An alle Haushalte

TOTALVITAL

ZEITSCHRIFT VOM FT-CLUB SCHLEUSINGEN FÜR FITNESS, FIGUR UND GESUNDHEIT

6 JAHRE

JUBILÄUMS WOCHEN

IM FT-CLUB SCHLEUSINGEN

JETZT JUBILÄUMSANGEBOT SICHERN!

FIT MIT FUNCTIONAL Seite 4 und 5

HALTUNGSFEHLER? POSTUROLOGIE! Seite 08 und 09

DER TEST: WIE FIT SIND SIE Seite 10

ERFOLGREICH UND STOLZ DARAUF Seite 15

FT-CLUB Schleusingen
ftclubschleusingen

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

ein herzliches Willkommen an alle, die diese Zeilen lesen und vielleicht zum ersten Mal vom FT-CLUB Schleusingen erfahren! Wir sind stolz darauf, Ihnen unsere Leidenschaft für Functional Training, gesunde Ernährung und einen nachhaltigen Lebensstil näherzubringen.

Auf den folgenden Seiten erwarten Sie nicht nur wertvolle Tipps für die Verwirklichung Ihrer Ziele im Jahr 2024, sondern auch Einblicke in unsere Gemeinschaft, unsere Kurse und unsere Philosophie. Beim FT-CLUB Schleusingen geht es nicht nur um Training – es geht um Ihr ganzheitliches Wohlbefinden.

Wir hoffen, dass diese Zeitung nicht nur informativ, sondern auch inspirierend für Sie ist. Egal, ob Sie bereits Mitglied sind oder es noch werden möchten – wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen und fitteren Ich zu begleiten.

Mit sportlichen Grüßen,

Oliver Arnold,
Inhaber FT-CLUB Schleusingen

JUBILÄUMSWOCHEN IM FT-CLUB SCHLEUSINGEN
UNSER JUBILÄUMSANGEBOT
AUF SEITE 16

IN DIESER AUSGABE

03 MOTIVATION
Jedes Training zählt

04 FITNESS
Fit mit Functional Training

06 ERNÄHRUNG
Fitte Mittagspause

08 GESUNDHEIT
Lösung für viele Leiden: die Posturologie

10 TEST
Wie fit sind Sie?

11 TEST
Wie fit sind Sie?

12 DER VERGLEICH
Kleingruppe vs. Personal Training

13 MAXIMALE ERGEBNISSE
Die Vorteile des 1-zu-1-PT

15 ERFOLGE IM FT-CLUB
... darauf sind wir stolz!

FT-CLUB®
FUNCTIONAL TRAINING

FT-CLUB Schleusingen
Königstraße 8
98553 Schleusingen
Tel. 036841 - 544199
www.ft-club-schleusingen.de

Impressum

Herausgeber: FT-Club Schleusingen
Königstraße 8, 98553 Schleusingen
Tel. 036841 - 544199
info@ft-club-schleusingen.de
www.ft-club-schleusingen.de

Redaktion: Oliver Arnold

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

Konzept und Umsetzung:
ACISO Fitness & Health GmbH
Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München
Telefon +49 (89) 45098130
www.aciso.com, 125210 OSP

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

EVERY WORKOUT COUNTS

Wenn es draußen wärmer wird und wir **wieder mehr unternehmen,** bleibt oft die Zeit für unser Training auf der Strecke. Umso wichtiger ist es, dass wir uns dann eins bewusst machen: **Jedes Workout zählt!**

Lässt man sich zu Hause doch immer wieder von **Kleinigkeiten** wie zum Beispiel dem klingelnden Telefon oder der lockenden Couch ablenken, **fokussiert man sich im Club** rein auf den Sport und sein Training. Denn dafür ist man schließlich hier.

Ganzheitlichkeit schafft Ergebnisse. Mit Functional Training trainierst du **gleichzeitig** Kraft, Koordination, Ausdauer, Mobilität, Stabilität, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Du trainierst **Bewegungen und Bewegungsabläufe,** statt isolierte Muskeln. Das liefert dir die **besten Resultate.**

