

Newsletter 01-2007

Sehr geehrte Leser und Leserinnen,

wir freuen uns Ihnen den 1. businessfitness Newsletter heute vorstellen zu dürfen. Unser Newsletter soll Sie regelmäßig über die Inhalte unserer Fitnesstreffe, zu denen wir kompetente Referenten rund um das Thema businessfitness vorstellen, informieren.

Gerne nehmen wir auch interessante Beiträge von Ihnen in unserem Newsletter businessfitness auf.

Wenn Sie unseren Newsletter businessfitness nicht mehr erhalten möchten, lassen Sie es uns bitte wissen.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr businessfitness-Team

1. Fitnesstreff über den Dächern der Altstadt

Eine neue Vortragsreihe in den Räumen von DR KREUZER & COLL ANWALTSKANZLEI in Zusammenarbeit mit Anette Dannhorn, PR + mehr stellt sich vor.

Mit typgerechter Ernährung und Bewegung dauerhaft fit bleiben

Referent Dr. Stephan Schimpf, Salzburg



S A L O M E D

Mit dem 1. Fitnesstreff in den Räumen von DR KREUZER & COLL, Lorenzer Platz 3A in 90402 Nürnberg, rief *Rechtsanwalt Dr. Günther Kreuzer* in Zusammenarbeit mit *Anette Dannhorn, Geschäftsführerin der Agentur PR + mehr* eine neue Vortragsreihe zu den Themenbereichen Fitness und Recht ins Leben. Geplant sind weitere Treffen rund um das Thema *businessfitness* mit

kompetenten Referenten aus Medizin, Ernährung, Fitness, Coaching, Steuern und Recht. Im Rahmen der Präsentation des neuen Geschäftsbereiches „wellness for business“ der Agentur PR + mehr, stellte Ihr Kooperationspartner, *Dr. Stephan Schimpf, renommierter Arzt aus Salzburg* und in Fachkreisen schon lange ein Begriff, seinen Salomed-Test vor.



Schimpf entwickelte eine Methode zur Feststellung der personenbezogenen Verträglichkeit von rund 70 Nahrungsmitteln. *„Das Besondere an unserer Methode ist, dass wir nicht die Nahrungsmittel testen, sondern wie die jeweilige Person darauf reagiert“*, erläutert Dr. Schimpf.

Die Ampel für mehr Vitalität

Das Testergebnis besteht aus zwei Teilen: Einer dreifarbigen Liste der getesteten Nahrungsmittel sowie einem persönlichen Brief mit wertvollen Tipps für ein gesünderes Leben. *„Unsere Methode eignet sich nicht nur für Gewichtsreduktion, sondern sorgt für ein besseres, ganzheitliches Wohlbefinden. Wer seinem Körper die richtigen „Kraftstoffe“ zuführt, fühlt sich jünger, vitaler und fitter – und sieht automatisch auch so aus“*, erklärt Dr. Schimpf.

Wie führe ich den Test durch

Der Test wird bei einem klinischen Partner bestellt und kommt binnen weniger Tage bequem per Post nach Hause – das Paket beinhaltet neben dem Röhrchen für die Blutabnahme, Transportbehälter und einem Luftpolsterkuvert für die Rücksendung, sowie einen Fragebogen zu Geschlecht, Alter, Körpergröße, Gewicht, Bauch- und Hüftumfang. Auf Fragen zu Ernährungsgewohnheiten oder eingenommenen Medikamenten wird bewusst verzichtet. *„Die Ergebnisse gründen rein auf den Laborwerten, wir wollen uns durch keine Randbedingungen beeinflussen lassen“*, erklärt Dr. Schimpf.

Die Blutabnahme kann beim Hausarzt oder Laborarzt durchgeführt werden. Die Probe und der ausgefüllte Fragebogen wird einfach mittels Retourkuvert an *SALOMED* geschickt, wo das Blut in einem speziellen Labor analysiert wird. Man erhält den so genannten Nutritionskoeffizienten. Hierbei wird das Ausdehnungsverhalten der weißen Blutkörper in Abhängigkeit der jeweiligen Nahrungsmittel beobachtet. Anschließend rechnet ein komplexes Computerprogramm die Laborwerte in die verschiedenen Komponenten des Nutritionsindex nach Dr. Schimpf um. Es ist sozusagen eine Kombination aus Zellvolumen und Blutchemie. Bereits wenige Tage später kommt das persönliche Testergebnis inklusive Erläuterungen und Ratschlägen von Dr. Schimpf per Post nach Hause.

