehalten - aber die Tätigkeit dazwischen durch eine andere ersetzen, z.B. melden Sie sich in einem Fitnessstudio an.

Kommen Sie bei uns vorbei, wir helfen Ihnen, aus Sport und Training eine Gewohnheit zu machen. Wir empfehlen Ihnen auch eine adäquate Belohnung, die Sie sich durch Training und Ernährungsumstellung verdient haben. Glauben Sie an die Veränderung, denn der Glaube versetzt bekanntermaßen Berge. Wir helfen Ihnen dabei!



LUDWIGSBURGER ABNEHMTAGE 2025:

Gemeinsam gegen die Kilos!



2022 haben wir es gemeinsam geschafft: Über 1200 kg abzunehmen in wenigen Wochen - ein fantastischer Erfolg! Jetzt sind Sie gefragt: Werden Sie einer von 99 Ludwigsburgerinnen, die gemeinsam mit uns in 9 Wochen zusammen 999 kg abnehmen wollen. In 4 Teams und mit viel Teamgeist sagen wir den Kilos den Kampf an! Machen Sie mit, lassen Sie sich motivieren und erleben Sie, wie viel wir gemeinsam erreichen können. Seien Sie dabei.



CHANCE NUTZEN UND TEILNEHMEN:

UNTER GLEICHGESINNTEN:

Schließen Sie sich einem motivierten Team an! Gemeinsam mit zwei erfahrenen Coaches geben Sie alles, um Ihre Abnehm- und Fitnessziele zu erreichen. Hier finden Sie Unterstützung, Motivation und das Know-how, um Ihre Ziele Wirklichkeit werden zu lassen.

SPEZIELLES KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING:

Erleben Sie ein individuell abgestimmtes Training mit Eingangs- und Ausgangsanalysen, regelmäßigen Coachings und Gewichtskontrollen. Profitieren Sie außerdem von freiem Zugang zum Life Fitnessclub für Kraft- und Ausdauertraining, der Teilnahme an rund 60 Kursen pro Woche sowie der Nutzung des Wellnessbereichs mit drei Saunen und Collagenliegen.

ALLTAGSTAUGLICHES ERNÄHRUNGSWISSEN:

Im Online-Ernährungsseminar erwarten Sie 9 Coachingvideos, ein Ernährungstagebuch und köstliche Rezeptideen. So lernen Sie, wie Sie eine gesunde Ernährung einfach und lecker in Ihren Alltag integrieren können. Lernen Sie alles über Eiweiß, Ernährung, Muskeltraining und pulsgesteuertes Ausdauertraining - für ein ganzheitliches Fitnesserlebnis.

BETREUUNG UND MOTIVATION:

Unsere hochqualifizierten Coaches begleiten Sie täglich mit wertvollen Tipps und neuer Motivation. Mit ihrer Unterstützung bleiben Sie fokussiert und erreichen Ihre Ziele - Schritt für Schritt!



Karin K.

KARIN K. HAT IN NUR 9 WOCHEN ÜBER 9 KG ABGENOMMEN

„Seit einiger Zeit fühlte ich mich nicht mehr so wohl in meinem Körper und meine Kleider passten teilweise auch nicht mehr. Durch eine Anzeige in der Ludwigsburger Kreiszeitung wurde ich auf das myline-Programm im Life Fitnessclub aufmerksam.

Anfangs war ich etwas skeptisch, da ich schon mehrere Diäten mehr oder weniger erfolglos ausprobiert hatte. Die anfänglich nette und ehrliche Beratung, das Konzept selbst und die schnell sichtbaren Erfolge haben mich überzeugt.

Kein Kalorienzählen, viele Rezeptvorschläge für den Alltag, sowie ein Fitnesstraining mit Betreuung und ein wöchentliches Wiegen bestärkten mich darin, dabei zu bleiben. Ein weiterer sehr großer Pluspunkt in meinem Augen ist die tolle und familiäre Atmosphäre im Life.