#smallgrouppersonaltraining #gemeinsamsindwirstärker

FIT MIT FUNCTIONAL

WENN DER GANZE KÖRPER ZUSAMMENARBEITET …

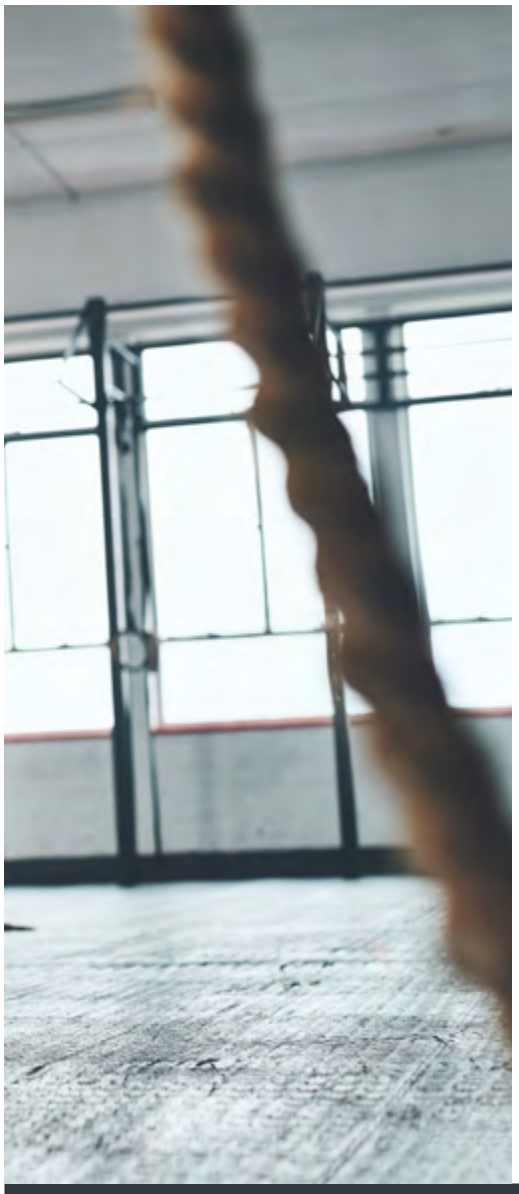
Grundsätzlich ist Functional Training (deutsch: Funktionelles Training) eine Methode, die den Körper **ganzheitlich** trainiert – jede Übung beansprucht dabei den ganzen Körper, anstatt nur einzelne Muskelgruppen isoliert zu trainieren. Der Fokus beim Functional Training liegt auf **Kraft**, **Ausdauer** und **Beweglichkeit** gleichermaßen. Dabei wird auf freie Übungen mit komplexen und dynamischen Bewegungsabläufen gesetzt – zur Stabilisierung, zum Kraftaufbau und auch zur unterstützenden Leistungssteigerung bei anderen Sportarten.

Bestes Beispiel für Funktionelles Training ist der **Liegestütz**: So simpel diese Übung auch aussieht, sie trainiert deutlich mehr als nur die Oberarme. Rund 200 Muskeln müssen bei einer einzigen Wiederholung zusammenarbeiten, beansprucht werden neben Armen und Schultern auch Rumpf- und Bauch-Muskulatur und die Beine.

FÜR WEN IST FUNCTIONAL TRAINING GEEIGNET?

Functional Training ist prinzipiell für jeden geeignet, der seine Körperwahrnehmung schulen, seine Fitness verbessern oder seine Leistung in einer bestimmten Sportart steigern will. Ob Sie nun Sporteinsteiger oder Extremsportler sind: Das sportliche Leistungsniveau spielt beim Functional Training keine Rolle, da die **Trainingsintensität** sowie der **Schwierigkeitsgrad individuell** an Ihre Voraussetzungen angepasst werden können. Grundsätzlich sind sportliche Vorkenntnisse natürlich hilfreich, da die freien Übungen viel mit Körperspannung arbeiten.

Jetzt Probetraining buchen:



WIE EFFEKTIV IST FUNCTIONAL TRAINING?

Diese Trainingsform basiert auf einem **Bodyweight-Workout**, welches sich aus freien Übungen zusammensetzt. Mit der Kombination aus komplexen Übungen, die die Muskelkraft beanspruchen, und kurzen dynamischen Ausdauereinheiten ist Functional Training **sehr effektiv**. Die großen Muskelgruppen werden gleichermaßen wie die tiefliegende Core-Muskulatur trainiert und der Fettstoffwechsel wird angekurbelt. Auf diese Weise wird ein starker, definierter Körper geformt und auch einige Kilos können in Kombination mit ausgewogener Ernährung durchaus purzeln. Im Gegensatz zum herkömmlichen Training, bei dem im Normalfall die einzelnen Muskelgruppen isoliert trainiert werden, werden im funktionellen Training **deutlich mehr** und vor allem auch kleinere Muskeln beansprucht. Dadurch können auch körperliche Schwachstellen und Einschränkungen ausgeglichen werden – der Körper wird als Einheit betrachtet und bewegt.

Nachdem funktionelles Training sehr **abwechslungsreich** und vielseitig gestaltet werden kann, hat eintönige Trainingsroutine keine Chance. Gleichzeitig werden durch die abwechslungsreichen und **dynamischen** Übungen die kognitiven Fähigkeiten und das eigene **Körpergefühl** gestärkt. Zusätzlich sorgen die Bewegungsabläufe für mehr Flexibilität und Stabilität des gesamten Körpers. Davon profitieren Sie auch im Alltag **nachhaltig**.

Jede Trainingseinheit setzt sich aus einem kurzen Aufwärmen, einem auf Kraft fokussierten Mittelteil und einen kurzen und intensiven Schlussteil zusammen.

Da die Übungen intensiv sind und immer mehrere Muskeln gleichzeitig trainieren, ist funktionelles Training auch ideal für Menschen, die im Alltag wenig Zeit für Sport haben. Mit bereits zwei Trainingseinheiten á 60 Minuten, können sie innerhalb der ersten Monate schon deutliche Verbesserungen in den Bereichen Leistung, Beweglichkeit, Kraft, Muskelaufbau und Schmerzfreiheit erzielen.

ZUSÄTZLICHER BONUS: Wenn Sie mal im Urlaub sind, können Sie Ihr Training auch im Hotel oder der Ferienwohnung absolvieren, da diese Trainingsform weder viel Platz noch spezielle Geräte erfordert.

WAS IST DAS BESONDERE AM FT-CLUB SCHLEUSINGEN?

OPTIMALE & INDIVIDUELLE BETREUUNG

Maximal 12 Menschen, 1 Ziel! In jedem Workout begleitet dich ein Personal Coach, so dass du stets individuell und optimal betreut wirst.

MEHR SPASS IN DER GRUPPE

Abwechslung, individuelle Übungsanpassung und das Training in der Gruppe bringen dir den Spaß an der Bewegung zurück. Denn ohne Spaß keine Resultate!