Das Ergebnis ist einfach zu lesen

70 Lebensmittel und Getränke sind grüne, gelbe und rote Gruppen eingeteilt. GRÜNE Lebensmittel dürfen Sie oft essen, GELBE selten, das heißt nicht öfter als zweimal pro Woche und ROTE sollten Sie nach Möglichkeit weglassen.

Die Liste können Sie zum Beispiel an der Tür Ihres Kühlschranks befestigen, damit Sie immer schnell wissen, was gut für Sie ist. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, rät der Experte zur Einnahme der natürlichen Nahrungsergänzung. *„Nicht nur falsche Ernährung führt unweigerlich zu Beschwerden, auch Umwelteinflüsse sind maßgeblich an Schlappeheit und mangelnder Fitness beteiligt“*, erläutert der Salzburger Ernährungsexperte.

Der *SALOMED*-Test hilft Ihnen zu ganzheitlichem Wohlbefinden, Vitalität und ein gesundes, ansprechendes Äußeres. *„Es ist so einfach, sich nicht nur gesund, vital und schön zu fühlen, sondern es auch zu sein – ganz ohne lästiges Kalorienzählen. Doch denken Sie daran, der Geist ist willig, doch oft ist das Fleisch schwach, was bedeuten soll, dass letztlich der jeweilige Proband bestimmt, ob er die medizinischen Vorgaben einhält. Die Einsicht hierzu muss aus dem Inneren kommen.“*

Mehr Informationen: www.salomed.Uh



Das Fitnesssteam von links: Dr. Stephan Schimpf, Anette Dannhorn, Jörg Feser, Dagmar Feser und Rechtsanwalt Dr. Günther Kreuzer über den Dächern der Altstadt.

Zum Erfolg rütteln – POWER-PLATE



Den zweiten Teil des Vortragsabend gestaltete das Ehepaar Feser aus der Trainings Lounge am Frauentorgraben 39 in Nürnberg. Jörg und Dagmar Feser stellten den „rüttelnden Teller“ *POWER-PLATE* genannt vor. Aus Gewichtsgründen war das Gerät leider nicht „life“ auszuprobieren.

Power-Plate löst 30 bis 50 Reflexe pro Sekunde aus

Die spezielle Vibrationsplattform dehnt die Muskeln, dadurch wird der Tonic Vibration Reflex aktiviert. Da die Power-Plate 30 bis 50 mal pro Sekunde vibriert, kontrahieren die Muskeln und es kommt zu eben so vielen nicht steuerbaren Muskelkontraktionen im Körper.

Power-Plate kann bis zu 97% aller Muskelfasern aktivieren

Power-Plate kann bis zu 97% aller Muskelfasern aktivieren Während der Benutzung kommt es zu einem sehr schnellen Wechsel zwischen Kontraktionen und Entspannung. Zusätzlich ist die Anzahl der beteiligten Muskelfasern deutlich höher, als beim konventionellen Training, denn hierbei werden oft nur bis maximal 80 % der Muskelfasern pro Muskel erreicht. Power-Plate Vibrationen können hingegen zwischen 95% und 97% der Muskelfasern rekrutieren. Das bedeutet, dass tiefer liegende und stabilisierende Muskeln, wie die normalerweise nur schwer trainierbare Wirbelsäulen- und Beckenbodenmuskulatur, stimuliert werden. Doch warum kann dieser Reflex Muskeln stärken und die Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit verbessern?

Power-Plate erzeugt natürliche Muskelreflexe

Der menschliche Körper verfügt über natürliche Reflexe, wie den Augenlidreflex, den Tastreflex und den Dehnreflex, der beim Arzt z.B. durch einen Schlag mit dem Reflexhammer auf die Patellasehne des Knies ausgelöst werden kann. Das Prinzip der Power-Plate beruht auf dem durch mechanische Schwingungen provozierten Tonic Vibration Reflex, der zu einer Reflexaufschaltung und somit zu einer stärkeren Aktivierung aller beteiligten Muskeln führt.

Power-Plate ändert den Faktor Beschleunigung

Seit Urzeiten versuchen Menschen mit Hilfe von Krafttraining stärker und gesünder zu werden. Durch die Erhöhung der Gewichte passt sich der Muskel an die Bedingungen an und wird stärker. Auf diese Art haben schon die alten Griechen trainiert und auch heute noch bringen viele Menschen ihren Körper mit Krafttraining in Form.

