

DEINE FITNESSWELT

Das Magazin der LinzenichGruppe



N°1

by *linzenich*

Es gibt viele Möglichkeiten den Puls zu steigern. Wir bieten eine davon.

Der neue 718 Boxster GTS.

Bestellbar bei uns im Porsche Zentrum Bensberg. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Porsche Zentrum Bensberg
Kamps Sportwagenzentrum
Bensberg GmbH & Co. KG
Meisheide 1
51429 Bergisch Gladbach
Tel. 02204 7676-100
www.porsche-bensberg.de

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km): innerorts 12,3–10,9 · außerorts 7,0–6,6 · kombiniert 9,0–8,2; CO₂-Emissionen kombiniert 205–186 g/km



PORSCHE

Liebe Fitnessfreunde

Hier ist es nun – Unser erstes Magazin.

Das Magazin soll einladen zum Blättern, Verweilen und gerne auch zum Mitnehmen.

Wir haben es „Deine Fitnesswelt“ genannt, weil wir Euch auf ansprechende Weise unser Markenversprechen „Mehr als Fitness“ näherbringen wollen.

Wir haben das aus zweierlei Gründen getan. Zum einen wollen wir unseren Mitgliedern, auch den zukünftigen, noch einmal bewusstmachen, wie interessant und vielfältig unser Angebot ist. Zum anderen glauben wir, es ist immer noch nicht bei allen Menschen angekommen, dass Gesundheit einen ganzheitlichen Ansatz erfordert. Obwohl schon die alten Römer wussten, dass ein gesunder Geist einen gesunden Körper braucht. Was natürlich auch für die gesunde Seele gilt.

Aber über das, was einen gesunden Körper ausmacht, fehlt im Allgemeinen immer noch das richtige Bewusstsein

So gibt es Menschen, die zwar regelmäßig joggen, aber nichts für ihre Oberkörpermuskulatur und Elastizität tun. Andere trainieren sich die ideale Strandfigur an, vernachlässigen dabei aber Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Auch ich muss mich beispielsweise immer wieder ermahnen, einen stärkeren Schwerpunkt im Training auf meine Schwächen wie Mobilität und Koordination zu legen.

Manchmal liegt es aber auch ganz einfach daran, dass man das ganze Angebot gar nicht kennt.

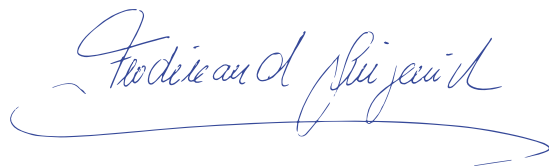
Wir wollen Euch deshalb in diesem Magazin dazu einladen, eine Reise durch unseren Fitnesskosmos zu unternehmen.

Vielleicht entdeckt auch Ihr in unserem vielfältigen Angebot etwas Neues, das Euch anregt oder motiviert.

Selbst uns in der Redaktion ist es so gegangen, dass wir beim Schreiben dieses Magazins neue Einsichten gewonnen haben.

Wichtig ist in jedem Fall - für die Fitness wie für das Leben - eine Weisheit von Cicero: Höre nie auf, anzufangen und fange nie an, aufzuhören!

In diesem Sinne, viel Spaß beim Lesen und Entdecken,



Ferdinand Linzenich
Editor

P.S. Wir haben uns entschieden, den Leser in diesem Magazin zu duzen, weil das DU zu unserer Unternehmenskultur gehört. Der geneigte externe Leser mag uns dies nachsehen.

Inhalt



I2

Früher nannte man uns Hüpfdohlen

Sigrun Hake über die wechselvolle Geschichte des Kursbereiches

Use it or lose it
Wenn der Körper nachtragend wird
Was wirklich hinter Functional Training steckt

Als Trainingsergänzung rüttelt es mich
Was Dir Vibrationstraining wirklich bringt

Hypoxi
Meine Geheimwaffe gegen Cellulitis
Erfahrungsbericht einer begeisterten Nutzerin

Manchmal sind wir wie ein altes Ehepaar
Der Personal Trainer Artur Hoffmann über eine ganz besondere Beziehung

Fitness 4.0 - Die Zukunft hat begonnen
Marc Linzenich über die Digitalisierung in der LinzenichGruppe

So sehen Gewinner aus
Nachlese der Sommeraktion 2017

Kann ein Genussmensch schlank sein?
Melanie Sondram erklärt, warum richtige Ernährung nicht Verzicht heißen muss

- 04 **Die LinzenichGruppe**
- 06 **Vier Marken eine Philosophie**
- 08 **Wir wachsen auch für unsere Mitglieder und Mitarbeiter**
Johannes Linzenich zur Unternehmensentwicklung
- 10 **Wenn die Motivation geht, kommt der alte Trott**
Stefan Reusch über die Wichtigkeit von nachhaltiger und qualifizierter Trainingsbetreuung
- 12 **Kolumne**
Leben? Alles eine Frage der Einstellung!
- 14 **Früher nannte man uns Hüpfdohlen**
Sigrun Hake über die wechselvolle Geschichte des Kursbereiches
- 17 **Ich hab' keinen Bock auf zwei Stunden Training**
Der Milon-Zirkel: Ein Erfahrungsbericht

18

20

22

24

26

28

30



24

Fitness 4.0 Die Zukunft hat begonnen

Marc Linzenich über die Digitalisierung in der LinzenichGruppe

Der Stresskobold wohnt in dir 32
Chris Mundt über die Kunst aus Stress
etwas Positives zu machen

Vom Boss zum Mentor 34
Ferdinand Linzenich zu den
Herausforderungen einer
modernen Unternehmenskultur

Eine Investition, die sich lohnt 36
David Gallien über
Betriebliches Gesundheitsmanagement

**Krankheiten und körperliche Beschwerden
darf man nicht in Ruhe lassen** 38
Rehabilitation und Prävention. Aktiv für die
eigene Gesundheit.

**Vom Hobby zum Beruf
Die Linzenich Akademie** 42
Stefan Reusch über das
vielfältige Fortbildungsangebot



42

**Damit mehr Kinder eine
Zukunft haben**

Ferdinand Linzenich über das
Charity-Engagement des
Unternehmens

Damit mehr Kinder eine Zukunft haben 44
Ferdinand Linzenich über das
Charity-Engagement des Unternehmens

**Warum sollten unsere Mitglieder mit Euch
reisen?** 47
Unser Partner-Reisebüro stellt sich vor

13.000 Tage selbstständig 49
Ein Blick in die Geschichte
der LinzenichGruppe

Wir sind gerne für die Mitglieder da 50
Unser Servicecenter stellt sich vor

Bei uns starten viele sehr jung durch 52
Die Personalpolitik in unserem Unternehmen

**Wie Generation Y die Unternehmenskultur
verändert** 54
Eine Anekdote über integrative Führungskultur

Auch Qualität braucht Fitnesstests 56
Warum Zertifizierungen für uns so wichtig sind

Auch Lachen ist gesund 58
Vermischtes zum Schmunzeln

Impressum 60

DIE LINZENICHGRUPPE

Ein Familienunternehmen regional verwurzelt



Ein Blick in die Natur zeigt es deutlich: Keiner kann für sich alleine existieren. Alle Tier- und Pflanzenarten sind in einem weitverzweigten Netzwerk zu aller Nutzen miteinander verbunden. Dieser kleine Vogel bewirbt sich zum Beispiel gerade als Hautpfleger bei dem Nashorn, das offensichtlich

interessiert daran ist, sich das Leben leichter zu machen. Und was in der Ökologie richtig ist, gilt auch für die Ökonomie. Auch in der Wirtschaft schafft kluges und partnerschaftliches Netzwerken die Chancen für vielfältige Win-Win-Situationen.

Wir investieren in regionale Netzwerke

Was bedeutet das für die Linzenich Unternehmensgruppe und ihren Anspruch, mehr als Fitness zu bieten?

Es bedeutet, dass auch wir, wie der kleine Vogel, um im Bild zu bleiben, Partnerschaften mit regionalen „Nashörnern“ suchen, was aber nur sagen soll, Partnerschaften mit Unternehmen, die anders sind als wir und unter Umständen auch größer.

Wir engagieren uns deshalb unter anderem in Wirtschaftsverbänden, die an den Standorten unserer Studios aktiv sind.

Unter dem Stichwort „Firmenfitness“ bieten wir zudem Vorzugstarife bei Fitnessmitgliedschaften für Mitarbeiter und Firmenangehörige unserer Partner an.

Wir streben weiterhin Cross-Marketing mit unseren Netzwerkpartnern an: Durch gemeinsame Werbeaktionen, gemeinsame Veranstaltungen, durch Einkaufsgemeinschaften, durch Werbung in unserem ClubTV, durch Nennung unserer Partner in firmeneigenem Infomaterial oder auch durch Mitgliedermailings für interessante Marketingkampagnen.

Falls Du Unternehmer in der Region bist oder in einem regionalen Unternehmen arbeitest, scheue Dich also nicht, uns anzusprechen. Wir finden sicherlich Wege zu einer Kooperation, die für beide Seiten von Nutzen sein kann.

Kontakt: Sarah Kurtenbach & Christina Linzenich 02202 - 9555775



VIER MARKEN EINE PHILOSOPHIE

Die LinzenichGruppe betreibt zurzeit an 11 Standorten Fitnessstudios, ein zwölfter Standort ist in Planung. Dabei bieten wir unseren Mitgliedern je nach Standort vier unterschiedliche Studiokonzepte an. Für alle Marken gilt aber gleichermaßen unser Serviceanspruch „Vor allem persönlich“.



Die FAMILY FITNESS CLUBs sind unsere Premiummarke.

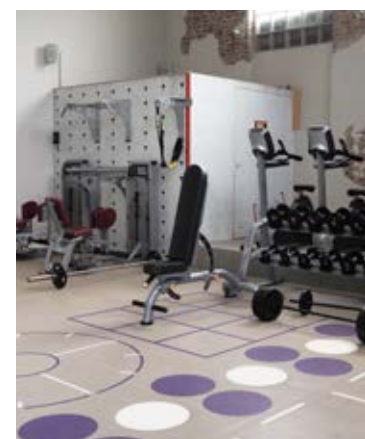
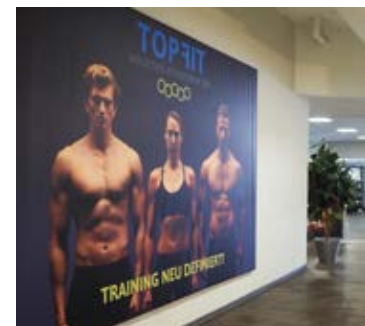
Hier bieten wir unseren Mitgliedern ein breites, vor allem gesundheitsorientiertes Sportangebot, sowie besonders vielfältige Serviceleistungen. Darüber hinaus verfügen die Family Fitness Clubs über einen Wellnessbereich und zeichnen sich durch ihre besonders familiäre Atmosphäre aus.



TOPFIT
WECK DEN ATHLETEN IN DIR

TOPFIT ist die Athletikmarke der LinzenichGruppe. Hier steht funktionales Training als ganzheitliche Fitness für jedes Alter im Vordergrund. Diese Studios wenden sich also an diejenigen, denen es um Training pur geht und das auf Top-Niveau!

Hier wird man zwar nicht zum Bodybuilder, aber zum Athletik-Allrounder.