STÄRKERE MOTIVATION

Die Community und dein Coach stärken deine Motivation zum Maximum. Die daraus resultierenden schnellen Erfolge halten deine Motivation auf dem höchsten Level.

BESSERE RESULTATE

Mit Functional Training trainierst du gleichzeitig Kraft, Koordination, Ausdauer, Mobilität, Stabilität, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Du trainierst Bewegungen statt isolierte Muskeln, das liefert dir bessere Resultate.

SCHLANK DURCH DIE MITTAGS-PAUSE

Essen in der Mittagpause: Schnell und unkompliziert und gleichzeitig gesund und kalorienbewusst ? Das geht! Wir zeigen Ihnen, wie!
Die besten Vorsätze zur gesunden Ernährung werden regelmäßig in der Mittagspause über Bord geworfen, wenn es vor allen Dingen schnell gehen und satt machen muss. Nach der fettigen Pizza, den üppigen Nudeln, dem geschmacksneutralen Kantinenessen oder dem Leberkäse-Brötchen fühlen wir uns zurück am Schreibtisch oft wie erschlagen und völlig antriebslos – und die schlanke Linie leidet meist auch unter den mittäglichen Kalorienbomben.
Höchste Zeit, eine gesündere Wahl zu treffen, die genauso gut schmeckt, genauso schnell geht und Ihnen neue Energie spendet, anstatt Ihnen welche zu rauben! Mit unseren Tipps kommen Sie leicht durch den Bürotag!

SANDWICHES UND CO.

Belegte Brötchen sind immer noch die erste Wahl in der Mittagspause, allerdings lauern auch hier Kalorien-Fallen. Auf den meisten belegten Brötchen finden sich Dickmacher wie Remoulade, Mayonnaise, Salami, fettreiche Wurstwaren, viel Käse. Bereiten Sie sich deshalb Ihr Sandwich immer selbst zu, das kostet kaum Zeit und Sie wissen genau, was drauf ist: Bevorzugen Sie Vollkornprodukte und belegen Sie diese mit Ei, Putenbrust, rohem Schinken, Roastbeef, Tunfisch, Räucherlachs oder Frischkäse, kombinieren Sie dazu Pesto, Meerrettich oder Senf und verfeinern Sie Ihr Sandwich kurz vor dem Verzehr mit Tomatenscheiben, Gurken und Salatblättern. So entsteht auf die Schnelle ein köstliches Sandwich, das gemeinsam mit einem Stück Obst ein sättigendes, Energie spendendes Mittagessen darstellt.
Auch im Supermarkt lassen sich Brötchen meistens auf Wunsch mit frischem, magerem Aufschnitt belegen und in der Bäckerei bevorzugen Sie das Rosinenbrötchen anstatt des Croissants.

ESSEN VORBEREITEN

Natürlich bieten sich auch Reste vom Vortag gut zum Mitnehmen ins Büro an oder Sie finden abends sogar die Zeit, sich ein Mittagessen vorzubereiten. Nudelsalate, Reissalate, Eintöpfe, Currys und Gemüsepfanne können auch in größerer Menge vorbereitet und dann zwei Tage hintereinander mit ins Büro genommen werden. So haben Sie mit einmal Aufwand für zwei Tage in der Mittagspause etwas Leckeres zu essen.

SALATBUFFET NUTZEN

Haben Sie eine Kantine im Haus oder einen Supermarkt mit Salatbuffet in der Nähe, dann können Sie sich hier austoben. Beachten Sie aber bitte, dass die angebotenen Dressings oft wahre Kalorienbomben sind, und mischen Sie sich im Zweifel lieber Ihr eigenes Dressing aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer zusammen. Gemeinsam mit einem Vollkornbrötchen und einem Stück Obst haben Sie ein gesundes Mittagessen.

HEISSHUNGER ÜBERLISTEN

Heißhunger im Büro ist oftmals eine Reaktion auf Stress oder Langeweile und damit ein Ablenkungsmanöver unseres Kopfes. Schlagen Sie Ihrem Gehirn ein Schnippchen und machen Sie sich erstmal eine Tasse Tee, einen Milchkaffee, kauen Sie einen Kaugummi oder essen Sie eine Handvoll Studentenfutter, bevor Sie zur Notfall-Schokolade greifen. Oft reicht es dem Gehirn, wenn der Körper beschäftigt ist, damit er die Heißhungersignale wieder einstellt.

DER KEKSFALLE AUSWEICHEN

Vermeiden Sie den – nahezu unbewussten – Griff zu den Besprechungskeksen und bringen Sie in lange Meetings lieber etwas Obst mit, das Sie auf den Tisch stellen, so dass sich auch die Kollegen bedienen können. Haben Sie keine Zeit, Obst zu schneiden, dann wählen Sie das bereits geschnittene Obst, das es mittlerweile in den meisten Supermärkten an der Frischetheke gibt.

BEWUSST WÄHLEN IM RESTAURANT

Auch wenn Sie mit Kollegen oder Geschäftspartnern ins Restaurant gehen, haben Sie die Wahl, sich gesund zu ernähren. Verzichten Sie auf Gerichte mit cremigen Saucen, meiden Sie Frittiertes oder Überbackenes und sparen Sie sich den Nachtisch. Unsere Menü-Empfehlung: Ein Salat oder eine klare Suppe zur Vorspeise, Fleisch oder Fisch vom Grill mit Gemüsebeilage zum Hauptgericht und ein Espresso – vielleicht mit einer Kugel Eis – oder Obstsalat zum Nachtisch.
Von All-you-can-eat-Buffets sollten Sie hingegen die Finger lassen. Zahlreiche Studien bestätigen, dass man in dieser Situation meist mehr und ungesünder isst, als man es normalerweise tun würde.