Alles in allem habe ich nach 9 Wochen mehr als 9 Kilo abgenommen, ein bewussteres Essverhalten erlernt, meine Fitness wiedererlangt und ein neues Hobby entdeckt.“

JÜRGEN L. HAT IN NUR 9 WOCHEN ÜBER 13,5 KG ABGENOMMEN!

„Mein Ansporn war es, gesünder und beweglicher zu werden. Ich bin begeistert, dass ich in nur 9 Wochen bereits über 13,5 KG abgenommen habe.“

Das Tolle an dem Abnehmprogramm im Life ist die Kombination aus Training und der passenden Ernährung, an welche man Schritt für Schritt herangeführt wird. Besonders gefallen mir die Rezepte, welche man als gebundenes Buch und online beim Start des Kurses bekommt.

Das Trainerteam ist wirklich gut und sorgt für einen extra Schub an Motivation. Für mich ist das Abnehmprogramm bis jetzt eine tolle Erfahrung und ein Riesenerfolg!“

Jürgen L.



WIR SUCHEN 99 PERSONEN, DIE MIT UNS 999 KG IN 9 WOCHEN VERLIEREN!



KICK-OFF TERMINE:

Starten Sie mit einem motivierenden Kick-Off und lernen Sie Ihre Teammitglieder persönlich kennen. Gemeinsam legen Sie die Grundlagen für Ihre Challenge, tauschen erste Tipps aus und schaffen eine starke Basis für den gemeinsamen Erfolg.

JETZT NUR 19,90 € PRO WOCHE

- » **Dauer:** 9 Wochen
- » **Beginn:** 20.01.2025 - 14.02.2025
- » **Ziel:** dauerhaft 5-9 Kilo Gewichtsreduzierung
- » **Inhalte:** Ernährungsseminare, Zirkeltraining und Fitnesskurse
- » **Gratis:** zusätzlich freien Zugang zum Life Fitnessclub für Kraft- und Ausdauertraining, freie Nutzung des Life-Kursangebots (knapp 60 Kurse/Woche) sowie des Wellnessbereichs mit drei Saunen und Collagenliegen.
- » **Teilnahmegebühr:** 19,90 € pro Woche (179,10 € - davon bis zu 99 € von der Krankenkasse gefördert)

ANMELDUNG

Anmeldung: telefonisch unter der Nummer 07141 4888 610, per E-Mail an: info@life-ludwigsburg.de oder direkt bei: Life - fit und vital in der Friedrichstraße 124, Ludwigsburg (beim Kaufland-Ost)

EIN STARKES TEAM F

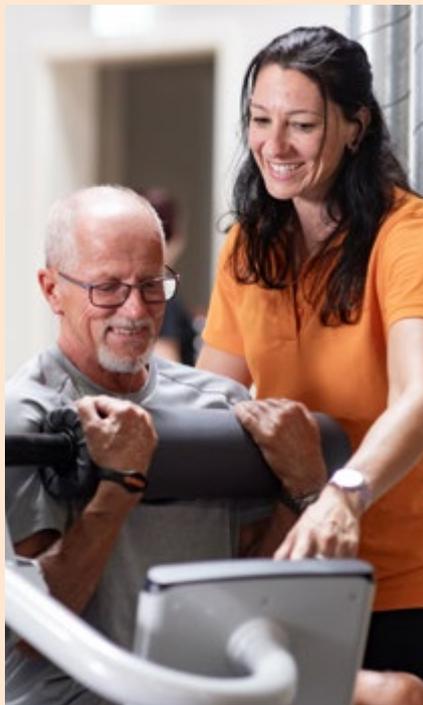
Das oberste Gut des Menschen ist die eigene Gesundheit.
Hierfür sollte nichts dem Zufall überlassen werden.