Bei Power-Plate wird der Faktor Geschwindigkeit anstatt des Gewichtes erhöht, mit einer folglich viel geringeren Belastung des passiven Bewegungsapparates. Lange, kraftraubende Übungseinheiten sind damit überflüssig.

Schon 10 Minuten genügen zum Erfolg

Schon 10 Minuten Power-Plate pro Einheit, 2 bis maximal 3 x wöchentlich sind ausreichend, um persönlich angestrebte Ergebnisse zu erzielen. Die Mehrheit der Menschen glaubt nach wie vor, dass körperliche Fitness von der Dauer des absolvierten Trainings abhängt. Doch es ist erwiesen, dass insbesondere die Intensität für positive Ergebnisse verantwortlich ist. Unterschiedlichste Muskeln und Muskelgruppen können stimuliert werden, indem verschiedene Positionen auf der Power-Plate eingenommen werden. Power-Plate ermöglicht somit schnelle und sichtbare Resultate in beinahe allen Bereichen des Körpers.

Mehr Informationen: www.trainings-lounge.de

Fallstricke bei Fitnessverträgen

von Rechtsanwältin Sibylle Sklebitz

Den Abschluss des Gesamtvortrages bildeten die kurzen, aber prägnanten und auf das Wesentliche beschränkten Ausführungen von Rechtsanwältin Sybille Sklebitz. Markante Inhalte der Ausführungen waren:

- ▶ Inhalt von Fitnessverträgen – meist zeitlich begrenzte Verträge
- ▶ Kündigung mit Verlängerungsklauseln, Probleme bei Verlängerungsklauseln
- ▶ Kündigung aus wichtigen Gründen: Schwangerschaft, Wohnungswechsel, Krankheit, Grundwehrdienst immer möglich
- ▶ Betreiberhaftung – Nachweis der richtigen Einweisung an den Geräten und Übungen
- ▶ Unwirksame Klauseln: Verzehrverbot für mitgebrachte Getränke, Verlegung des Unterrichts-Übungsraumes

Mehr Informationen: www.kreuzer.de

Imbiss einmal anders

Herrliches, aromatisiertes Olivenöl vom „Mercato Di DIO“ in der Pretzfelder Straße serviert auf frischem Roggenbrot ohne Hefe, dem neuen Bioprodukt der Bäckerei „Der Beck“ rundeten die Veranstaltung genussvoll ab und regten zum Nachdenken über das eigene Essverhalten an.

Mehr Informationen: Mercato Di DIO, 0911/322422 | www.derbeck.de

Impressionen von der anschließenden Talkrunde:



Insbesondere waren natürlich die Damen an dem Thema typgerechter Ernährung interessiert, besonders in Verbindung mit figurformenden Übungen und Fitnessprogrammen. Aber auch einzelne Herren konnten bereits über Erfahrungen mit SALOMED Bluttests und Ernährungsempfehlungen berichten und Erfolge vorweisen.



Dagmar Feser im Gespräch mit Dr. Stephan Schimpf



Dagmar und Jörg Feser im Kaloriengespräch mit Ulla Kreuzer



RA Dr. Kreuzer klärt auf zum Thema „Fitnessverträge“



Vertraulicher „Gewichtsaustausch“



Bio-Brot der Bäckerei Siegfried Beck



2 x 2 Stunden Sport werden hier signalisiert

Bitte vormerken!

Der. 2. Fitnesstreff „Vertrauen - Grundlage für erfolgreiches Business“ findet am Mittwoch, den 12. September 2007 um 19 Uhr statt.

Referenten:

Herr Walter Rotter – Buchautor und Coach sowie Herr Oliver Stigler Rechtsanwalt.

Einladungen erhalten Sie in Kürze.

Pr + mehr

DR KREUZER & COLL ANWALTSKANZLEI

www.kreuzer.de

Impressum:

PR und mehr GmbH

Ottensoser Str. 5 | 90482 Nürnberg | Tel: 0911-480 97 90

DR KREUZER & COLL ANWALTSKANZLEI

Lorenzer Platz 3A | 90402 Nürnberg | Tel: 0911-20 220 | nuernberg@kreuzer.de

© Newsletter-Redaktion: Jürgen Friedrich (V.i.S.d.P.) | Mobil: 0172-89 04 993 | medienbuero@nefkom.net