Endlich ist es technisch möglich: Entfesseln Sie Ihr Hörpotential –

mit dem kleinsten wiederaufladbaren Hörsystem der Welt.

Die Weltneuheit:
Superklein und wiederaufladbar

Fast unsichtbar:
Erfüllen Sie sich den Wunsch nach besserem Hören mit absoluter Diskretion

Einfach zu handhaben:
Sagen Sie „Tschüss“ zu ständigem Batteriewechsel und „Hallo“ zu moderner Wiederaufladbarkeit

Glasklar Verstehen ohne Nachfragen:
Verpassen Sie ab sofort kein Wort mehr und verstehen Sie Ihre Mitmenschen auch in geräuschvollen Umgebungen mühelos

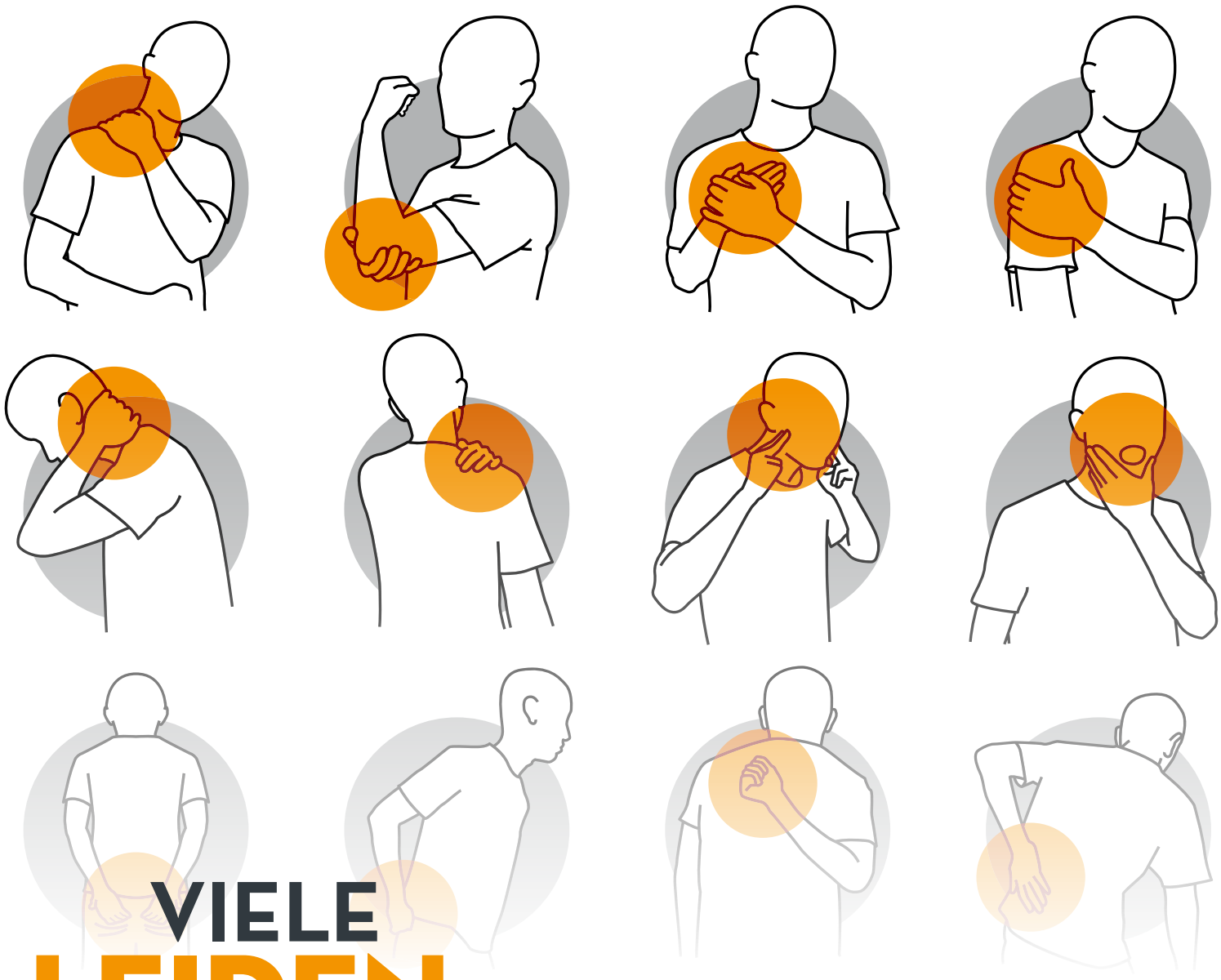
Jetzt 28 Tage kostenlos testen!

98646 Hildburghausen
Untere Marktstraße 15
Telefon 036 85 / 78 199 66

98553 Schleusingen
Kirchstraße 16b
Telefon 036 841 / 43 827

www.hoergeraete-moeckel.de/termin

HÖRGERÄTE MÖCKEL
Audiologie und Hörakustik



VIELE LEIDEN, EINE URSACHE: HALTUNGSFEHLER

Viele chronische Schmerzen kommen von einer falschen Körperhaltung.

Da man das selten erkennt, werden sie **meist erfolglos behandelt.** Man bekämpft die Symtome und nicht die Ursachen.

DIE FOLGE: Viele enttäuschte Hoffnungen, hohe Kosten, wachsende Schmerzen.

