

# easyfit

Einpack mehr bewegen!

# GESUNDHEIT news

Impressum by easyfit-med  
Mühlenweg 6, 82481 Mittenwald  
☎ 08823 / 3961  
www.easyfit-mittenwald.de  
facebook.com: easyfit-med

1. Ausgabe  
Januar 2012  
Gesundheits- und Fitnessnewsletter

## Gute Vorsätze 2012



Liebe Mitglieder und Freunde von gesundem Sport, „hatten“ auch Sie wieder viele gute Vorsätze wie:

- mehr Sport,
- gesunde Ernährung,
- 5 Kg abnehmen,
- mit dem Rauchen aufhören

... und wie weit sind Sie mit der Umsetzung?

Morgen heißt der Tag an dem die meisten Diäten beginnen. Nicht morgen, heute sollten Sie starten. Alles ändern? Nein! Beim Abnehmen z. B. ist alles erlaubt, nur nicht immer.

Unser easyfit Ernährungs-Fahrplan hilft Ihnen langfristig und erfolgreich Ihr Körperfett zu reduzieren und von Tag zu Tag und Woche zu Woche immer fitter, gesünder und schlanker zu werden. Weg mit dem Weihnachtsspeck und hin zur Frühlingsrolle oder durch 2 x 1 Stunde Training pro Woche ohne Jo Jo Effekt das Gewicht reduzieren und Ihre Blutwerte um 10 oder 20 Jahre verjüngen. Somit kann Ihnen Herzinfarkt, Bluthochdruck und Diabetes Typ II gestohlen bleiben. Bleiben Sie doch 40 Jahre lang 30! Schlagen Sie Ihren Schweinehund KO und berauben sich damit selbst Ihrer beliebtesten Ausreden.

Bleiben Sie in Bewegung im Körper und Geist!

Ihr Georg Wörnle

- Rehafachtrainer und Inhaber easyfit-med Fitness- und Gesundheitsanlagen -



Start neuer  
Schlankkurs  
2012  
Info siehe  
Seite 2

### Ihre easyfit-med Vorteile:

- An 365 Tagen im Jahr von 6.00 bis 22.00 Uhr trainiern!
- Vertrauensgarantie - monatlich kündbare Abo's
- Kursabo bereits ab 29,90 € pro Monat
- Simply Belt, Simply Short - Abnehmzentrum (das Bauch, Beine und Po-weg Programm)
- Wellness inklusive, Finnische Sauna, Dampfbad, Infrarot
- Getränke inklusive, wie Vitaminmineraldrink, Zitrone, Kaffee, Apfelsaft, Tee
- Großer Kursplan mit 30 Kursen pro Woche
- Freundliche persönliche Atmosphäre - optimale Betreuung durch Sportwissenschaftler und Rehafachtrainer
- RehaFit: Funktionsgymnastik - 50 Übungseinheiten von Ihrem Arzt verordnet
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) / Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Mühlenweg 6, 82481 Mittenwald, ☎ 08823/3961,  
www.easyfit-mittenwald.de, facebook.com: easyfit-med

easyfit-med  
Einpack mehr bewegen!

## Schlank-Kurs

**Jetzt anmelden  
zum 5 Wochen  
Schlank - Kurs  
„weg mit`m Fett“**

**Nur 19,90 € pro  
Woche inkl. aller  
Leistungen**

**Teilnehmerzahl  
begrenzt!!!  
(Voranmeldung  
notwendig)**

**Infoabend am:  
Di., 17.01.2012  
um 19 Uhr**

**Anmeldung unter  
☎ 08823/3961**



Ernährungsberaterin:  
Christine Lösl

## Simply Belt, Simply Short - das neue Abnehmkonzept für Bauch, Beine, Po



Welche/r Frau/Mann kennt das nicht? Ein kritischer Blick in den Spiegel, mit besonderem Fokus auf die bekannten Problemzonen Oberschenkel, Hüften, Bauch und Po und dann sind/ist sie deutlich zu sehen...

### ... die Figurprobleme an Bauch, Beine, Po

Viele Menschen leiden an diesen unschönen Körperformungen. Wir möchten Ihnen mit unserem Erfolgskonzept helfen, diesen entgegen zu wirken.

### Die Simply Short...

... unsere 3 Kammernhose für Beine, Po & Bauch

Genießen auch Sie die Vorteile des 3 Kammern Luftsystem und machen Sie mehr denn je für Ihre persönliche Figur, z. B. in Verbindung mit Ihrem nächsten Cardio-Training.



### Der Simply Belt...

... speziell für die Bauchregion

3 verschiedene Kammern sorgen für einen gleichmäßigen Druck von Außen zur Mitte des Bauches. Verschiedene Zeit- und Intervallsteuerungen können individuell eingestellt werden. Dadurch wird eine Massage des gesamten Bauchbereiches gewährleistet.