SPORTSCLUB **4**

FIT FÜRS LEBEN

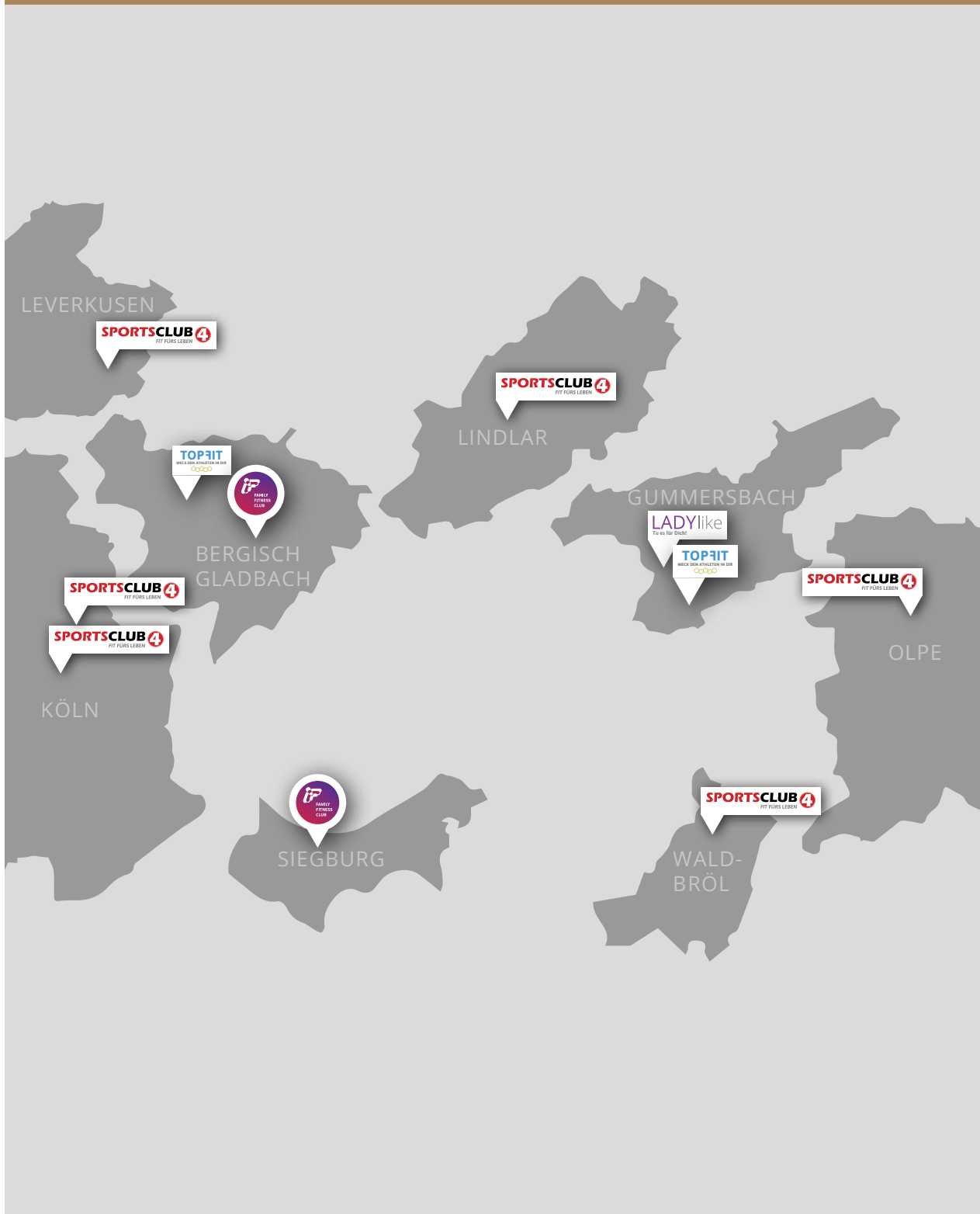
Der SPORTSCLUB4 ist der ideale Ort für alle, die den Spaß am Sport mit einem modernen, gesunden Lebensstil verbinden wollen, und dabei darauf Wert legen, dass ihre Trainingsziele Realität werden. Im Claim der Trendmarke der Linzenich-Gruppe „Fit für's Leben!“ spiegelt sich der ganzheitliche Ansatz, den wir unseren Mitgliedern nachhaltig bieten wollen.

LADYlike

Tu es für Dich!

LADYlike ist unsere Wohlfühlmarke exklusiv für Frauen. Hier bieten wir die trendigsten Kurse und zeitgemäßes Fitnessstraining nur für Frauen an: Kursklassiker wie Pump *by linzenich*, Balance *by linzenich* oder Zumba vereint mit innovativem Functional Training und Gerätetraining auch am milon Kraft-/Ausdauer-Zirkel in einem einzigartigen Ambiente.

UNSERE STANDORTE



WIR WACHSEN AUCH FÜR UNSERE MITGLIEDER

**Johannes Linzenich über die Notwendigkeit einer stetigen
Unternehmensentwicklung**

Vor ein paar Jahren sagte mal ein Nachbar, dem ich gerade von der Eröffnung unseres fünften Studios erzählt hatte, etwas spitz zu mir: „Ihr Linzenichs kriegt den Hals auch nicht voll, oder?“

Als Außenstehender würde ich vielleicht ebenso gedacht haben, aber die Wahrheit ist: Ein Unternehmen, das nicht mehr wächst, hat Schwierigkeiten auf Dauer zu bestehen. Denn Wachstum bei uns bedeutet: Ein vielfältigeres Angebot für Mitglieder, Perspektiven für hochqualifizierte Mitarbeiter und ein stabileres Fundament, um sich Marktveränderungen anpassen zu können.

Unser Markenversprechen lautet „Mehr als Fitness“ und das bedeutet eben auch, dass wir nicht nur hochwertig eingerichtete Fitnessclubs anbieten, sondern ebenso einen hohen Standard bei Service, Qualität und Angebot.

In diesem Magazin wird ja anschaulich dokumentiert, was wir mittlerweile alles bieten.

Um Topkräfte als Mitarbeiter zu gewinnen, bzw. ausbilden zu können, muss man berufliche Perspektiven bieten. Und das kann nur eine Studiokette leisten. Bei uns kann man sich spezialisieren und man kann Karriere machen - vom Studioleiter bis zum Bereichsleiter. All das kann ein Einzelstudio nicht. Da ist die Stelle des Clubleiters, als zumeist einzige Führungsposition, ja in der Regel schon an den Eigentümer auf Lebenszeit vergeben.

Auch das gehört zu unserer sozialen Verantwortung: Junge Mitarbeiter müssen entsprechende Perspektiven haben, weil sie vielleicht eine Familie gründen wollen und dafür die entsprechenden Verdienstmöglichkeiten brauchen.

Deshalb bedeutet Wachstum für uns auch, Gewinne machen zu können, an denen wir zu einem nicht unerheblichen Teil unsere

Mitarbeiter beteiligen.

Außerdem profitiert natürlich auch unser soziales Engagement von größeren finanziellen Ressourcen.

Als „Finanzminister“ im Kreise meiner Brüder ist es mein tägliches Geschäft, diese hohen Ansprüche unseres Unternehmens hinsichtlich Service und Ausstattung in nüchterne Zahlen zu übersetzen, denn alles, was wir dem Kunden bieten wollen, muss bezahlt und nicht zuletzt durch die Mitgliedsbeiträge refinanziert werden.

Und da gilt eine einfache Faustregel: Je mehr Clubs und damit je mehr Mitglieder wir haben, desto mehr verteilen sich die sogenannten „Overheadkosten“ für Verwaltung, Sonderaktionen, Marketing und Ähnliches.

Auf diese Weise bedeutet Wachstum für uns auch, die Beiträge stabil halten zu können, wovon unsere Mitglieder unmittelbar profitieren, indem wir ihnen dadurch ein außergewöhnlich gutes Preis-Leistungsverhältnis anbieten können.

Also: Wir werden weiterwachsen, wenn auch nicht um jeden Preis. Früher sagte man immer „Erst ein neues Kind, wenn das letzte laufen kann.“ – An diese Volksweisheit halten wir uns. Und einen Linzenich-Club in New York wird es auch nicht geben.



Johannes Linzenich
Geschäftsführender Gesellschafter

WENN DIE MOTIVATION GEHT, KOMMT DER ALTE TROTT!

Stefan Reusch über die Macht der Gewohnheit



Kennst Du das? - Du sitzt abends gemütlich auf der Couch, Fußball läuft im Fernsehen und Du naschst Schokolinsen – natürlich die mit Erdnüssen, Deine Lieblingsorte. So viel bewegt wie die Jungs auf dem Spielfeld hast Du Dich wahrscheinlich in den letzten vier Wochen zusammen nicht mehr. Die üblichen Ausflüchte – Stress auf der Arbeit, schlechtes Wetter, keine Zeit usw. – kennst Du ja selbst. Und dann vibriert plötzlich Dein Handy und Du hast folgende Email erhalten:

„Hallo Stefan, wir vermissen Dich beim Training! Wir möchten Dich mit einem Erfolgcoaching neu motivieren. Melde Dich!“

Wow, wie gruselig, denkst Du vielleicht! - Google kann jetzt wohl auch schon via Handy Gedanken lesen und diese an Dein Fitnessstudio weiterleiten, welches Dir dann im Handumdrehen eine Motivations-Email schickt.

Natürlich stecken hinter der Email aber weder Google noch der amerikanische Geheimdienst, sondern eine intelligente Trainingssteuerungssoftware, die dafür sorgen soll, dass unsere Mitglieder regelmäßig trainieren. Denn nur so erreichen unsere Kunden ihre Trainingsziele und das wiederum ist das A und O für Kundenzufriedenheit.

Und es ist doch auch irgendwie cool, dass Du nicht vergessen wirst, oder? – Zumindest verspürst Du in diesem Moment einen leichten Drang, wieder etwas für Dich tun zu müssen. Und irgendwie ist es ja auch ein schönes Gefühl, wenn man weiß, dass sich Menschen um Deine Gesundheit und Fitness sorgen. Vielleicht lässt Du Dich deshalb am nächsten Tag wieder mal in Deinem Sportstudio blicken. Keine Angst, niemand wird Dir bei uns Vorhaltungen machen. Im Gegenteil: Wir freuen uns und Du bekommst gleich einen ReCheck gemacht und es wird für Dich ein neuer angepasster Trainingsplan aufgestellt. (Siehe nächste Seite)

Wenn der Termin vorbei ist, scheint Dein ursprüngliches Motivationstief wie verfliegen zu sein. Irgendwie bist Du voller Euphorie und kannst es gar nicht erwarten, mit Deinem neuen Trainingsprogramm zu starten. Es gefällt Dir sehr gut, passt wunderbar zu Deiner aktuellen Lebenssituation und lässt sich prima in Deine Arbeitswoche integrieren. Und das ist nun wirklich die beste Voraussetzung ein weiteres Motivationstief zu vermeiden.

Stefan Reusch ist Diplom Sportwissenschaftler und sportlicher Leiter der LinzenichGruppe.



Die LinzenichGruppe legt Wert auf Qualität im Betreuungssystem

Nutzt die Angebote wie:

12-Wochen-ReChecks

Wenn Du die regelmäßigen ReChecks in Deinem Abo gebucht hast, dann nutze diese!

Oftmals verhält es sich hier wie bei regelmäßigen Checkups beim Arzt: Wenn ich mich nicht untersuchen lasse, dann kann auch nichts Negatives diagnostiziert werden.

Aus diesem Grund drücken sich viele Mitglieder davor. Allerdings kann nur dann eine optimale Behandlung – in unserem Falle ein Trainingsprogramm – erstellt werden, wenn wir den Status Quo kennen. Die regelmäßige Durchführung einer Körperzusammensetzungsanalyse, eines funktionellen Beweglichkeitstests oder der Bestimmung der Leistungsfähigkeit des Herzens hilft uns ein zielführendes Trainingsprogramm gemeinsam mit Dir für Dich zusammenzustellen.

Spontanes Erfolgscoaching

Hat sich Dein Trainingsziel geändert und/oder hast Du das Gefühl mit Deinem aktuellen Trainingsplan bleibt der Erfolg aus? Dann sprich unsere Trainer auf ein spontanes Erfolgscoaching an. Denn nur im gegenseitigen Austausch können wir an dem für Dich optimalen Trainingsprogramm arbeiten und herausfinden, was für Dich am besten funktioniert. Ansonsten ist es immer nur ein Schuss ins Blaue.

Laufende Trainingsbetreuung

Nicht nur in Terminen wirst Du betreut, auch während Deines Training bei uns wollen wir sicherstellen, dass jede Deiner Trainingseinheiten effizient ist. Aber auch wir sehen leider nicht alles - daher hilf uns Dir zu helfen und such den regelmäßigen Kontakt zu unserem Trainerpersonal, sobald Dir eine Frage zu Training, Ernährung etc. unter den Nägeln brennt.



LEBEN? ALLES EINE FRAGE DER EINSTELLUNG!

Eine Kolumne von Ferdinand Linzenich

Es gibt eine leider wenig beachtete Lebensweisheit, die lautet: „Lebenskünstler zu sein bedeutet nicht zu tun, was man liebt, sondern zu lieben, was man tut.“

Ja, das fällt uns Menschen überaus schwer! Deshalb drücken wir uns gerne vor dem, was uns unangenehm scheint, und sehen überall eher die Probleme als die Chancen.

„Ich habe keine Zeit!“ Eine berühmte Ausrede, die im Klartext bedeutet: „Ich habe keine Lust!“

Ein anderes Beispiel für unsere Obsession, alles als Problem zu betrachten, ist unsere Einstellung zur Arbeit. Deshalb heißt es bei uns ja auch „Endlich Wochenende!“ und „Leider Montag!“

Als ob Arbeit nicht auch Erfüllung sein könnte, anstatt nur bitterer Broterwerb. Und das, obwohl kaum noch jemand im Bleibergwerk oder auf einer Galeere arbeitet.