DABEI GIBT ES LÄNGST EINE LÖSUNG: Posturologische Therapie nach Dr. Bricot.

POSTUROLOGIE
SEIT JAHREN WELTWEIT ERFOLGREICH

Die posturologische Behandlungsmethode wurde in den 1890er Jahren **an der Berliner Charité entwickelt**, in Deutschland aber nicht weiter verfolgt. Vor einigen Jahrzehnten haben Franzosen und Italiener sie wiederentdeckt. Seither wird sie in etlichen europäischen und überseeischen Ländern erfolgreich praktiziert und ist - wo immer möglich - eine **wirkungsvolle Alternative zur klassischen Orthopädie.**

ÜBER **FÜSSE UND AUGEN** INS GLEICHGEWICHT

Vor der Behandlung steht eine Analyse der Haltungsgewohnheiten und -fehler. Dabei wird der ganze Körper fotografiert und vermessen. So erkennt man auch sonst nicht wahrnehmbaren Schwankungen, mit denen der Mensch sich in Balance hält. Anhand der gespeicherten Daten kann man später die Fortschritte messen.

Kern der Therapie ist das Tragen sehr flacher bioenergetischer Einlagen mit einer integrierten kaum spürbaren galvanischen Element. Das gibt über das Nervensystem ständig Impulse ans Gehirn, die gewisse Muskelketten angeregen, für die optimale Haltung zu sorgen. So erhält das Gehirn neue Informationen, die die falsche Programmierung dauerhaft „überschreiben".

Fehlhaltungen gehen oft mit einer Störung der Augenkonvergenz einher.

Deshalb wird mit speziellen Augentropfen und -übungen die gleichsinnige Bewegung der Augen gefördert. Auf diese Weise kommt der Körper wieder ins Gleichgewicht.

SELBST JAHRZEHNTELANGE **FEHLENTWICKLUNGEN WERDEN KORRIGIERT**

Auch im fortgeschrittenen Alter kann man mit **POSTURO-LOGIE** die Haltung noch ändern und damit Fehlentwicklungen korrigieren.

SO WERDEN

- **verkrümmte Wirbelsäulen gebessert oder wieder gerade**
- **Fehlbelastungen bei Platt- und Knickfüßen gemindert**
- **Beckenverschiebungen korrigiert**
- **Halswirbel-Blockaden gelöst**
- **Fehlformen der Beine korrigiert**

Die posturologische Therapie hilft dauerhaft gegen Migräne und Schwindel und bei Schmerzen an Rücken, Lenden, Knien und Füßen.

HILFE DURCH **NEU-PROGRAMMIERUNG DER HALTUNG**

Wer die **Abdrücke seiner bloßen nassen Füße** auf trockenem Fußboden betrachtet, wird feststellen, dass es zwischen rechtem und linkem Abdruck Unterschiede gibt. Das ist der Beleg für ein Ungleichgewicht des Körpers.

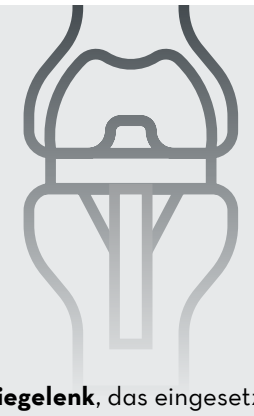
Um den **Körper im Gleichgewicht zu halten,** muss das menschliche Gehirn wie ein Computer dauernd Informationen eines Systems verarbeiten. Augen, Füße, Haut, Muskeln, Gelenke und das Innenohr liefern die nötigen Daten.

Senden sie Fehlinformationen, suchen Kopf und Körper einen Ausgleich. So kommt es zu permanenten Fehlhaltungen mit schmerzhaften Folgeproblemen.

Um den Urzustand der perfekten Balance wieder herzustellen, wird die Haltung durch die posturologische Therapie dauerhaft neu programmiert.

EINLAGEN, ZAHNSPANGE, OP? OFT GAR NICHT NÖTIG

Posturologische Therapie macht **orthopädische Einlagen** meist überflüssig, oft auch eine **Operation** oder gar das jahrelange **Tragen einer Zahnspange**. Denn eine falsche Zahnstellung ist häufig nur die Folge fehlerhafter Körperstatik.



Und so manches **künstliche Kniegelenk**, das eingesetzt wurde, um jahrelangen Schmerzen ein Ende zu machen, kann diese Aufgabe erst dann erfüllen, wenn die **Stellung des Beines** durch die posturologische Behandlung korrigiert wird.

Ergotherapie
& Handtherapie
RICHTER

SCHLEUSINGEN
Eisfelder Straße 16
98553 Schleusingen
✆ 036841-544388

THEMAR
Mauerstraße 9
98660 Themar
✆ 036873-150965

gegenüber der
ehem. Krankenhaus

Gebäude der ehem.
Verwaltungsgemeinde Feldstein

www.ergo-schleusingen.de

IHR FACHPARTNER FÜR PHOTOVOLTAIK AUS SCHLEUSINGEN

VOLLSTÄNDIGER SERVICE
VOM ERSTEN GESPRÄCH ÜBER DIE INSTALLATION AUS UNSERER HAND BIS ZUR LANGFRISTIGEN BETREUUNG STEHEN WIR IHNEN ZUR SEITE.

MAßGESCHNEIDERTE LÖSUNGEN
ALS HERSTELLERUNABHÄNGIGES UNTERNEHMEN BIETEN WIR IHNEN EIN MAßGESCHNEIDERTES KONZEPT, WELCHES OPTIMAL ZU IHREN BEDÜRFNISSEN PASST.