LIFE - FITNESS MIT BETREUUNG

Medizinische und fachliche Expertise

Viele Menschen leben mittlerweile gesünder und aktiver als noch vor einigen Jahren. Vor allem bei älteren Menschen beobachten wir, dass Gesundheit und Fitness immer wichtiger werden. Denn nur körperliche und geistige Gesundheit garantieren ein qualitativ hochwertiges Leben. Genau darin unterstützen wir alle gesundheitsbewussten Menschen. Durch die intensive Betreuung unserer zahlreichen Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten und Sporttherapeuten erlangen Sie mehr Fitness, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Dabei kommt unseren Kunden unsere medizinische Fachkompetenz vom angegliederten Physio- und Rehasentrum Medikus sowie unser hervorragendes Ärztenetzwerk zugute.



MEDIFIT - R



Sport auf Rezept

Ihr Weg zu Sport und Training, vom Arzt verordnet, von den Kassen bezahlt. Seit 2009 begeistern unsere qualifizierten Kursleiter zahlreiche Menschen mit individuellen Kursformaten. Mit 15 Jahren Erfahrung im Rehasport und als einer der größten Anbieter der Region bieten wir über 150 Kurse pro Monat. Unser Medifit Rehasport steht für Qualität und Motivation auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

In modernen Räumlichkeiten und mit innovativen Konzepten schaffen wir eine Umgebung, in der Fortschritt und Freude am Training Hand in Hand gehen. Dabei legen wir besonderen Wert auf eine individuelle Anpassung nach Ihren spezifischen Schmerzbildern, um Ihre Rehabilitation optimal zu unterstützen. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Ziele erreichen - Schritt für Schritt!

ÜR IHRE GESUNDHEIT

Im Gegenteil, Individualität und Professionalität sind elementare Säulen rund um die Betrachtung des eigenen Körpers.

EHASPORT



MEDIKUS - PHYSIOTHERAPIE

Über 35 Jahre Therapieerfahrung

Bereits über 60.000 Patienten konnten von unseren Erfahrungen profitieren, die wir seit 1989 in der Physiotherapie und Rehabilitation gewonnen haben. Über 20 Physiotherapeuten behandeln bei uns nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen. Dadurch decken wir ein sehr breites Behandlungsspektrum durch die Spezialisierung der einzelnen Therapeuten ab. Unsere standardisierten Behandlungskonzepte und Behandlungstechniken, die sich im Laufe der vielen Jahre herauskristallisiert haben, überlassen in der Therapie nichts dem Zufall.



NEUJAHRSAKTION:

GUTE VORSÄTZE ERFOLGREICH UMSETZEN

- » Professionell betreutes Fitnessstraining
- » Über 240 Kurse pro Monat
- » Entspannte und familiäre Atmosphäre
- » Moderner Sauna- und Wellnessbereich

NEUJAHRSAKTION:

BIS ZU

**35%
SPAREN!**

ANGEBOT GÜLTIG BIS 14.02.2025

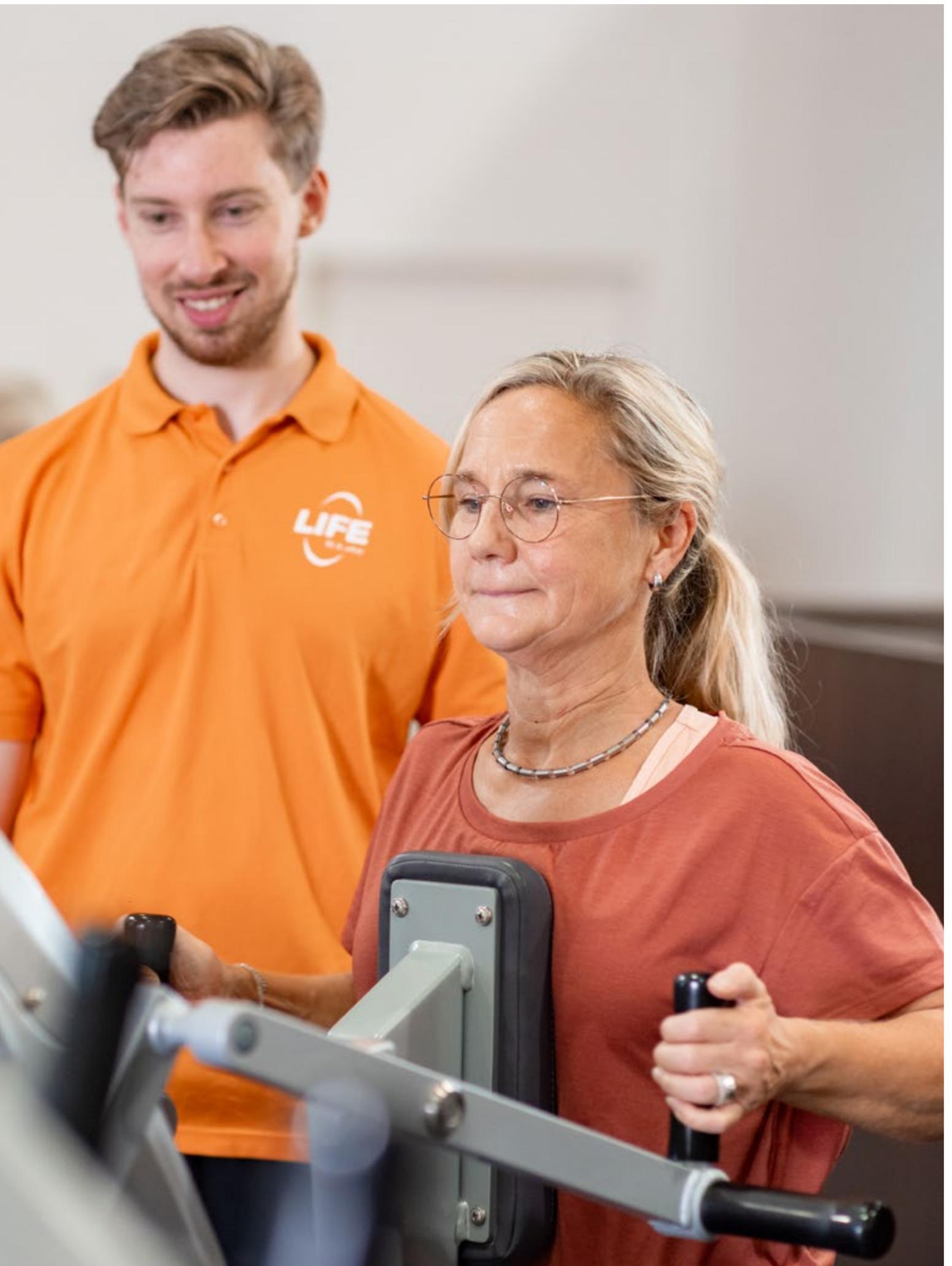


ANMELDUNG

Anmeldung: telefonisch unter
der Nummer 07141 4888 610, per
E-Mail an: info@life-ludwigsburg.de
oder direkt bei: Life – fit und vital in der
Friedrichstraße 124, Ludwigsburg
(beim Kaufland-Ost)

Gesundheitszentrum Ludwigsburg



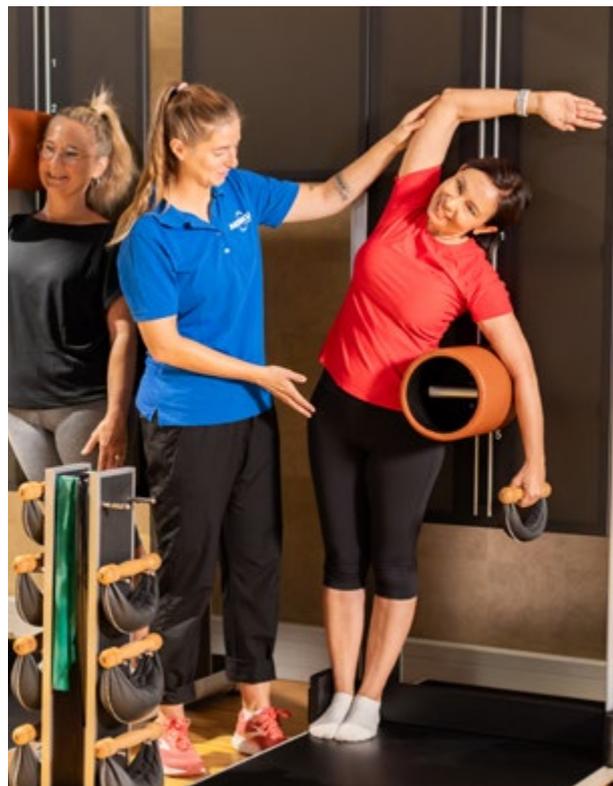


RÜCKENSCHMERZEN GEZIELT UND EINFACH LINDERN.