Das Fatale dabei: Diese negative Sicht ist ein Paradebeispiel für eine „self fulfilling prophecy“ – oder anders ausgedrückt: Was ich vorher schon schrecklich finde, wird auch meistens schrecklich!

Wir müssen also unsere Einstellung ändern und zwar auch, was die kleinen Sünden des Alltags angeht. Sünden wie das Aufzugfahren. Ich rede jetzt nicht von der Aussichtsplattform des Empire State Building, sondern von der Fahrt vom Erdgeschoss in den 1. Stock.

In den Clubs, in denen wir einen Aufzug haben, fahren nämlich 80% der Mitglieder tatsächlich mit dem Aufzug zum Training. Viele wärmen sich dann anschließend auf dem Stepper auf! Oder anders ausgedrückt, sie vermeiden eine natürliche Treppe, um sich anschließend auf eine künstliche Treppe zu stellen.

Das entbehrt nicht einer gewissen Komik. Ja, auch wenn man das von einem Fitnessstudio-Betreiber nicht erwartet: Schon das alltägliche Leben bietet unendlich viele Gelegenheiten sich zu bewegen

und damit fit zu halten. Treppen sind natürliche Fitnessgeräte, genauso wie der Garten. Wenn wir bei der Gartenarbeit beim Heben oder Bücken auf die richtige Ausführung achten, dann treiben wir im besten Sinne Sport und verbrennen nach einem Samstaggartentag auch noch richtig Kalorien! – Und wir haben Spaß dabei und können sonntags ohne schlechtes Gewissen mal richtig schlemmen.

Mit dieser Einstellung geht vieles im Leben leichter, glaubt mir!

Wie wäre es also damit, wenigstens im Sommer mal mit dem Fahrrad oder zu Fuß ins Büro zu kommen und - anstatt den üblichen „Wochenanfangs-Blues“ zu schieben - dabei zu denken: „Herrlich, es ist Montag! Ich werde im Job gebraucht und bekomme auch noch jede Menge Anerkennung!“

Wie heißt das berühmte Lied aus „Mary Poppins“?..... „Wenn ein Löffelchen voll Zucker bittere Medizin versüßt, schmeckt sie noch einmal so gut!“ Also versüßen wir uns das Leben!!



Ferdinand Linzenich ist nicht nur geschäftsführender Gesellschafter in der LinzenichGruppe, sondern auch ein gefragter Kommunikationsberater, Coach und Keynote-Speaker in der deutschen Wirtschaft. Seine Schwerpunkte liegen bei Unternehmenskultur, Führungsverständnis und Motivation.



...ganz nach oben!

So kommt man...

Weiter so!

Du bewegst Dich!

Du ergreifst Chancen!

Jeder Schritt hält Dich fit!

Du benutzt keinen Aufzug!

Herzlichen Glückwunsch!

FRÜHER NANNTEN MAN UNS HÜPFDOHLEN

Sigrun Hake über die wechselvolle Geschichte des Kursbereiches

Das Linzenich Fitnessstudio, in das ich 1982 zunächst als normales Mitglied eingetreten bin, repräsentierte noch eine völlig andere Welt.

Der Family Fitness Club Bergisch Gladbach, das Mutterhaus des Unternehmens, hieß damals nicht umsonst noch „Gladbacher Sport- und Leistungszentrum“. Und das Angebot stammte im wahrsten Sinne des Wortes aus dem letzten Jahrhundert: Es gab verschiedene Kampfsportangebote und für die Frauen, die sich nicht in die Kampfsportgruppen trautes, gab es noch Jazz Dance und Jazz Gymnastik. Übrigens, das Ganze wirkte eher wie eine Trauersportgruppe, denn alle Teilnehmerinnen waren schwarz gekleidet, ob im Einteiler oder - besonders chic - in einer Kombi aus Trikot und Strumpfhose. „Farbakzente“ setzten nur die Sportschuhe, die gab's nämlich auch in Weiß.

Und dann schwappte - gleichsam über Nacht - die Jane Fonda Aerobic Welle nach Europa rüber und erfasste auch Bergisch Gladbach. Auf einmal wollte jeder Aerobic machen und zwar möglichst schnell. Aber woher die benötigten Trainer mit entsprechender Ausbildung nehmen? Der erste, der den Schritt wagte, war mein Freund und heutiger Chef Ferdi Linzenich, der in einem zweitägigen Kurs gewissermaßen vom schwarzen Karategürtel zum pinken Aerobic-Stirnband umgemodelt wurde. Er ist übrigens bis heute stolz darauf, dass er der erste Aerobic-Trainer in Bergisch Gladbach gewesen ist. Ob er heute meinen Ansprüchen an Kurstrainer entsprechen würde, sei mal dahingestellt, lustig war es aber auf jeden Fall bei ihm.

Wegen der großen Nachfrage, fragte die Clubleitung dann auch unter uns Mitgliedern, ob es Interessenten für eine Trainer-

ausbildung gäbe. Und wer ja sagte, so wie ich, wurde ebenfalls nach einem zweitägigen Wochenendkurs in Stuttgart auf die Menschheit losgelassen.

Der neue Hype machte sich schnell auch optisch bemerkbar: Stirnband, Schweißbänder, Stulpen, knappes Trikot und superknappe Tangas in möglichst grelle Farben, aber natürlich perfekt abgestimmt! Warum wir dann ausgerechnet damals als „Hüpfdohlen“ bezeichnet wurden, weiß ich nicht. „Hüfppapageien“ hätte besser gepasst.

Innerhalb kürzester Zeit waren die Aerobic Kurse allabendlich voll mit bunt gekleideten, schwitzenden und wild hampelnden Menschen. Die Stimmung war unglaublich! - Ja, so war das vor 35 Jahren!

Es war dann noch ein längerer und manchmal beschwerlicher Weg, das Thema „Kurse“ dauerhaft zu einem wichtigen Thema im Unternehmen zu machen. Wie schon angesprochen - für die „Jungs“ waren wir eben nur „Hüpfdohlen“.

Das hat sich zum Glück gewandelt! Heute weiß auch die Geschäftsführung: Ein erfolgreiches Fitnessunternehmen braucht ein vielfältiges Kursangebot mit Qualitätsanspruch.

So umfasst das Kursangebot heute in den Clubs der LinzenichGruppe über 30 unterschiedliche Kursformate - und es kommen ständig neue dazu.

Jeder Club bietet dabei Kurse an, die zum jeweiligen Clubkonzept passen.

Angefangen bei den Dauerbrennern wie BOP, Fit Mix, Fatburner, Bauchkiller und Rückenfitness finden sich heute Kursformate wie Jumping, Piloxing, Zumba, Pilates, Yoga, Functional Fit, Tabata und viele mehr in den Clubs.

PUMP by linzenich und BALANCE by linzenich werden seit Anfang 2017 in den



Sigrun Hake 1983



Sigrun Hake heute

Clubs angeboten. Es handelt sich um professionell vorchoreografierte Programme, die im 3-monatigen Rhythmus mit neuen Releases (Programmen) gestartet werden. Die Fachtrainer in diesem Bereich, wie auch alle anderen Kurstrainer, werden in der seit 2012 gegründeten Linzenich Akademie inhouse ausgebildet. In der Akademie haben alle Mitarbeiter regelmäßig die Möglichkeit, sich umfassend in den Themen Kurse, Training, Ernährung und vielem mehr fortzubilden. So hat sich der Stellenwert des Kursbereichs über die Jahre immer weiter nach vorne entwickelt! Eines hat sich aber in 35 Jahren nicht verändert: Die Kurse sind voll und die Stimmung in unseren Kursräumen ist immer noch mitreißend!

Sigrun Hake (l.) ist nach ihrem Germanistikstudium an der Universität Köln 1982 zunächst als Mitglied zur LinzenichGruppe gestoßen. Vom Fitness-Virus infiziert ist sie mittlerweile die langjährigste Mitarbeiterin und als Bereichsleiterin „Kurse“ eine unverzichtbare Säule des Linzenich-Teams.



VITELEMENTS

GOODBYE JOJO-EFFEKT HELLO VITELEMENTS METABOLIC BAR

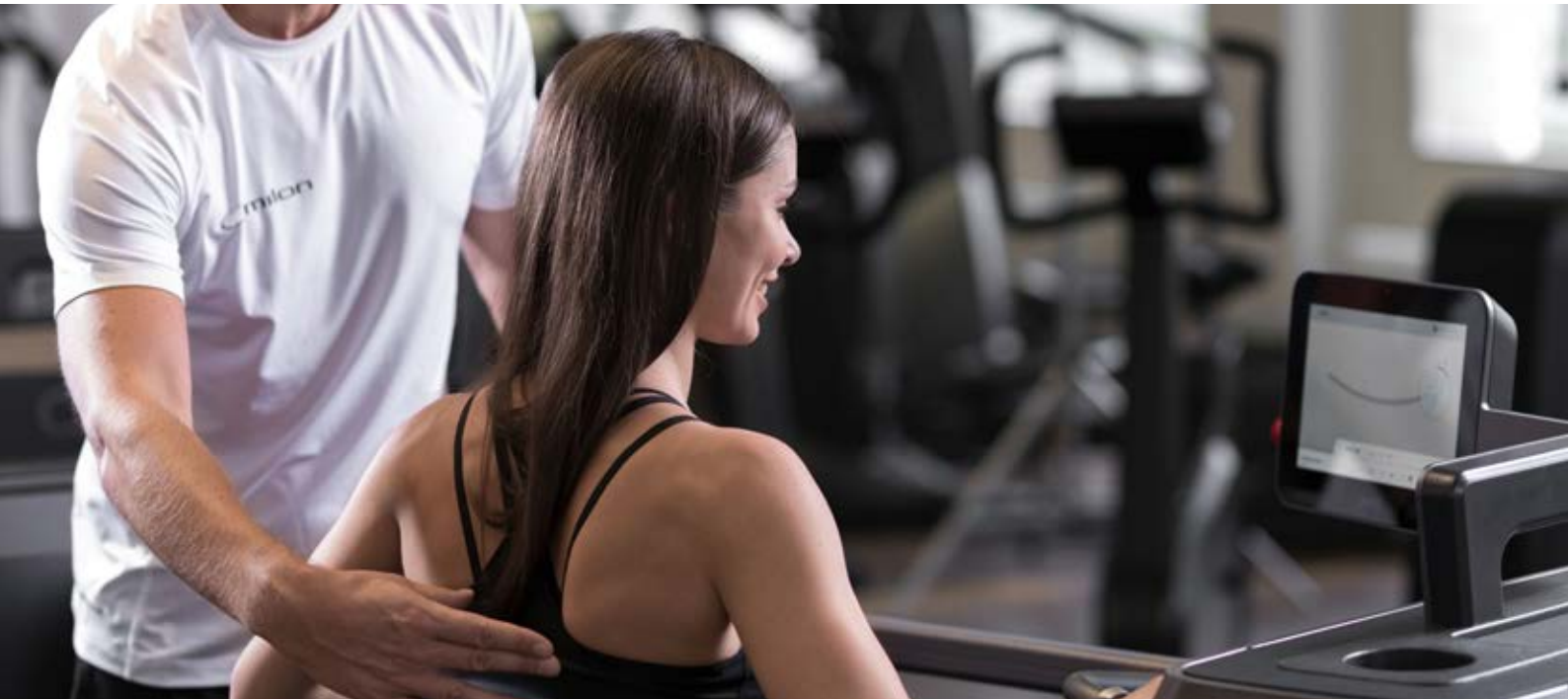
Satt und schlank!

Für einen aktiven Stoffwechsel und
effektive Gewichtsreduktion bei voller
Abdeckung des Nährstoffbedarfs.

Sicher abnehmen!
Sprich mit
deinen Trainern.

Weitere Infos unter: www.vitelements.com

ICH HAB' KEINEN BOCK AUF ZWEI STUNDEN TRAINING



Mitglieder in einem Fitnessstudio waren Ingo K. und seine Ehefrau Silvia schon viele Jahre. „Lange Zeit“, gibt der selbstständige Handwerksmeister schmunzelnd zu, „waren wir aber die klassischen Karteileichen!“

Bis Ingo nach einem Betriebsunfall während der Reha das milon-Konzept kennenlernte. „Ich war von Anfang an begeistert, wie effektiv man in kurzer und klar definierter Zeit seinen ganzen Körper trainieren kann!“

Nach der Reha recherchierte er, wo er das milon-Training weiterführen konnte, und wurde dabei auf den Sportsclub4 in Olpe aufmerksam.