FINANZVORTEIL OHNE HAKEN
BEI UNS PROFITIEREN SIE VON SAUBERER ENERGIE SOWIE VON TRANSPARENTEN UND FAIREN PREISEN OHNE VERSTECKTE KOSTEN.

PREISANPASSUNG 2024
PROFITIEREN SIE JETZT!
GERNE BERATEN WIR SIE KOSTENFREI UND UNVERBINDLICH

WWW.FGSOLAR.DE 0800 9010 903 ANFRAGE@FGSOLAR.DE

GUTSCHEIN

ÜBER EINE KOSTENLOSE
BERATUNG ZUM THEMA
POSTUROLOGIE

Bitte vereinbaren Sie dazu gleich Ihren persönlichen Termin!
✆ 036841 / 544199

FT-CLUB
FUNCTIONAL TRAINING

FT-CLUB Schleusingen | Königstraße 8 | 98553 Schleusingen | **www.ft-club-schleusingen.de**

FT-CLUB
FUNCTIONAL TRAINING

WIE FIT SIND SIE?

1. Wie oft treiben Sie Sport?

A 2-3 mal pro Woche
B Einmal pro Woche
C Weniger als einmal pro Woche

2. Versuchen Sie, gezielt Bewegung in Ihren Alltag einzubauen, indem Sie beispielsweise kurze Strecken zu Fuß gehen, anstatt das Auto zu nehmen?

A Ja, kurze Wege erledige ich immer zu Fuß oder mit dem Fahrrad
B Ich versuche es, schaffe es aber nicht immer
C Nein, ich habe es lieber bequem

3. Der Aufzug ist kaputt und Sie müssen die Treppen in den dritten Stock nehmen. Wie fühlen Sie sich oben ankommen?

A Das schaffe ich locker
B Naja wenn ich ankomme, bin ich schon ziemlich außer Atem
C Ich muss nach jedem Stockwerk eine kurze Pause einlegen

4. Rauchen Sie?

A Nein, ich rauche nicht
B Ja, aber nur ab und zu
C Ja, ich rauche regelmäßig

5. Wie sieht es mit Bewegung in Ihrem Berufsalltag aus?

A Ich arbeite körperlich und bewege mich viel
B In meinem Beruf laufe ich viel oder achte auf regelmäßige Bewegung
C Ich habe einen Bürojob und sitze den ganzen Tag

6. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung?

A Ja, eine gesunde Ernährung ist mir sehr wichtig
B Ich versuche, mich gesund zu ernähren, schaffe es aber nicht immer
C Nein, ich esse viel Fast Food oder andere ungesunde Dinge

7. Wie anstrengend ist ein einstündiger Spaziergang für Sie?

A Das ist für mich überhaupt kein Problem
B Hinterher bin ich schon etwas erschöpft
C Eine Stunde spazieren gehen schaffe ich nicht

8. Wetter, Stress, Zeitmangel – finden Sie oft Ausreden, um keinen Sport zu treiben?

A Nein, mein Sportprogramm lasse ich nur ausfallen, wenn etwas wirklich Wichtiges dazwischenkommt
B Hin und wieder erfinde ich eine Ausrede, wenn ich keine Lust habe
C Ja, mir ist jeder Vorwand recht, keinen Sport treiben zu müssen

Hauptsächlich A

Herzlichen Glückwunsch, Ihre Fitness ist ausgezeichnet. Sie treiben gerne Sport und versuchen auch, Bewegung in Ihren Alltag einzubauen! Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko für viele Erkrankungen und verbessert das Wohlbefinden. Bleiben Sie weiterhin so aktiv und wagen Sie sich auch mal an neue Herausforderungen heran. Vielleicht in unserem Functional-Bereich oder zusammen mit einem unserer Personal Trainer? Wir beraten Sie gern!

Hauptsächlich B

Ihre Fitness ist nicht schlecht, aber es ist noch Luft nach oben vorhanden. Versuchen Sie, mindestens zwei Mal pro Woche für mindestens 30 Minuten Sport zu treiben. Abwechslung sorgt für die nötige Prise Salz in der Suppe. Wechseln Sie regelmäßig Ihre Übungen oder probieren Sie einmal einen unserer zahlreichen Kurse aus. Laden Sie auch Ihren Partner oder Freunde mit zum Training ein, das gibt zusätzlich Motivation und zu zweit macht's einfach doppelt Spaß.

Hauptsächlich C

Sie bewegen sich nicht gerne und Sport macht Ihnen keinen Spaß? Sie müssen nicht unbedingt zum Hochleistungssportler werden. Aber versuchen Sie unbedingt, etwas mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten, wir haben für jeden das passende Programm parat. Unsere Trainer helfen Ihnen gerne auf dem Weg zu einem aktiveren Lebensstil.

PERSONAL TRAINING
IN DER KLEINGRUPPE

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG:
Motivation und Unterstützung durch Gruppenmitglieder.

KOSTENERSPARNIS:
Geteilte Kosten für professionelle Anleitung.

GRUPPENDYNAMIK:
Gemeinsames Ziel und Wettbewerbsgeist steigern Motivation.

VARIATION UND SPASS:
Vielfältige Gruppenübungen für Abwechslung und Spaß.

FACHKUNDIGE ANLEITUNG:
Trainer passt auf die Bedürfnisse der Gruppe an.

GRUPPENZIELSETZUNG:
Gemeinsame Ziele stärken Verpflichtung.