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer eins: Laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbands litten 2023 ganze 81 % der Deutschen mindestens einmal an Rückenschmerzen. Dieses weit verbreitete Problem betrifft alle Altersgruppen und hat häufig tiefere Ursachen, die sich oft auf unseren modernen Lebensstil zurückführen lassen. Doch es gibt gute Nachrichten: Mit der richtigen Kombination aus Wissen, gezielten Übungen und Bewegung können Sie Rückenschmerzen effektiv lindern – oder ihnen sogar vorbeugen.

So bekommen Sie Ihre Rückenschmerzen dauerhaft in den Griff:

- Muskeltraining 2x pro Woche
- Regelmäßiges Dehnen
- Mehr Bewegung im Alltag
- Bei akuten Schmerzen: erst Physiotherapie



BEREITS EIN GERINGER ZEITAUFWAND REICHT:

Bereits ein minimaler Zeitaufwand von nur 2x 30 Minuten pro Woche, bestehend aus regelmäßigen Dehnübungen, mehr aktiver Bewegung und einem gezielten Kräftigungsprogramm, kann erstaunliche Ergebnisse erzielen. Diese kurzen Einheiten tragen langfristig zu einer dauerhaften Schmerzfreiheit bei – selbst bei größeren Vorschädigungen. Mit nur wenig Aufwand wird der Körper gestärkt, die Flexibilität verbessert und das Risiko von Schmerzen oder Verletzungen signifikant verringert.



Irmtraud S.

„Nach meiner Diagnose Morbus Scheuermann und starken Rückenschmerzen war mein Alltag massiv eingeschränkt. Spaziergänge über eine Stunde waren unmöglich, und selbst Stehen wurde nach spätestens 30 Minuten unerträglich. Mit dem Medikus-Schmerzkonzept im Gesundheitszentrum Ludwigsburg suchte ich nach einer Lösung – und fand sie.“

Im Fokus des Trainings stand der gezielte Aufbau meiner Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Trainer unterstützten mich dabei nicht nur fachkundig, sondern motivierten mich immer wieder, besonders auf ergänzende Dehnübungen zu achten.

Dabei halfen mir verschiedene Kurse, die ich regelmäßig besuchte, ebenso wie das auf mich abgestimmte Rücken Training.

Die Ergebnisse sprechen für sich: Heute kann ich wieder schmerzfrei lange Spaziergänge und Wanderungen genießen. Selbst längeres Stehen bereitet mir keine Beschwerden mehr. Dank dem Medikus Schmerzfrikonzept und der erstklassigen Betreuung habe ich meine Bewegungsfreiheit und Lebensqualität zurückgewonnen.

Für meinen Rücken war dieses Programm ein echter Wendepunkt – ich fühle mich endlich wieder fit und mobil!“

MEDIKUS SCHMERZFREI-KONZEPT: RÜCKENSCHMERZEN ADÉ

**GEZIELTE
BEWEGUNG,
DEHNUNGEN
UND SPEZIELLE
RÜCKENÜBUNGEN
IN KOMBINATION
MIT PHYSIOTHERAPIE!**



6 WOCHEN PROGRAMM FÜR NUR 79 €

- » **Physiotherapeutischer Check:** Fundierte Anamnese durch unsere Physiotherapie-Experten
- » **Erstellung eines Trainingsplans,** abgestimmt auf Ihre muskulären Schwächen
- » **Trainer-Einweisung** in Ihren individuellen Plan gegen Rückenschmerzen
- » **Nutzung aller Kurse** insbesondere der Rücken-Gesundheitskurse
- » **Freier Zugang zum Life Fitnessclub** inklusive Nutzung des kompletten Sauna- und Wellnessbereichs