„Seitdem trainieren meine Frau und ich regelmäßig!“ berichtet der vielbeschäftigte Unternehmer, für den Zeit wahrlich Geld ist, voller Stolz.

Aber auch Silvia, die nun mit ihrem Mann gemeinsam trainiert, sieht persönlich viele Vorteile. „Zwischen eigener Berufstätigkeit, Haushalt und zwei Kindern, hatte ich einfach keinen Bock auf 2 Stunden Training! – Dass ich jetzt kürzer, effektiver und auch noch in Gesellschaft meines Mannes trainieren kann, macht die Sache für mich rund!“

Es gibt übrigens noch etwas, das sie sehr zu schätzen weiß, nämlich die individuelle Program-

mierung, die ihr die Sicherheit gibt, stets richtig zu trainieren. „Schließlich will ich ja was für meine Gesundheit tun“, sagt sie lachend.

Das ist auch das Stichwort für die Studioleiterin Paula Potempa, die selbstverständlich auch das Treiben am milon-Zirkel immer im Auge behält. Fachkundig fügt sie hinzu: „Die milon-Geräte arbeiten nicht mit Gewichten, sondern elektronischen Widerständen. Der Vorteil: Die Belastung lässt sich während der Trainingsausführung verändern. Das Training wird dadurch noch effektiver.“

Jedes Gerät im Zirkel wird zudem durch den Trainer optimal auf den Trainierenden hinsichtlich Sitzposition und Widerstand eingestellt und auf der Mitgliedskarte gespeichert.

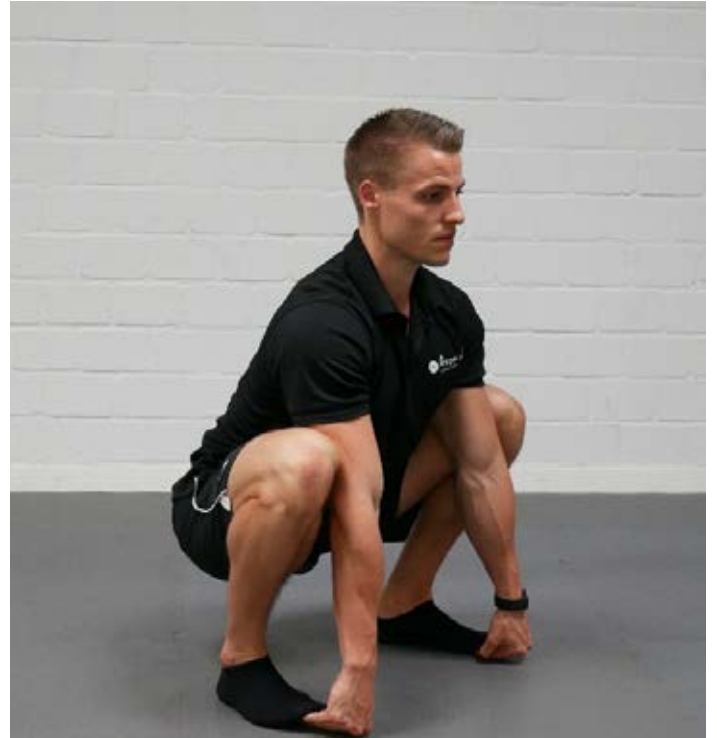
Das findet Ingo besonders gut: „Ich komme zum Training, stecke einfach die Chipkarte in das Gerät und alles andere läuft automatisch. Einfacher geht's nicht!“

Und auch nicht sicherer, könnte man hinzufügen, denn dadurch wird jeder Nutzer im Rahmen seiner Belastungsfähigkeit immer optimal gefordert und Ausführungs- oder Haltungsfehler sind ausgeschlossen!

USE IT OR



Robin Schmolz bei der Ausführung unseres „Basic Mobility Warm-Up“



Wenn der Körper nachtragend wird

Der moderne Mensch ist kein Jäger und Sammler mehr, sondern ein Sitzer und Glotzer. Aufgrund der fehlenden Komplexität der Bewegungen, die wir tagtäglich ausführen, kann so gut wie niemand mehr das volle Potential seines Körpers ausschöpfen, da der Körper nach einem einfachen Prinzip handelt: USE IT OR LOSE IT! Wird eine bestimmte Bewegung nicht regelmäßig ausgeführt, wird der Körper auf lange Sicht die Fähigkeit verlieren, diese Bewegung durchzuführen. Wird ein Muskel nicht regelmäßig gefordert, wird der Körper die Kraft und den Querschnitt verringern – oder anders ausgedrückt: Der Muskel wird schwach und klein. Bringe ich meinen Puls durch körperliche Betätigung nicht regelmäßig über ein gewisses Maß, wird sich die Leistung des Herz-Kreislaufsystems auf Dauer verschlechtern, was dazu führt, dass man bereits nach wenigen

Treppenstufen anfängt zu schnaufen.

Im Klartext: Der Körper funktioniert nicht mehr so wie ursprünglich vorgesehen: Das führt zu multiplen negativen Effekten wie Verspannungen, Rückenschmerzen, Arthrose, Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen, Depressionen.

Dagegen anzutrainieren ist sicher richtig, aber hier kommt es auf das „Wie“ an. Eine oft unterschätzte Trainingskomponente ist beispielsweise die Erreichung einer verbesserten Mobilität, also mehr Beweglichkeit.

Fängt jemand an Sport zu treiben, ohne dabei das Mobility Training zu berücksichtigen, wird viel Potential verschenkt.

Am Beispiel der Kniebeuge lässt sich dies besonders deutlich darstellen. Nur wenige besitzen beispielsweise ohne regelmäßiges Training eine

LOSE IT



ausreichende Beweglichkeit in den Sprunggelenken, um die Kniebeuge physiologisch korrekt auszuführen. Ist diese Beweglichkeit nicht gegeben, muss der Körper mit einer Winkelveränderung in den Knien und der Hüfte reagieren, um die Bewegung irgendwie auszuführen. Das Ergebnis ist mehr eine Hüft- als eine Kniebeuge.

Bereite ich den Körper jedoch korrekt vor, indem ich genau diese Defizite trainiere und beseitige und führe dann Kniebeugen technisch richtig aus, so wird diese Übung hoch-effizient und führt auch nicht zu gesundheitlichen Problemen.

Ein regelmäßiges Mobility Training ist also für jeden unerlässlich, der seinen Körper nicht jeden Tag mit komplexen Bewegungsabläufen fordert.

Ein erster Schritt kann es dabei schon sein, das Warmup-Programm entsprechend umzustellen. Auf lange Sicht tut man sich damit einen großen Gefallen. Nicht nur, dass man sein volles sportliches Potential nutzen kann, auch ein schmerzfreier Alltag wird dadurch zur Selbstverständlichkeit.

Es gibt also genügend Gründe, seinen Trainer ab und zu anzusprechen und um Rat zum optimalen Training zu bitten.

Robin Schmolz hat einen Hochschulabschluss in Fitnessökonomie. Er ist im Unternehmen in der sportlichen Leitung tätig und hier besonders für das Thema Qualitätsmanagement zuständig. Außerdem ist er Ausbilder in der Linzenich Akademie.





ALS TRAININGSERGÄNZUNG RÜTTELT ES MICH

Es ist schon ein seltsames Gefühl, wenn man das erste Mal auf einer Vibrationsplatte steht. Und wenn man versucht, während des Trainings zu sprechen, hat man sogar noch die Lacher der Umstehenden auf seiner Seite.

Aber wenn man auch am Anfang ein wenig „fremdelt“, mit der Zeit erkennt man, welches großes Potential in diesem „Rüttelbrett“ steckt.

Bei dieser Trainingsmethode werden Vibrationen von einer Vibrationsplatte auf den Körper übertragen.

Muskeln reagieren automatisch mit Anspannung und Entspannung auf solche Vibrationsreize. Durch die hohe Frequenz ist diese Anspannung zudem sehr intensiv und äußerst wirksam.

Vibrationstraining aktiviert deshalb nahezu 100% der Muskeln, während beim konventionellen Training nur etwa 40% der Muskelfasern trainiert werden.

Und nicht nur das Muskelgewebe wird aktiviert: Die Anwendung von Vibrationstraining hat auch auf Sehnen, Knochen, Nerven und den Hormonhaushalt einen sehr positiven Einfluss.

AM SPORT

SPORTS NUTRITION

Dein starker Partner bei



DU BIST CHAMPION!

ENERGIE REGENERATION BESSER FÜHLEN

EVO 8 DIE AMINO MATRIX
DER NEUESTEN GENERATION

**FÜR DICH ENTWICKELT
VON WELTMEISTERN
EMPFOHLEN**



ENTWICKELT VON WELTMEISTER,
ERNÄHRUNGSMEDIZINER UND ARZT
MARK WARNECKE

**DIE ORIGINAL
WELTMEISTER-
FORMEL!**



**NAHRUNGSERGÄNZUNG
FÜR JEDERMANN!
SPÜRE DEN UNTERSCHIED!**

PARTNER DEUTSCHLANDS BESTER

WWW.AMSPORT.DE



CHAMPION DES JAHRES
BETRIEBSPARTNER



Partner im Businessclub



HYPOXI

Die Geheimwaffe
gegen Cellulitis



Cellulitis, Besenreißer – für viele Frauen ein Albtraum, dem sie mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln zu Leibe rücken wollen. Ganze Generationen von Pillen- und Salbenherstellern sind damit reich geworden, dass sie ihrer weiblichen Kundschaft Wundermittel für eine straffere Haut auch an den „Problemzonen“ verkauft haben. Der Erfolg war meist mäßig. Dabei ist die Ursache für die gefürchteten Dellen im Bindegewebe recht einfach: Eine schlechte Durchblutung erzeugt eine Unterversorgung mit wichtigen Nährstoffen, einen trägeren Stoffwechsel und somit einen langsamen Fett- und Wasserabbau. Hier setzt das Hypoxi-Prinzip an. Hypoxi ist im Grunde nichts weiter als ein Fahrrad-Ergometer, das in eine Unterdruckkammer eingebaut wurde. Das Erfolgsrezept dieser Methode: Der Unterdruck erzeugt eine Sogwirkung, die das Blut an die Hautoberfläche zieht, genau zu den Problemzonen. Diese Aktivierung steigert die Regeneration der Haut und fördert den Abbau von Schlacken und Gewebsflüssigkeit. Während der Unterdruck die Durchblutung an den Problemstellen gezielt verbessert, wird auch das Fett aktiviert und durch das Training sofort in den Muskeln verbrannt.

Hypoxi-Fan Vera Nöthen, 53 Jahre alt (trainiert im Family Fitness Club Bergisch Gladbach)

Liebe Vera, wie hast Du von Hypoxi erfahren?

Ich habe vor einiger Zeit einen Zeitungsartikel über Hypoxi gelesen, dadurch bin ich neugierig geworden. Doch viele, die das anbieten, haben einfach zu hohe Preise. Im Januar dieses Jahres bin ich dann zu Euch gekommen und habe sofort das Premiumabo gewählt. Einfach wunderbar. Da ist alles drin, auch das Hypoxi. Euer Komplettpaket hat mich überzeugt!

Du bist ja mittlerweile ein regelrechter Fan, woher kommt Deine Begeisterung?

Durch Hypoxi ist meine Bindegewebsschwäche zurückgegangen, mein Hautbild hat sich verbessert und meine Haut ist straffer geworden. Ich bin mit starken Schmerzen zu Euch gekommen, heute geht's mir gesundheitlich deutlich besser! Ich wiege 4 kg weniger, werde oft auf meine Gewichtsabnahme angesprochen. Es sind zwar „nur“ 4 kg, aber mein Körper hat sich verändert!

Hast Du vorher schon mal andere Methoden ausprobiert?

Nein, habe ich nicht! Ich bin aber früher Marathon gelaufen und war überhaupt sehr sportlich. Als Kind habe ich auch Fußball gespielt. Ich war bestimmt das erste Mädchen in Bergisch Gladbach, das in der Schule mit den Jungs kickte. Alle Mädchen gingen

zum Turnen, aber das war mir zu langweilig. Ihr seid aber mein erstes Fitnessstudio. Eigentlich war ich immer eher der Outdoor Typ, aber nun bin ich sehr happy, dass ich bei Euch bin!