AUSTAUSCH VON ERFAHRUNGEN:
Teilen von Tipps und Ratschlägen innerhalb der Gruppe.

DIE UNTERSCHIEDE

PERSONAL TRAINING
1 ZU 1

INDIVIDUELLE ANPASSUNG:
Maßgeschneidertes Trainingsprogramm nach Bedürfnissen, Zielen und Fitnesslevel.

MOTIVATION UND UNTERSTÜTZUNG:
Persönlicher Trainer als Motivator und Unterstützung für langfristiges Engagement.

KORREKTE AUSFÜHRUNG:
Gewährleistung der richtigen Ausführung, um Verletzungen zu vermeiden und die Effektivität zu maximieren.

EFFIZIENZ:
Zeitersparnis durch zielgerichtetes Training.

VIELFALT IM TRAINING:
Einbringung unterschiedlicher Übungen und Methoden für Abwechslung und anhaltende Motivation.

ERNÄHRUNGSBERATUNG:
Zusätzliche Beratung zur Ernährung, angepasst an individuelle Ziele.

SICHERHEIT:
Minimierung des Verletzungsrisikos durch persönliche Betreuung.

LANGFRISTIGE MOTIVATION:
Regelmäßige Termine fördern langfristige Trainingskonsistenz.

MAXIMALE ERGEBNISSE

DIE VORTEILE DES
1-ZU-1 PERSONAL TRAININGS
IN UNSEREM FITNESSCLUB

In unserem Fitnessclub legen wir großen Wert auf die individuellen Bedürfnisse unserer Mitglieder und bieten daher nicht nur Personal Training in der Kleingruppe mit maximal 12 Teilnehmer/innen, sondern auch maßgeschneidertes 1-zu-1 Personal Training an. Nachfolgend 5 Gründe warum es die optimale Wahl für diejenigen ist, die maximale Ergebnisse erzielen möchten:

1

INDIVIDUELLE BETREUUNG

Personal Training ermöglicht eine maßgeschneiderte Betreuung, bei der der Fokus vollständig auf den Bedürfnissen, Zielen und Fähigkeiten des Einzelnen liegt. Der Trainer kann gezielt auf die individuellen Stärken und Schwächen eingehen, um ein effektives und effizientes Training zu gewährleisten.

2

SCHNELLERE FORTSCHRITTE

Durch die persönliche Betreuung kann der Trainer die Fortschritte jedes Einzelnen genau verfolgen und das Training entsprechend anpassen. Dies führt zu schnelleren und nachhaltigeren Ergebnissen, da das Programm kontinuierlich optimiert wird, um die individuellen Ziele zu erreichen.

3

FEHLERKORREKTUR UND FORMVERBESSERUNG

Im 1-zu-1 Personal Training hat der Trainer die Möglichkeit, sich vollständig auf die Ausführung der Übungen zu konzentrieren. Dies ermöglicht eine sofortige Fehlerkorrektur und Verbesserung der Trainingsform, was nicht nur die Effektivität steigert, sondern auch Verletzungen vorbeugt.

4

MOTIVATION UND UNTERSTÜTZUNG

Die persönliche Beziehung zwischen Trainer und Mitglied fördert eine motivierende und unterstützende Umgebung. Der Trainer ist in der Lage, individuelle Herausforderungen zu erkennen und gezielt darauf einzugehen, um die Motivation hoch zu halten und mögliche Hindernisse zu überwinden.

5

FLEXIBILITÄT IM TRAININGSPLAN

Personal Training ermöglicht es, Trainingszeiten flexibel zu gestalten, um den Zeitplan des Mitglieds zu berücksichtigen. Dies ist besonders vorteilhaft für Menschen mit anspruchsvollen beruflichen Verpflichtungen oder unregelmäßigen Zeitplänen.

FT-CLUB
FUNCTIONAL TRAINING

FAZIT

Im 1-zu-1 Personal Training bieten wir eine einzigartige Möglichkeit, individuelle Fitnessziele zu erreichen. Die maßgeschneiderte Betreuung, die schnellen Fortschritte, die Fehlerkorrektur, die Motivation und die flexible Planung sind nur einige der vielen Vorteile, die diese Form des Trainings bietet. Wenn Sie maximale Ergebnisse in Ihrem funktionellen Training anstreben, ist das 1-zu-1 Personal Training die perfekte Wahl für Sie. Lassen Sie uns gemeinsam den Weg zu Ihrer besten Version gestalten!

DEINE GUTEN VORSÄTZE...

ICH WILL ABNEHMEN. ABER OHNE SELBSTKASTEIUNG.

Mit dem richtigen Trainingsprogramm kann es sogar ab und zu eine große Portion sein und du musst nicht auf deine Lieblingsspeisen verzichten. Damit du deinen Vorsatz umsetzen kannst, führen wir zum Abschluss in jedem Training ein kurzes aber knackiges Ausdauertraining durch.

Und wenn du es doch einmal auf die harte Tour versuchen willst, gehst du zu den BURN Trainingseinheiten.

ICH WILL MICH MEHR BEWEGEN. ABER BITTE MIT ABWECHSLUNG.

Sport tut gut! Es muss ja nicht die Hantel sein. Kann es aber. Denn Krafttraining ist für viele Zielsetzungen wie mehr Leistungsfähigkeit, Abnehmen, Figur formen oder auch Beschwerden lindern sehr gut geeignet. Wir kombinieren Mobilitätstraining mit Bewegungen, stärken deinen gesamten Körper durch Muskeltraining und kurbeln durch kurze Ausdauereinheiten die Fettverbrennung an – vieles ist bei uns möglich.