MEDIKUS
Physio & Reha

ANMELDUNG

Anmeldung: telefonisch unter der Nummer 07141 4888 610, per E-Mail an: info@life-ludwigsburg.de oder direkt bei: Life - fit und vital in der Friedrichstraße 124, Ludwigsburg (beim Kaufland-Ost)

Rehasport in der Gruppe

SPORT AUF REZEPT



Mit über 200 Kursen pro Monat bieten wir Ihnen ein breites Angebot, individuell abgestimmt auf verschiedene Schmerz- und Krankheitsbilder. Egal, ob Rücken-, Knie-, Hüft- oder Schulterbeschwerden – bei uns finden Sie den richtigen Kurs für Ihre Bedürfnisse. Rehasport wird vom Arzt auf Rezept für Sie verordnet und ist für Sie komplett kostenfrei. Starten Sie jetzt und tun Sie Ihrem Körper Gutes – mit professioneller Betreuung und einem Angebot, das wirklich zu Ihnen passt!

SPORT AUF REZEPT ALS EINSTIEG UND MOTIVATION:

Besonders für diejenigen, die nach Verletzungen oder längerer Pause wieder aktiv werden möchten, ist der Rehasport eine hervorragende Möglichkeit, schrittweise in ein aktives Leben zurückzufinden. In der Gruppe und unter Anleitung unserer erfahrenen Trainer fällt der Einstieg leicht und macht obendrein noch Spaß.

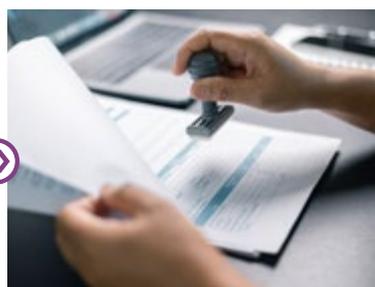
Haben Sie eine Verordnung von Ihrem Arzt erhalten und diese von Ihrer Krankenkasse genehmigen lassen, können Sie mit dem Rehabilitationssport bei Medifit beginnen. Hierzu bieten wir Ihnen 45-minütige zertifizierte Reha-Kurse an. Diese werden von qualifizierten Übungsleitern betreut. Spezielle Gruppen oder Altersbeschränkungen gibt es nicht. Die Trainingsprogramme sind so konzipiert, dass sich kein Teilnehmer über- oder unterfordert fühlt.

WIE SIE EIN REZEPT ERHALTEN?

SO GEHT'S SCHRITT FÜR SCHRITT



Der Arzt verschreibt Ihnen Rehasport durch das Formular 56



Die Krankenkasse prüft, bewilligt und übernimmt die Kosten.

ANMELDUNG

Anmeldung: telefonisch unter der Nummer 07141 488 86 13, per E-Mail an: info@medifit-ludwigsburg.de oder direkt bei: Life - fit und vital in der Friedrichstraße 124, Ludwigsburg (beim Kaufland-Ost)

FÜR WEN KOMMT DER REHASPORT IN FRAGE?

Am Reha-Sport kann grundsätzlich **JEDER** teilnehmen. Bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen und Schmerzen können Sie Ihren Arzt nach Rehasport fragen.

Der Reha-Sport ist individuell auf den körperlichen Leistungszustand des Betroffenen abgestimmt und stabilisiert durch das Training den Behandlungserfolg, sowie das körperliche Wohlbefinden.



VERBESSERUNG & ERHALT KÖRPERLICHER FUNKTIONEN

Ärztlich verordneter Rehabilitationssport umfasst Übungen, die in anerkannten Gruppen im Rahmen regelmäßiger Übungsveranstaltungen durchgeführt werden. Die Ziele sind u. a. die Ausdauer und Kraft zu stärken sowie die Koordination und die Flexibilität zu verbessern.

WAS BEINHÄLTET DER REHASPORT?