Viele nutzen die Zeit im Hypoxi- Gerät ja auch, um in Muße abzuschalten. Hast Du immer ein Buch dabei, oder hängst Du Deinen Gedanken nach?

Ich lese querbeet alle Zeitungen, die Ihr hier so liegen habt: Von „Bild der Frau“ bis zum „Fokus“. Und demnächst natürlich auch Euer neues Magazin hier.

Glaubst Du, Hypoxi ist für jede Frau geeignet?

Ich habe gehört, es gibt schon bestimmte körperliche Einschränkungen, wie Krampfadern oder Herzbeschwerden. Also sollte man sich beraten lassen. Ansonsten kann ich aber nur sagen, man muss es ausprobieren. Menschen sind verschieden. Was gefällt schon jedem?

Hast Du schon Freundinnen für das Hypoxi gewonnen?

Ich habe meiner Freundin Martina vom Hypoxi vorgeschwärmt, allerdings hat die wirklich Krampfadern und muss deshalb anders trainieren. Außerdem habe ich meiner Schwester vom Hypoxi erzählt, für die wäre das super.

Danke für das Gespräch, liebe Vera.

MANCHMAL SIND WIR WIE EIN ALTES EHEPAAR

Ein Interview mit Personal Trainer Artur Hoffmann und seiner Klientin Claudia



Artur, Du bist einer unserer erfolgreichsten Personal Trainer. Was hat Deine Leidenschaft geweckt? – Ein ausgeprägtes Helfersyndrom? – Ein Sendungsbewusstsein in Sachen Gesundheit? – Oder die Freude daran, mit Menschen zu arbeiten?

Artur: Vom Kindesalter an bin ich leidenschaftlicher Fußballer. Was mich an dem Sport so begeistert, ist das gemeinsame Feiern der Erfolge, aber auch das Füreinander da sein bei Misserfolgen. So ähnlich ist es auch beim Personal Training. Personal Training ist für mich Teamsache! Man trainiert Woche für Woche auf ein gemeinsames Ziel hin, feiert jeden noch so kleinen Erfolg und baut sich gegenseitig auf, sollte es mal nicht so klappen. Natürlich hat

man auch einen gewissen missionarischen Eifer in Sachen Gesundheit.

Claudia, was hat Dich dazu bewogen, Personal Training zu machen?

Claudia: Durch meine Teilnahme am Boot-Camp bin ich in den Genuss von Einzelcoaching Einheiten gekommen und habe gemerkt, dass das wirklich etwas anderes ist, wenn sich jemand nur auf meine Person konzentriert, mich persönlich da abholt, wo ich gerade mit meiner Tagesform und meinem allgemeinen Befinden stehe, und das Beste daraus macht. Und so habe ich meine Entscheidung getroffen.

Haben sich Deine Erwartungen erfüllt?

Claudia: Ganz klares JA und sie wurden sogar übertrroffen.

Im Training gehe ich nochmal richtig an meine Grenzen. Artur registriert sofort, wie ich drauf bin, und reagiert entsprechend. Dazu kommt vor allem auch noch eine wirklich schöne und humorvolle Atmosphäre. Ich arbeite, schwitze, fluche, aber wir lachen auch viel.

Es ist generell einfach gut von jemandem direkt und persönlich motiviert zu werden und das nicht selber machen zu müssen.

Trainierst Du ausschließlich mit Personal Trainer oder zusätzlich auch alleine?

Claudia: Ich trainiere auch alleine. Generell achte ich aber auch da mehr auf fehlerhafte Körperhaltungen, die beim Training aufgefallen sind und gehe auch mehr an meine Grenzen, weil ich ja weiß, was möglich ist.

Artur, wie lange bereitet man sich auf eine Trainingsstunde vor?

Artur: Das Grundkonzept einer Trainingseinheit ist schnell entwickelt. Wichtig hierbei ist das Feedback des Kunden, die Reflektion der letzten Trainingseinheit, beispielsweise welche Übungen dem Kunden schwergefallen sind.

Artur, wo sind Deines Erachtens die größten Hürden, Menschen von einem Personal Trainer zu überzeugen?

Artur: Meiner Meinung nach stößt man mit dem Begriff „Personal Training“ bei vielen Menschen noch auf fragende Gesichter, da sich die meisten nichts darunter vorstellen können.

Geholfen hat uns da aber zum Beispiel das Fernsehen. Nachdem in einer RTL-Sendung ein Teilnehmer von einem Personal Trainer betreut wurde, um 10 Kilo abzunehmen, kamen plötzlich Mitglieder in den Club und fragten nach Personal Training. So bin ich übrigens zu meiner ersten Kundin gekommen.

Man sieht also, wenn die Leute verstehen, was Personal Training ist, dann verstehen sie auch den speziellen Nutzen.

So ein Personal Training entwickelt ja eine gewisse Nähe. Spricht man denn auch schon mal über Sorgen und Freuden des Lebens?

Claudia (lachend): Ja...spätestens dann, wenn ich nicht mehr kann, versuche ich Artur in ein solches Gespräch zu verwickeln.

Nein, im Ernst. Dadurch, dass wir eng zusammenarbeiten, merkt man schon, wie der andere gerade

drauf ist und irgendwie webt sich das Gespräch dann in den Sport mit ein. So ein Personal Trainer ist zu Anfang eine ganz neutrale Person, aber mit der Zeit entwickelt sich da schon eine Vertrautheit und man quatscht dann über alles Mögliche und was einen gerade beschäftigt. Es ist tatsächlich wie mit einem guten Friseur, mit dem Unterschied, dass man sich einfach öfter trifft.

Artur: Auf jeden Fall! Ich bin ein sehr offener Mensch und erzähle auch mal gerne einige Dinge aus meinem Privatleben, wie zum Beispiel das Fußballspiel am Wochenende gelaufen ist. Vor allem, wenn ich beim Vormachen der Kniebeuge ein schmerzverzerrtes Gesicht ziehe, weil ich noch Muskelkater habe (lacht). Wie bereits erwähnt, lernt man sich von Einheit zu Einheit besser kennen und erfährt auch viel von dem Gegenüber. Das ist mir auch wichtig für die Zusammenarbeit. So bekomme ich auf der einen Seite auch ein ehrliches Feedback zu meinen Trainingsmethoden und kann an mir und meiner Entwicklung arbeiten.

Gibt's denn auch schon mal Beziehungskrisen?

Claudia: Höchstens wegen meinem Muskelkater. Im Ernst: Nein! – Und die wird es meiner Meinung nach auch nicht geben. Erstens glaube ich, haben wir füreinander eine grundsätzliche Sympathie, was für ein erfolgreiches Training wichtig ist, für beide Seiten. Zweitens gehen wir, außer mit dem gemeinsamen Training, keine weitere gegenseitige Verpflichtung ein. Beide Seiten haben ein gemeinsames und freiwilliges Ziel, und das steht im Vordergrund. Alles andere ist Nebensache.

Artur (lacht): Für Beziehungskrisen haben wir außerdem überhaupt gar keine Zeit. So eine Trainerstunde ist schnell vorbei.

Also, wie ein altes Ehepaar seid ihr dann doch nicht?

Claudia (schmunzelnd): Dafür sind wir doch auch noch viel zu jung, oder Artur?

Artur (augenzwinkernd): Und zu fit!



Knock-Out Einheit mit Artur und Claudia



FITNESS 4.0

DIE ZUKUNFT HAT BEGONNEN

Marc Linzenich über die Digitalisierung in der LinzenichGruppe

Mein Bruder Ferdi erzählt mir immer folgende Anekdote aus den Anfangsjahren: Eines Tages stand ein Mitglied vor ihm und jammerte „Jetzt geht der ganze Charme des Clubs flöten!“ – Was war geschehen? Ganz einfach: Die grüne Handkasse aus Blech, über die in den ersten Monaten das gesamte Bargeschäft abgewickelt wurde, war durch eine Registrierkasse mit Kasensbons ersetzt worden.

Was würde dieses Mitglied wohl sagen, wenn es heute durch unsere Clubs ginge. Gar nicht auszumalen. Mittlerweile ist die Mitgliederbetreuung weitgehend digitalisiert und das bargeldlose Zahlen Standard in unseren Clubs.

Ich wüsste aber, wie ich ihm den Trennungsschmerz von alten Zöpfen schmackhaft machen könnte. Die zunehmende Digitalisierung unserer Clubs hat nämlich gerade auch für unsere Mitglieder viele Vorzüge.

Wie unsere Kunden in Zukunft von FITNESS 4.0 profitieren, möchte ich hier mal kurz erläutern:

Die digitalen Mitgliedschaften sparen Papier und Zeitaufwand in der Verwaltung.

Die Verwaltung kann sich durch diese freigewordenen personellen Ressourcen zum Kundenservicecenter entwickeln. Dies bedeutet unter anderem eine verbesserte Kundenkommunikation, schnellere Bearbeitung von Anfragen, telefonische Terminbestätigungen und vieles mehr.

Eine digitale Mitgliederbetreuung bedeutet mehr Aufmerksamkeit für alle Kunden. Die Software übernimmt die gesamte Organisation des Trainingsbetriebsablaufes. Sowohl Mitglied als auch Trainer werden automatisch über anstehende Trainertermine, Erfolgskontrollen und zu geringer Trainingshäufigkeit informiert. Dies sichert eine nachhaltige und zielführende Trainingssteuerung.

Eine App ermöglicht dem Mitglied eine digitale Nutzung seiner Trainingspläne und die Übersicht über seine Trainingsfortschritte. Dem Trainer ermöglicht das automatische digitale Feedback eine optimale Betreuung ohne Zettelwirtschaft. Die gewonnenen zeitlichen Ressourcen kann der Trainer für eine verstärkte persönliche Präsenz auf der Trainingsfläche nutzen.

Die Trainierenden profitieren durch mehr Motivation, Anleitung und Sicherheit beim Training.

Das digitale Kundenfeedbacksystem wiederum ermöglicht dem Kunden eine einfache und anonyme Bewertung des Clubangebotes, der Trainer sowie deren Betreuungsqualität. Die daraus gewonnenen Informationen werden für einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess genutzt.

Das Social-Media-Angebot, zum Beispiel in Facebook und Instagram, ermöglicht es uns, die Kommunikation mit unseren Kunden auch außerhalb der Clubs in Zukunft weiter zu verbessern. Wir berichten dort regelmäßig aus den Clubs und informieren über neue Erkenntnisse aus Trainingslehre, Sportmedizin, Ernährung oder auch Stressmanagement. Wir werden also dort auf unterhaltsame Weise unser vielfältiges Clubleben zeigen und neue Trainingsmethoden vorstellen.



Marc Linzenich
Geschäftsführender Gesellschafter

SO SEHEN GEWINNER AUS

Unsere erste Sommeraktion 2017 war ein voller Erfolg. Es beteiligten sich über 2000 Mitglieder und gewannen mehr als 1000 neue Freunde und Kunden für unsere Studios.

Dafür noch mal herzlichen Dank!

Es gab aber auch tolle Preise zu gewinnen – Von der Kreuzfahrt über ein iPhone bis zum Luxuswochenende im Schloss Bensberg!

Hier einige unserer Gewinner:



Diese Gewinnerin eines Wochenendes im Schloss Bensberg kam aus dem SPORTSCLUB4 in Lützenkirchen.



Ein Mitglied aus dem TOPFIT in Gummersbach konnte sich über ein aktuelles iPhone freuen.



Hauptgewinnerin war ein Mitglied aus dem SPORTSCLUB4 in Waldbröl (o.). Sie hat eine AIDA Kreuzfahrt im Wert von 2000 € gewonnen.



Eine Gewinnerin aus dem LADYlike in Gummersbach mit ihrem neuen iPad.



Ein weiteres iPhone gewann ein Mitglied aus dem SPORTSCLUB4 in Lützenkirchen.

KANN EIN GENUSSMENSCH SCHLANK SEIN?



Ich würde die Frage, ob ein Genussmensch schlank sein kann, mit einem klaren „Ja!“ beantworten. „Wer nicht sein Essen genießen kann und dabei auch mal ein Glas Wein trinkt oder sich ein leckeres Dessert genehmigt, lebt genauso schlecht wie jemand, der nicht wenigstens einmal am Tag lächelt“, umschreibt sie ihr Ernährungskonzept.

Alles natürlich in Maßen, denn Gewichtsprobleme bekommt man nicht aus heiterem Himmel.

Die allermeisten Menschen futtern sich jedoch leider Jahr für Jahr ein Kilo mehr auf die Hüften – sozusagen kleine Jahresringe aus Fett. Um aus diesem Teufelskreis auszusteigen, braucht man nach Melanies Ansicht eigentlich nur drei Tugenden: Veränderungsbereitschaft, Beharrlichkeit und Disziplin.