Und durch unser einzigartiges FT-Konzept kommt die Abwechslung von Trainingseinheit zu Trainingseinheit.

ICH WILL MEINE BESCHWERDEN LINDERN WEIL ICH NOCH WEISS, WIE ES FRÜHER WAR.

Schluss mit schmerzhaft. Ab jetzt gehst du deine Beschwerden aktiv an. Und wir begleiten dich dabei mit unseren kompetenten Trainern und den erprobten Lösungen. Muskeltraining ist die beste Medizin bei Rücken- und Gelenkbeschwerden. Wir kombinieren dieses mit gezielten Übungen für mehr Beweglichkeit.

Und wenn es doch mal ein wenig im Rücken zwickt, dann gehst du zu unseren MOVEMENT Kursen, bei denen wir verstärkt an der Körpermitte arbeiten. Anstrengung, die gut tut.

ICH WILL MEHR ZEIT FÜR MICH. WEIL GESUNDHEIT UND GLÜCKLICHSEIN ZUSAMMEN GEHÖREN.

Arbeit, Einkauf, Familie und Freunde – alles ist wichtig und doch kommst du selbst dazwischen häufig zu kurz. Bei uns ist das anders. Hier stehst du an erster Stelle. Du nimmst dir Zeit nur für deine Bedürfnisse und deine Ziele.

Und das Beste ist: Bei uns reichen 1-2x 60 Minuten betreutes Training pro Woche aus – keine Zeitausrede mehr nötig.

ICH WILL MEINE FREUNDE ÖFTER SEHEN. WEILS ZUSAMMEN EINFACH MEHR SPASS BRINGT.

Zugegeben, du wirst nicht immer viel Luft für lange Gespräche haben. Aber was gibt es Besseres als regelmäßig mit den Freunden Zeit zu verbringen und gleichzeitig etwas für die Fitness zu tun. Wir sorgen dafür, dass zwischen den Übungen Zeit zum Austausch bleibt.

Und solltest du keine Freunde mitbringen wollen, findest du bei uns garantiert neue.

FT-CLUB®
FUNCTIONAL TRAINING

...MIT UNS IN DIE TAT UMSETZEN!

WIR SIND STOLZ AUF UNSERE ERFOLGE IM FT-CLUB SCHLEUSINGEN!

MEHR BEWEGLICHKEIT

BIRGITT, 64 JAHRE ALT: „Ich will mein Leben unbeschwert genießen und habe keine Zeit, ständig im Wartezimmer von irgendwelchen Ärzten zu sitzen. Deshalb trainiere ich im FT-Club nach der FT-Methode: Damit stärke ich meine Muskeln und Gelenke und kann meinen Alltag so leben, wie ich es will!“

Du willst dir auch deine Lebensqualität zurückerobern? Dann melde dich bei uns!

MEHR BEWEGUNG

FABIAN UND FRANK, 24 UND 46 JAHRE ALT: „Wir trainieren gemeinsam nach der FT-Methode, weil sie in jedem Alter für mehr Energie und weniger Schmerzen sorgt. Außerdem macht es richtig Spaß gemeinsam stärker und fitter zu werden!“

Jeden Tag stärker und beweglicher werden! Mit wem willst du gemeinsam fit werden und Schmerzen lindern?

MEHR KRAFT

FRANZISKA, 37 JAHRE ALT: „Nach einer Trainingspause bin ich mit der FT-Methode langsam wieder ins Training eingestiegen. Mir ist wichtig, im Einklang mit meinem Körper zu trainieren und ohne Schmerzen und Beschwerden stark und leistungsfähig zu werden. Deshalb fühle ich mich im FT-CLUB wirklich sehr gut aufgehoben!“

Du suchst nach einem sanften (Wieder)-Einstieg ins Training? Dann komm zu uns!

MEHR LEISTUNG

STEFFEN, 53 JAHRE ALT: „Durch das viele Sitzen im Job habe ich oft Schulter- und Nackenschmerzen. Seitdem ich mit der FT-Methode systematisch meinen ganzen Körper stärke, habe ich kaum noch Verspannungen und Schmerzen und hab wieder viel mehr Energie in meiner Freizeit!“

MANUEL, 39 JAHRE ALT: „Mir ist meine Fitness total wichtig – auch auf lange Sicht. Deshalb trainiere ich regelmäßig nach der FT-Methode, denn Functional Training ist für mich die beste Schmerz-Prophylaxe.“

Du willst dich auch fit, schmerzfrei und gesund halten? Dann haben wir die Lösung für dich!

JUBILÄUMSWOCHEN IM FT-CLUB SCHLEUSINGEN

UNSERE JUBILÄUMSANGEBOTE:
FÜR DAS PERSONAL TRAINING IN DER KLEINGRUPPE

6 JAHRE

STARTEN

4 WOCHEN TRAINIEREN FÜR NUR 49,90 €

SPAREN

JETZT MITGLIED WERDEN UND BIS ZU 233 € SPAREN*

* bei Abschluss einer Mitgliedschaft; Laufzeit 104 Wochen, inkl. einmaliges Startpaket gratis. Nur gültig für Nichtmitglieder.

JETZT ANGEBOT SICHERN!

FT-CLUB
FUNCTIONAL TRAINING

FT-CLUB SCHLEUSINGEN
Königstraße 8 • 98553 Schleusingen • Tel. 036841 - 544199 • info@ft-club-schleusingen.de
www.ft-club-schleusingen.de