**Jetzt gratis testen und danach  
nur 4 Wochen 19,90 € pro  
Woche bezahlen!**



## AOK-Präventionskurse im easyfit-med Mittenwald

Anmeldungen direkt in der AOK

Kursleitung: Petra Hilsenbeck (Gesundheitsmanagerin BA)

### Block I

Dienstag, 9-10 Uhr: Progressive Entspannung (31.01.-27.03.12, 8x)

Mittwoch, 18.30-19.15 Uhr: AOK Reaktiv Fitness (1.2.-21.03.12, 8x)

Donnerstag, 9-10 Uhr: Rückentraining (2.2.12-22.03., 8x)



### Block II

Dienstag, 9-10 Uhr: Progressive Entspannung (17.04.-03.07.12; 8x)

Mittwoch, 18.30-19.15 Uhr: AOK Reaktiv Fitness (18.04.-27.06.12; 8x)

Donnerstag, 9-10 Uhr: Rückentraining (19.04.-28.06.12; 8x)

### Kursbeschreibungen:

#### **Progressive Muskelentspannung**

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Es wirkt oft schon nach der ersten Anwendung sehr positiv.

#### **AOK Reaktiv-Fitness (NEU)**

Reaktiv Training ist eine der effektivsten Kräftigungsformen die es gibt. Das Prinzip ist, dass Kraftstöße (Impulse) mit speziellen Hanteln, „RAKTOR“ genannt, produziert werden, die die Muskulatur zu einer reflektorisch schnellen Anpassung veranlassen.

#### **Rückentraining**

Ein trainierter Rücken kann auch plötzliche ungewohnte Belastungen, die sich im Alltag nicht immer vermeiden lassen, besser standhalten. Bewegung, Sport und gezieltes Training sind die besten Vorbeugung gegen Rückenschmerzen. Dieser Kurs beinhaltet sämtliche Übungen nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

**NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU**

**Kursabo im easyfit  
ab 29,90 € / Monat**

**„Wir lieben Kurse!“ Das ist eines unserer Motto's. Wir haben ein Kursprogramm mit 30 Kursen pro Woche. Wenn Du etwas für Deine Fitness und Gesundheit tun möchtest, Dich für ein Gerätetraining nicht aufrufen kannst, dann ist das Kursabo genau das Richtige für Dich. Lass Dich am Besten heute noch von uns beraten und schnuppere 1 x kostenlos bei einem unserer Kurse rein.**



# Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) / Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

→ **Der nachhaltige Erfolgsfaktor**  
„Unterstützt durch Ihre Krankenkasse“

Unsere Arbeitswelt befindet sich im Wandel. Sie wollen nicht nur „Schritt halten können“, sondern der **Konkurrenz** „fortschrittlich“ **voraus** sein? Dann ist es Zeit sich bewusst der betrieblichen Gesundheitsförderung zuzuwenden.

So profitieren Sie von betrieblicher Gesundheitsförderung:

- ☑ Steigerung Ihrer Produktivität: Psychisches und physisches Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter führen zu gesteigerter Leistungsfähigkeit
- ☑ Reduktion von Krankheitsrisiken und Kosten: Gesundere Verhaltensweisen reduzieren Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck und stressbedingte Krankheitsbilder
- ☑ Stärkung der psychosozialen Faktoren: Ihre Gesundheitsinitiative wird von Ihren Mitarbeitern geschätzt. Sie führt zu gesteigerter Motivation, Unternehmensidentifikation und zu mehr Freude an der Arbeit

Nutzen Sie den Erfolgsfaktor „Mitarbeitergesundheit“, um Ihr Unternehmen nachhaltig und zukunftssicher zu positionieren!

Vor allem Klein- und Mittelunternehmen profitieren von der betrieblichen Gesundheitsförderung. Denn wenn bei einem Kleinbetrieb ein Mitarbeiter, z. B. krankheitsbedingt ausfällt, dann ist dieser nur sehr schwer zu ersetzen und zieht einen „Rattenschwanz“ hinter sich.

Wenn Sie mehr zu den Themen Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) erfahren möchten, würde ich Ihnen gerne bei einem unverbindlichen Gespräch dieses Thema näher bringen und aufzeigen, welche Möglichkeiten ein BGM / BGF für Ihr Unternehmen hat.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.



Ihre Petra Hilsenbeck  
- Gesundheitsmanagerin (BA),  
Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK) -

[www.ph-gesundheitsmanagement.de](http://www.ph-gesundheitsmanagement.de)  
Wettersteinstr. 12, 82481 Mittenwald ☎ 08823/938079,  
oder ☎ 0171/1285133  
Mail: [easyfitwoernle@aol.com](mailto:easyfitwoernle@aol.com)



**PH Gesundheitsmanagement**  
Gesunde Mitarbeiter für ein **gesundes Unternehmen**