Veränderungsbereitschaft

Der Volksmund sagt: „Ein bisschen schwanger geht nicht!“. Will sagen, nichts kann gelingen, wo man nur halb dahintersteht. Um ganz hinter einer Sache zu stehen, braucht es aber auch, wie die Psychologen sagen, einen gewissen Leidensdruck.

Der wichtigste Teil bei der Gewichtsreduktion findet also im Kopf statt und ist ein Umdenkprozess. Wenn man seinen bisherigen Lebensstil nicht ändern will, dann wird sich auch sonst nichts ändern, schon gar nicht am Gewicht.

„Umparken im Kopf“ ist das Motto, also: Die Treppe statt den Aufzug, für den kleinen Hunger zwischendurch den Obstteller statt der Currywurst und zur Entspannung anstelle des Videospiele mal ein abendlicher Spaziergang.

Beharrlichkeit

Jeder weiß, wie schwer das ist. Die meisten Silvestervorsätze stehen nicht einmal den Januar durch. Zunächst benötigt man also ein klares und realistisches Ziel und einen Zeitplan, um es zu erreichen.

Wieviel Gewicht willst Du exakt verlieren und bis wann? Schreib Dir dieses Datum als „Tag X“ groß auf und häng es Dir gut sichtbar zum Beispiel ans Küchenbrett. Wer beispielsweise einen Marathon laufen möchte, trainiert auch drei Monate lang gezielt nur auf diesen einen Tag hin. Der Lauf kann nicht verschoben werden, denn das Datum steht.

Disziplin

Vor 100 Jahren brauchte man diese Tugend überwiegend noch nicht, weil die Menschen noch aus existentiellen Gründen gezwungen waren, mehr körperliche Schwerstarbeit leisten zu müssen. Und viele hatten auch gar nicht genug zu essen, um dick zu werden.

Heute haben die meisten Menschen nur noch den Sport als Verbrennungsmotor. Aber wenige haben Zeit und Lust, sich jeden Tag stundenlang sportlich zu quälen. Man muss schon einige Disziplin dazu aufbringen, wie auch zur Vermeidung von Ernährungsünden.

Melanie Sondram ist studierte Ökotrophologin und Ernährungscoach in der LinzenichGruppe.



DER STRESSKOBOLD WOHNT IN DIR

Chris Mundt über einen gelassenen Umgang mit sich selbst

Hast Du im Zoo schon mal beobachtet, wie ein Menschenaffe mit einem dünnen Stöckchen in einem Baumstamm herumpult, um an dort von den Pflegern versteckte Leckerbissen zu kommen? Eine ziemlich anstrengende Arbeit, die sehr wenig Ertrag bringt.

Das könnte man gewissermaßen künstlich erzeugten Stress nennen. Aber es handelt sich nicht um das Werk sadistischer Tierpfleger. Im Gegenteil, die Tiere sind in ihre Beschäftigung völlig versunken und lieben es offensichtlich.

Denn Menschenaffen sind wie wir: Sie brauchen Herausforderungen, sonst versinken sie in

Lethargie und Depression. Das ist übrigens auch der Grund, warum Kindern der halb missglückte, aber selbstgebackene Kuchen besser schmeckt als das perfekte Tortenstück aus der Konditorei.

Das Gehirn ist ein Problemlösungsorgan. Wenn es fit bleiben soll, braucht es Stress und Herausforderung. Die Frage ist nur, wie man mental damit umgeht. Bin ich also eher ein Problembetrachter oder ein Chancenergreifer.

Zu wenig Stress macht also genauso krank wie zu viel Stress. Es kommt auf das richtige Stressmanagement an, also die richtige Einstellung.

Außerdem gibt es sogenannte Resilienzfaktoren, die bei Menschen, die gut mit Stress umgehen können, besonders stark ausgeprägt sind. Hier möchten wir Euch einmal einige davon vorstellen:

1. Einen Sinn in dem zu sehen, was man an Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen hat, gibt sehr viel Kraft.
2. Eine innere Akzeptanz auch für schwierige Situationen zu entwickeln, sorgt dafür, handlungsfähig zu bleiben und in der Regel sinnvollere Maßnahmen zur Lösung zu finden, als wenn man nur über die schwierige Situation grübelt oder wütend ist.
3. Wer sein soziales Netzwerk pflegt, stärkt damit seine Gesundheit und verringert das Gefühl von Einsamkeit und Ärger. Zusätzlich verschafft Aussprache oftmals schon eine Erleichterung in Belastungssituationen.
4. Ein gesunder Optimismus hilft, den Blick bei Herausforderungen eher auf die Chancen in der Situation zu richten als auf die Risiken. Hoffnung auf Erfolg, statt Angst vor Misserfolg.
5. Eine klare Zukunftsplanung bedeutet, Prioritäten im Leben zu setzen. Dadurch können viele Stressursachen bereits im Vorfeld vermieden werden. Wichtig ist hierbei die regelmäßige Aktualisierung. Was in einem Jahr als Ziel definiert wurde, kann im nächsten Jahr schon wieder überholt sein.
6. Sich immer um Lösungsorientierung zu bemühen, ermöglicht es, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden und eigene Kräfte zu bündeln.



Und denk daran: Manchmal gilt auch, wie die Amerikaner sagen: Shit happens. Nicht alles kann gelingen, nicht alles im Leben ist planbar. Jedoch sollte jeder von uns in Zukunft gelassener durch das Leben gehen. Und wenn Du mal richtig Dampf ablassen musst, dann geh joggen. Das hat übrigens auch noch einen wunderbaren Nebeneffekt: Das Gehirn arbeitet dann viel besser und findet oft kreative Lösungen.



Chris Mundt, der seit 2011 die Bereiche Personal und Betriebliches Gesundheitsmanagement in der LinzenichGruppe verantwortet, ist in Sachen Stressmanagement und Führungspsychologie ein echter Überzeugungstäter. Der studierte Wirtschaftspsychologe und Master im Bereich Gesundheitsmanagement hat sich deshalb an der Universität Köln auch noch zum Systemischen Coach und Veränderungsmanager ausbilden lassen.

VOM BOSS ZUM MENTOR

Ferdinand Linzenich über moderne Führungskultur

Als ich vor rund 20 Jahren damit begann, nicht nur als Entertainer, sondern auch als Kommunikationsberater in Unternehmen tätig zu sein, erlebten wir gerade die Hochphase des „Shareholder Value“-Denkens, bei dem es nur darum ging, die Anleger glücklich zu machen, indem man die Kurse in die Höhe trieb. Die Interessen der Anleger waren sogar wichtiger als die der Kunden. Und für Mitarbeiter interessierte man sich allenfalls bei der Einstellung und der Kündigung. Es gab ja genug davon. Zynisch sprach man nur noch von den „Human Resources“, so als wäre Arbeit nur ein Rohstoff wie Kohle oder Stahl.

Es war damals äußerst schwierig, sogenannte „weiche“ Themen wie Unternehmenskultur oder Leitlinien überhaupt auf die Agenda zu bringen. Kommunikationsberater wurden damals von den Beraterkollegen mit der Entlassungs-Sense eher als verkappte Sozialpädagogen belächelt. Doch die Zeiten haben sich geändert: Aus den „Human Resources“, dem Kanonenfutter der Weltwirtschaft, ist mittlerweile König „Mitarbeiter“ geworden. Und der wird immer anspruchsvoller. Dass er sich das leisten kann, liegt an der demografischen Entwicklung, die dazu führt, dass in Deutschland hochqualifizierte Arbeitnehmer bald auf der Roten Liste für bedrohte Arten landen könnten.

Heutzutage sitzen also die Mitarbeiter in mancher Beziehung am längeren Hebel und können Forderungen stellen. Und viele verlangen oft mehr als ein angemessenes Gehalt.

Work-Life-Balance ist so ein Zauberwort, an dem Arbeitsplätze und Unternehmen gemessen werden. Oder anders ausgedrückt: Die Arbeitnehmer heute ziehen ein Sabbatical einem großen Firmenwagen vor und erwarten von ihrem Arbeitgeber so etwas wie ganzheitliche Fürsorge. Und dazu gehört neben einer Unternehmenskultur mit Wohlfühlfaktor ganz besonders auch ein fortschrittliches Gesundheits- und Fitnesskonzept, von gesundem Kantinenessen bis hin zu Sportangeboten.

Um Unternehmen hier zu unterstützen, hat die LinzenichGruppe in den letzten Jahren eine eigene Abteilung für Betriebliches Gesundheitsmanagement aufgebaut. Was sich im Einzelnen dahinter verbirgt, erläutert der folgende Beitrag unseres BGM-Bereichsleiter David Gallien.

Ob Du Arbeitnehmer bist oder Unternehmer, wirf einen Blick hinein! Es lohnt sich!





OPEL

**CROSSLAND X
EDITION**

1.2 60 kw (82 PS)

monatl. Rate **227,- €***

Anzahlung **0,- €**

* Ein Angebot der Opel Leasing GmbH,
Mainzer Str. 190, 65428 Rüsselsheim



SEAT

**LEON SC
3-TÜRIG**

1.2 TSI 63 kw (86 PS)

monatl. Rate **169,- €***

Anzahlung **0,- €**

* Ein Angebot Volkswagen Bank GmbH,
Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig



HYUNDAI

**i10
5-TÜRIG**

1.0 49 kw (67 PS)

monatl. Rate **89,- €***

Anzahlung **0,- €**

* Ein Angebot der Hyundai Capital Bank Europe GmbH,
Friedrich-Ebert-Anlage 35-37, 60327 Frankfurt

Anzahlung 0,-€, Gesamtleistung 30.000 km, 36 Monate Laufzeit, zzgl. Überführungskosten 595,-€
Kraftstoffverbrauch-Spannweite: kombiniert 5,2-4,7 l/100 km, CO₂-Emissionen: 119-108 g/km, CO₂-Effizienzklasse C.



Claudia Zorn

Harald Hamm

Rainer Lennefer

Carsten Leite



Andreas Roll

Kurt Berghaus

Gabriele Gieraths

Claudia Stasiak



Ewald Steinle

Carolin Binder

Dieter Kemper

Michael Schultek



Bensberg



Bergisch Gladbach





EINE INVESTITION, DIE SICH LOHNT

David Gallien über Betriebliches Gesundheitsmanagement

Seit nunmehr 5 Jahren führe ich gezielt Gespräche mit Firmen zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Ich konnte erfreulicherweise feststellen, dass in dieser Zeit ein Umdenken stattgefunden hat: Von teilweise völliger Verständnislosigkeit hin zu einem offeneren Umgang mit dem Thema.

Wo früher Aussagen an der Tagesordnung waren wie „Die Mitarbeiter haben dafür keine Zeit!“ oder „Warum soll ich das bezahlen?“ sehe ich heute ein größeres Interesse und die zentrale Frage „Wie kann ich die Gesundheit und Leistungsfähigkeit meiner Mitarbeiter erhalten?“

Gerade wegen der zunehmenden Arbeitsbelastung, die viele Firmen prägt, muss jeder Arbeitgeber präventiv in sein wichtigstes und teuerstes Gut, nämlich die Arbeitskraft seiner Mitarbeiter, investieren. Und ein BGM Konzept ist dabei oftmals

gar nicht so teuer, wie manche glauben, und kann schon in kleinen Unternehmen ab 5 Mitarbeitern umgesetzt werden.

Übrigens bietet sich gerade in solch überschaubaren Unternehmen die Möglichkeit, dass die Initiative zur Einführung von BGM von den Mitarbeitern selbst ausgeht.

Hier sind ein paar Argumentationshilfen für diejenigen, die jetzt vielleicht mit dem Gedanken spielen, einmal bei ihrem eigenen Chef zum Thema BGM vorstellig zu werden:

Die gesamte Investition ins Betriebliche Gesundheitsmanagement ist steuerlich absetzbar nach §33 Nr. 34, 8Abs, 2Satz 9EStG zur Sozialversicherungsentgeltverordnung, sowie §8 Abs. 2 EStG Nach Abzug möglicher Steuerermäßigungen (Körperschafts- sowie Gewerbesteuer und



Solidarittzzuschlag) in Höhe von ca. 33% (je nach Gesellschaftsform) ergibt sich für Firmen als Mehraufwand eine Investition ins Betriebliche Gesundheitsmanagement je nach Mitarbeiteranzahl von nur rund 0,5 % der Netto-Personalkosten. Dies bedeutet, dass man schon für unter 15 € pro Mitarbeiter pro Monat ein komplettes BGM Konzept der LinzenichGruppe implementieren kann.