Rehabilitationssport beinhaltet in der Regel 50 Übungseinheiten (Richtwert), die Sie in einem Zeitraum von 18 Monaten in Anspruch nehmen können. Eine Übungseinheit dauert 45 Minuten.



ZIEL DES REHABILITATIONSSPORT

- » mehr Beweglichkeit
- » Schmerzlinderung
- » Verbesserung der Koordination
- » Verbesserung der Blutzuckerwerte
- » Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens
- » bessere körperliche Leistungsfähigkeit
- » Steigerung von Selbstwertgefühl und Lebensqualität
- » Krankheitsbeschwerden mindern
- » Arbeitsfähigkeit wiederherstellen

EINE AUSZEIT FÜR KÖRPER UND GEIST

Willkommen in unserer Wellness-Oase!

Ob als Mitglied oder Tagesgast – bei uns erwartet Sie eine Saunalandschaft, die pure Entspannung verspricht. Lassen Sie den Alltag hinter sich, tanken Sie neue Energie und tun Sie Ihrem Immunsystem etwas Gutes, während Sie Körper und Geist in Einklang bringen.

Unsere Saunalandschaft bietet für jeden Geschmack das Richtige: Genießen Sie die wohltuende Hitze der klassischen Finnischen Sauna, entspannen Sie im milden Sanarium oder gönnen Sie sich eine Exklusivauszeit im Damensanarium. Nach jedem Saunagang laden unsere großzügigen Ruhezone und die sonnige Frischluftterrasse zum Verweilen ein. Ein besonderes Highlight: das beruhigende Schauspiel unserer Aquariumbewohner – Entspannung für die Sinne inklusive.



Für ein zusätzliches Verwöhn-Erlebnis sorgen unsere zwei Wasserbetten mit hautregenerierenden Kollagenstrahlern. Hier können Sie sich zurücklehnen und ein einzigartiges Gefühl von Wohlbefinden genießen.

6 VORTEILE DES SAUNIERENS & ENTSPANNENS



STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Regelmäßiges Saunieren hilft, die Abwehrkräfte zu mobilisieren und Erkältungen vorzubeugen.



REGENERATION VON KÖRPER & GEIST

Saunagänge unterstützen die Muskelentspannung und wirken wohltuend auf den Geist.



STRESSABBAU

Die Wärme und Ruhe der Sauna fördern tiefe Entspannung und reduzieren Stresshormone.



ANREGUNG DES KREISLAUFS

Der Wechsel zwischen Wärme und Kälte trainiert Herz und Gefäße – gut für die Durchblutung!



STRAHLENDE HAUT

Schwitzen reinigt die Poren, fördert die Durchblutung der Haut und sorgt für einen frischen Teint.



BESSERER SCHLAF

Die Tiefenentspannung nach dem Saunieren sorgt für einen erholsamen und tiefen Schlaf.

GRUPPENKURSE

FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

RÜCKENFIT

Dieser Kurs ist ideal, um die Beweglichkeit, Stärke und Flexibilität der Muskulatur rund um die Wirbelsäule zu fördern. Durch gezielte Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen unterstützt „Rückenfit“ eine gesunde Haltung und beugt Verspannungen vor.



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

Yoga verbindet achtsame Bewegungen, bewusstes Atmen und innere Ruhe. Diese Elemente wirken zusammen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und eine tiefere Lebensqualität zu fördern.



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

GUTSCHEIN 1 TAG im Life Fitnessclub

IM WERT VON 35€

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.

NEUJAHRSAKTION: BIS ZU 35 % SPAREN!

GUTE VORSÄTZE
**ERFOLGREICH
UMSETZEN**

Angebot gültig bis 14.02.2025

- » **Professionell betreutes Fitnessstraining**
- » **Über 240 Kurse pro Monat**
- » **Entspannte und familiäre Atmosphäre**
- » **Moderner Sauna- und Wellnessbereich**



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

Friedrichstraße 124 (beim Kaufland-Ost)

©07141 48886-10 · www.life-ludwigsburg.de