Und ein Zusatzbonbon gibt es auch noch: Jeder Mitarbeiter darf zusätzlich während der Zusammenarbeit zwei Personen aus seinem Familien- oder Freundeskreis zu einem vergünstigten Beitrag anmelden. Diese Personen können den Club ihrer Wahl zunächst vier Wochen unverbindlich testen.

David Gallien ist Diplom Sportwissenschaftler und IHK Fachmann für betriebliches Gesundheitsmanagement.

Klingt das gut? – Dann sprich doch einfach mal in Deinem Unternehmen vor.
Und für die Unternehmer, die dies lesen, hier noch einige Stimmen zufriedener Kollegen, die bereits unsere BGM-Partner geworden sind:

„Wir führen seit 2016 ein professionelles Betriebliches Gesundheitsmanagement durch, weil wir überzeugt sind, dass unsere Mitarbeiter Freunde am Sport und der Bewegung haben und wir als Unternehmen langfristig durch die entstehende Dynamik auf verschiedenen Ebenen profitieren werden.“

Bianca Müller

Personal / Human Resources - mika timing



„Wir führen ein professionelles Betriebliches Gesundheitsmanagement ein, weil der Erfolg eines Unternehmens mit der Zufriedenheit und Gesundheit der Mitarbeiter einhergeht. Auch ist es auf dem heutigen Arbeitsmarkt unabdingbar, sich dem stetigen Wandel anzupassen, um wettbewerbsfähig zu bleiben.“

Marco Rodermond

Geschäftsführung - KL Druck



„Wir führen seit 2017 ein professionelles Gesundheitsmanagement durch, weil uns die Gesundheit unserer Mitarbeiter sehr wichtig ist. Als typische „Schreibtischtatler“ ist es für uns und unsere Kollegen enorm wichtig, einen Bewegungsausgleich zu haben. Ob Arbeit oder Fitness, in der Gemeinschaft geht es besser und motivierter.“

Stephanie Alterauge

Human Resources - Open-Xchange GmbH



„BGM ist seit vielen Jahren ein wichtiges Element unserer Firmenphilosophie. Wir danken Ihnen für den in unserem Unternehmen angebotenen Gesundheitstag. Themen, Organisation und Durchführung wurden von unseren Mitarbeitern durchweg positiv bewertet und bestätigen uns, mit Ihnen den richtigen Partner zum Thema BGM engagiert zu haben.“

Bettina Richter

Personalleitung - Curt Richter SE



KRANKHEITEN UND KÖRPERLICHE BESCHWERDEN DARF MAN NICHT IN RUHE LASSEN



In der „guten alten Zeit“ war nicht alles gut, vor allem nicht, was manche medizinischen Weisheiten anging. Zu Großmutterns Zeiten wurde bei Krankheiten und Beschwerden immer geraten: „Schonung und strenge Bettruhe!“.

Ja, Bettruhe war das Universalmittel vom Beinbruch bis zum Herzinfarkt.

Heute denkt man, dank neuer medizinischer Erkenntnisse, fundamental anders: Patienten müssen bereits kurz nach der OP das erste Mal aufstehen und viele Patienten, denen eine Operation bevorsteht, sollen sich vorher körperlich noch in Form bringen, um die Belastungen des Eingriffs besser zu verkraften. Und natürlich auch um die anschließende Genesung zu beschleunigen.

Nun ist diese Einsicht zwar bei den meisten Medizinern, aber noch längst nicht bei allen Patienten angekommen. Wenn man ein Leben lang keinen Sport getrieben hat, ist es wohl sehr schwer, ausgerechnet bei körperlichen Beschwerden dieses Verhaltensmuster der Trägheit zu überwinden.

Die LinzenichGruppe hat es sich als Gesundheitsunternehmen vorgenommen, mehr Betroffene mit den Themen Rehabilitation und Prävention vertraut zu machen, und sie tut dies in Kooperation mit dem Verein Gesund PuR e.V.

Rehabilitation und Prävention. Aktiv für die eigene Gesundheit.

Rehabilitationssport hat das Ziel, die vor der Erkrankung vorhandene Ausdauer und Kraft, Koordination und Flexibilität wiederherzustellen bzw. diese sogar zu verbessern, zum Beispiel nach Gelenkoperationen, Bandscheibenvorfällen oder bei chronischen Schmerzen.

Präventionssport zielt dagegen darauf ab, durch gezielte Übungen typischen, oft altersbedingten Krankheitsbildern vorzubeugen.

Wir bieten dazu spezielle Kurse an, die Schwerpunkte im Bereich Herz-Kreislauf-Erkrankungen bzw. zur Vorbeugung von Erkrankungen des Bewegungsapparates setzen.

Was viele Betroffene nicht wissen: Krankenkassen fördern neben ärztlich verordneter Rehabilitation auch Präventionskurse mit mindestens 75% der Kosten!

Im nächsten Jahr 2018 planen die LinzenichGruppe und der Verein Gesund PuR einen eigenen Präventionskurs für übergewichtige Kinder. Eine besonders wichtige Aufgabe, denn gerade in der Kindheit werden die Weichen dafür gestellt, ob ein Mensch im Erwachsenenalter eher gesund oder ungesund lebt.



Bewegung, aber richtig!

Jeden Tag ein bisschen Prävention – Mein bestes Rezept!

Dr. Bernd Müller-Steden ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren und betreibt seine Praxis in Bergisch Gladbach-Refrath. Außerdem ist er beratender Arzt der LinzenichGruppe.



Früher hieß „Krankheit“ ja immer strikte Bettruhe. Hast Du das Gefühl, dass es mittlerweile einen Bewusstseinswandel gibt?

Dr. Müller-Steden: Bettruhe als Empfehlung gibt es heute kaum noch, da sie in den meisten Fällen lediglich den Kreislauf schwächt und das Thromboserisiko fördert. Bedenkt man, dass Patienten heutzutage nach Herzoperationen oder Gelenkersatz-OPs schon am OP-Tag wieder „aus dem Bett geholt werden“, sieht man, dass Liegezeiten nur den körperlichen Verfall verstärken, aber nicht die Heilung beschleunigen. Also, wann immer möglich, bei allen Erkrankungen schnell raus aus dem Bett.

Prävention bedeutet Vorbeugung. Da wo noch kein Leidensdruck existiert, ist es schwierig, Menschen zu motivieren. Wie überzeugst Du Deine Patienten?

Müller-Steden: Wer in meine Praxis kommt, der hat ja zu 99% Prozent bereits einen Krankheitsgrund. So lässt sich tatsächlich meist nur der motivieren, der eh schon unter Symptomen leidet und Angst vor den Konsequenzen verspürt. Die Dinge beim Namen zu nennen (Übergewicht, Rauchen, Stress u.v.m.), das ist es, was den meisten weiterhilft und ich kann es auch für das private Umfeld, soweit die Situation es ermöglicht, nur empfehlen!!

In welchen Fällen wird von Dir Rehasport verschrieben?

Müller-Steden: In mehr Fällen, als man vielleicht denken würde! – Dazu eine Studie aus England: 100 über 90-Jährige sollten für 6-12 Wochen mehrfach wöchentlich trainieren - Ausdauer und Krafttraining. Alle Probanden waren schwer bis sehr schwer herzkrank. Alle Probanden konnten innerhalb von 6 Wochen einen Ausdauer- und Kraftzuwachs von mehr als 30% erzielen! Das bedeutet: Mit wenigen Ausnahmen – zum Beispiel akute Infekte, Krebserkrankungen in Therapie und einige psychiatrische Erkrankungen - können alle Menschen von einem regelmäßigen Training enorm profitieren.

Welche Vorteile hat aus Deiner medizinischen Sicht ein regelmäßiges Training?

Müller-Steden: Regelmäßiges Training macht es leichter, Gewicht zu halten, fördert den ästhetischen Aufbau des Körpers, macht geistig und körperlich leistungsfähiger. (lacht) Kurzum: Es macht sexy!

Was erhofft sich ein Arzt durch das Verschreiben einer Reha-Verordnung, bzw. was soll der Patient auf längere Sicht lernen?

Müller-Steden: Von der Verordnung von Reha verspricht man sich eine bessere, schnellere und in der Regel die Arbeitsfähigkeit wiederherstellende Gesundheit. Der Betroffene sollte langfristig natürlich auch lernen, Sport in seinen Alltag einzubauen.

Welchen Stellenwert hat das Thema Prävention in Bezug auf Bewegungsmangel/Stress/Übergewicht? Was kann dagegen getan werden?

Müller-Steden: Vielen ist nicht klar, dass unsere Ressourcen begrenzt sind und man ständig etwas tun muss, um den Körper in Schuss zu halten. Jeder hat schon einmal wahrgenommen, wieviel fitter er sich nach Bewegung, genug Schlaf, gesunder Ernährung und einem seriösen Umgang mit seinem Stress fühlt. Nicht jeder muss Leistungssport betreiben, um sich fit zu halten, aber jeden Tag eine Stunde um den Block gehen, das sollte immer drin sein.

Danke Dir für dieses Gespräch



Interview mit den Reha-Teilnehmerinnen Bärbel Gründer und Helli Albers aus Merheim



Bärbel, seit wann machst Du Reha-Sport bei uns?

Bärbel: Reha-Sport habe ich schon in der Reha-Klinik gemacht, aber ich bin Gründungsmitglied im Sportsclub4 in Merheim.

Du gehst ja sehr offensiv mit Deiner MS-Erkrankung um, auch um anderen Mut zu machen. Dafür meinen Respekt. Hat sich an Deinem Zustand in der Zwischenzeit etwas verändert?

Bärbel: Ja, ich bin wieder erheblich beweglicher im Alltag geworden und habe deutlich weniger Schmerzen. Das hat mir natürlich viel Lebensfreude zurückgebracht. Außerdem habe ich in 16 Wochen 18 Kilo abgenommen.

Darauf darfst Du zurecht stolz sein. Wirst Du nach der Reha-Maßnahme weiterhin Sport treiben?

Bärbel: Auf jeden Fall!

Helli, wie bist Du auf unser Angebot aufmerksam geworden?

Helli: Durch ein Senioren-Netzwerk. Dort hat mir eine Freundin den Sportsclub4 in Merheim empfohlen.

Welche Beschwerden hattest Du zu Beginn und was hat sich in der Zwischenzeit verändert?

Helli: Ich hatte einen Bandscheibenvorfall und leide unter chronischen Schmerzen. Gegen die chronischen Schmerzen kann ich unmittelbar nichts mehr machen. Aber die geänderte Einstellung hilft und fit bleiben auch. Außerdem hat man Ablenkung und sitzt nicht leidend zuhause.

Hattest Du sowas wie Vorurteile gegenüber Fitnessstudios?

Helli: Nein, das hatte ich überhaupt nicht.

Zum Schluss die Frage an Euch beide: Was gefällt Euch an Eurem Club besonders gut?

Bärbel: Das Personal ist sehr aufmerksam und total nett! Außerdem schätze ich die zeitliche Flexibilität beim Training.

Helli: Es herrscht eine wunderbare Atmosphäre, in der ich mich unter wunderbaren Menschen wohlfühle.

Danke Euch für das Gespräch!



Büffeln in Theorie



und Praxis

VOM HOBBY ZUM BERUF

Die Linzenich Akademie

Mittagspause in der Verwaltungsküche in Bergisch Gladbach: Das ganze Geschirr ist unterwegs. Dazu gelegentliches Lachen aus dem Besprechungsraum gleich nebenan. Beides sichere Indizien dafür, dass wieder eine Akademieveranstaltung stattfindet.

Auf die Frage, was denn heute auf dem Lehrplan steht, antwortet die Referentin Nicole Kappelan: „Wir haben hier gerade einen dreitägigen Kurs zur Vorbereitung auf den IHK-Ausbildungsschein. Diese Zusatzqualifikation berechtigt mehr Mitarbeiter, in Zukunft Azubis auszubilden.“

Mittlerweile ist die Linzenich Akademie ein wichtiger Qualitätsbaustein im Unternehmen geworden. Hier werden nicht nur Zusatzqualifikationen wie die eben genannte vermittelt, sondern auch neue Kurstrainer ausgebildet, sportmedizinische Grundlagen vertieft, Lehrgänge für Trainerlizenzen durchgeführt und vieles mehr. Kurse zur allgemeinen

Persönlichkeitsentwicklung gehören ebenfalls dazu, wie Konfliktmanagement, Rhetorik bzw. moderne Führungskultur.

Die Kurse stehen zum Teil auch externen Interessenten offen und sind damit auch für die Mitglieder interessant. Ob einfach nur zur Weiterbildung oder auch wie im nachstehenden Beitrag von Beate Herzberg geschildert, um aus einem Hobby einen Beruf zu machen.



Glückwunsch nach bestandener Prüfung

Als Mutter brauchte ich einen gesunden Ausgleich

Eigentlich bin ich von Beruf BWLerin mit Schwerpunkt Personalmanagement und habe viele Jahre als Filialleiterin für ein bundesweit agierendes Bekleidungshaus gearbeitet. Nach der Geburt meiner beiden Kinder (7 und 4 Jahre) habe ich beruflich zunächst etwas kürzertreten wollen.

Diese Zäsur habe ich dann genutzt, um mir die Frage „Was möchte ich denn gerne beruflich machen?“ noch einmal ganz neu zu stellen. Schnell war klar: Fitness und Gesundheit – das sind Themen, die meinen Lebensstil prägen und mit denen ich mich auch gerne beruflich beschäftigen würde. Dazu brauche ich natürlich weiterhin als Mutter flexible Arbeitszeiten - und Spaß soll das Ganze ja auch machen.

Als Mitglied im Family Fitness Club Bergisch Gladbach habe ich dann von der Akademie der Linzenich-Gruppe gehört und meine zunächst vagen Vorstellungen verdichteten sich in Richtung „Kursleiterin“. Durch ein kompetentes Team an Referenten und Schulungsleitern habe ich mittlerweile in der Akademie viele Module der Ausbildung zur Kursleiterin durchlaufen und gebe inzwischen bereits

regelmäßig Kurse in „meinem“ Club.

Ich freue mich jeden Morgen darauf, in meinen Kursen Menschen begeistern und motivieren zu können und sie manchmal sogar an ihre Leistungsgrenzen zu bringen, um die gewünschten Trainingsergebnisse zu erreichen.

Durch die laufende Fortbildung in der Akademie habe ich dabei das gute Gefühl, immer auf dem sportwissenschaftlich neuesten Stand zu sein.

Nicht zuletzt dadurch kann ich meinen Kursteilnehmern immer eine hohe Qualität und Kompetenz in meinen Kursen bieten.



Beate Herzberg
Kurstrainerin im FAMILY FITNESS CLUB

DAMIT MEHR KINDER EINE ZUKUNFT HABEN

Soziales Engagement bylinzenich

Der Claim „Mehr als Fitness“ bezieht sich nicht nur auf das breite Gesundheitsangebot der LinzenichGruppe, sondern gilt auch im Bereich soziale Verantwortung. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Förderung sozial benachteiligter Kinder. Ganz gleich, ob es sich um Kinder mit Migrations- oder Fluchthintergrund handelt oder solche, die durch beschränkte wirtschaftliche Verhältnisse der Eltern an der Teilhabe am sozialen Leben gehindert werden.

Das Engagement beschränkt sich dabei jedoch nicht auf reine finanzielle Unterstützung. Bei Aktionen wie den letztjährigen Kinderferientagen packen Mitarbeiter der LinzenichGruppe bis hin zum Chef als Organisatoren und Betreuer tatkräftig mit an.

Mona Rieck, Mitarbeiterin der LinzenichGruppe, über 4 tolle Tage in Lindlar:

Es war schon schön mit unserem Chef vier Tage einen Sack Flöhe zu hüten. Wir waren zu fünft im Linzenich-Team mitgereist. Die gute Laune stellte sich schon auf der Hinfahrt im Bus ein, wo wir mit den Kindern unser Ferienlied einübten.

Wir waren nicht zuletzt sehr erstaunt, wie flexibel und belastbar unser Chef im Umgang mit Kindern ist: So stellte er sich als brauchbarer Heimwehtröster, Duschassistent, Geschichtenerzähler, Stockbrotbäcker und Fossiliensammler heraus. Nur im Fußballteam wollte ihn keiner haben.



Bilder des Kinderferien-Events 2017 im schönen Lindlar.



REISEN

by *linzenich*

FITNESSREISEN INDIVIDUELL - WIR PLANEN FÜR SIE!



Family, Entspannung, Funsport



Abenteuer, Natur, Powersport



Party, Flirten, Trendsport

WARUM SOLLTEN UNSERE MITGLIEDER MIT UNS REISEN?

Interview mit Claudia Uhle, unserer Reisebüro-Managerin

Liebe Claudia, Du als unsere Reisebüro-Managerin, treibst Du selbst im Urlaub Sport?

Ja, regelmäßig. Und ich plane meine eigenen Urlaubsreisen so, dass ich meinen Sportinteressen, wie zum Beispiel Rennrad fahren, nachgehen kann.

Mach mal Werbung in eigener Sache: Warum sollen unsere Mitglieder ausgerechnet mit uns reisen?

Über das Internetportal auf unserer Homepage bieten wir ein Gesamtportfolio zum Thema Urlaub und Reisen an. Das Angebot umfasst alle Reisearten, angefangen von der klassischen Pauschalreise über die Hotelsuche bis hin zu Städte- sowie Rundreisen. Auf die individuellen Wünsche gehen wir gerne ein. Unser Focus ist es, den Kunden das beste Reiseangebot zu einem fairen Preis-Leistungsverhältnis zu bieten. In Zusammenarbeit mit dem Team der LinzenichGruppe können zudem auch Mitgliederreisen organisiert werden.

Aufgrund der internationalen Terrorangst vieler Menschen gibt es ja eine Rückbesinnung auf regionale Reiseziele. Was ist denn momentan besonders gefragt?

Der Urlaub im eigenen Land wird immer beliebter. Wir haben viele Kunden, die an der Nord- und Ostsee den Urlaub verbringen. Auch die Bayrischen Alpen sind sehr gefragt. Aber auch die Nachbarländer wie Österreich und die Schweiz haben große Nachfrage, da die Anreise mit dem PKW erfolgen kann. Besonders bei Familien ist dies ein Kostenfaktor, der zählt.

Viele unserer Mitglieder suchen ja auch im Urlaub sportlichen Ausgleich. Nenn mir mal dafür ein interessantes Angebot!

Wir können individuelle Reisen zugeschnitten für Radfahrer oder Wanderer zum Beispiel auf der schönen Insel Mallorca, auch bekannt als Radfahrerparadies, organisieren. Natürlich haben wir auch Clubs und Hotelanlagen weltweit, die ein weitgefächertes Sportangebot bereithalten.

Gibt es einen weiteren Reisetrend, den Du neben Urlaub im eigenen Land feststellst?

Derzeit sind es Mittelmeerländer, wie zum Beispiel Italien, Spanien, Frankreich und Portugal, die sich einer starken Nachfrage erfreuen. Hier spielt auch die Sicherheit eine wichtige Rolle und zudem ist die gewünschte Infrastruktur in den Ländern gegeben. Auch Kreuzfahrten werden immer beliebter.

Und zum Schluss noch – Hast Du einen Geheimtipp für dieses Jahr?

Mein Tipp wäre es die Urlaubszeit möglichst für die Nebensaison zu planen und so die Schönheiten der Reiseziele -wie zum Beispiel im Mittelmeerraum- in Ruhe genießen zu können und seinen sportlichen Aktivitäten nachzugehen.

Wir danken Dir für das Gespräch!



WHEY PROTEIN

WER VERSUCHT, MUSKELMASSE AUFZUBAUEN ODER IN DER DIÄTPHASE MUSKELMASSE ZU ERHALTEN, MUSS DEN KÖRPER MIT AUSREICHEND PROTEINEN BZW. AMINOSÄUREN VERSORGEN.

Unser **X-TREME Whey Protein** ist so zusammengesetzt, dass die Muskelzellen schnell mit Aminosäuren versorgt werden und so optimaler Muskelaufbau stattfinden kann. Es ist wissenschaftlich belegt, dass die Einnahme von Wheyprotein direkt vor, während oder nach der Belastung den **größten Aufbau an Muskelmasse** ermöglicht.

Whey ist das englische Wort für Molke. X-TREME Whey Protein besteht aus Molkenprotein. Im Vergleich zu Casein hat Molkenprotein eine kürzere Verweildauer im Verdauungstrakt.

Somit kann es **besonders schnell aufgenommen** und der Muskulatur zur Verfügung gestellt werden.

X-TREME WHEY BEKOMMST DU HIER BEI UNS IM STUDIO, AUCH ALS LECKEREN SHAKE TO GO!



13.000 TAGE SELBSTSTÄNDIG!

Ein Blick in die Geschichte der LinzenichGruppe

Mit dem schmalen Budget eines Studenten, einen Mietvertrag mit 10 Jahren Laufzeit über monatlich 9000 DM abzuschließen, war für Ferdinand und Johannes Linzenich 1982 bei der Eröffnung ihres ersten Studios im wahrsten Sinne des Wortes ein Sprung ins eiskalte Wasser. „Das hat mich manche schlaflose Nacht gekostet“, erinnert sich Johannes Linzenich an die Gründungszeit.

Das Glück der Jungunternehmer, die anfangs eigentlich nur eine Trainingsalternative für ihr Hobby, den Karatesport, aufbauen wollten, war es, dass sie die richtige Nase für einen Megatrend unserer Zeit hatten – das Bedürfnis der Menschen nach Fitness- und Gesundheitsleistungen.

Außer der Kernidee, qualitativ hochwertige Fitnessangebote zu machen, ist in den vergangenen 36 Jahren jedoch kaum etwas geblieben, wie es war.

Damals dominierten die „Pumper“ genannten Kraftsportler die Szenerie, heute ist Fitnesstraining in der LinzenichGruppe ein Lifestyle-Produkt für jedermann.

Zudem ist die Gruppe nicht nur was die Zahl der Studios anbelangt stetig gewachsen, sondern aus der „studentischen Schnapsidee“ ist längst ein auf allen Ebenen professionell geführtes Unternehmen geworden.

„Wir wären heute nicht da, wo wir sind, hätten wir nicht aus Krisen und Dummheiten vieles gelernt“, sind sich die Brüder Linzenich, zu denen 1996 als jüngster auch Marc Linzenich gestoßen ist, einig.

Heute verstehen sie die LinzenichGruppe als ein regionales Familienunternehmen, das Gesundheitsthemen mit hohen Qualitäts- und Serviceansprüchen ganzheitlich verbindet.

Dazu gehört selbstverständlich auch ein hohes Maß an sozialem Engagement an den jeweiligen Standorten.



Ferdinand Linzenich, der erste Aerobic Trainer 1983



Johannes Linzenich in den 90ern bei einer Einweisung



WIR SIND GERNE FÜR DIE MITGLIEDER DA

Ann-Katrin Wagner stellt das Servicecenter vor

Ich weiß ja, wie man sich fühlt, wenn man bei einer Verwaltungsstelle anrufen muss: Man hat irgendwas auf dem Herzen und soll das dann einer „Stimme ohne Gesicht“ mitteilen.

Wenn man Glück hat, wird man wenigstens freundlich behandelt, wenn man Pech hat, ist der Rest des Tages versaut. Wer kennt diese Situation nicht?

Ich freue mich, jetzt die Gelegenheit zu haben, zu den Stimmen in unserer Verwaltung die dazugehörigen Gesichter liefern zu können. Wenn Du das nächste Mal bei uns anrufst, kannst Du hier nachschauen,

mit wem Du es zu tun hast.

Unser Aufgabenfeld ist vielfältig, spannend und macht uns viel Freude. Von der Datenerfassung und -pflege über die Unternehmenskorrespondenz bis hin zum Kundenqualitätsmanagement.

Und solltest Du Dich wirklich mal ungerecht oder unfreundlich behandelt gefühlt haben, schimpf ruhig mit uns. Denn wir wollen uns verbessern und dazu brauchen wir manchmal auch Kritik. Du darfst uns natürlich auch gerne mal loben!



Ann-Katrin Wagner
Leitung des Servicecenters



Christiane Geulen
Zahlungsverkehr



Mouhammad Borsa
Servicecenter



Christina Linzenich
Zentrale



Linda Müller
Mitgliederverwaltung



Lara Vorwerk
Mitgliederverwaltung



Janny Peldszus
Büroorganisation



Frederik Rojahn
Praktikant

BEI UNS STARTEN VIELE SEHR JUNG DURCH!



Ehemalige Auszubildende, heutige Führungskräfte

Wenn Stephi im LADYlike in Gummersbach ihre Mannschaft zur Teambesprechung versammelt, ist für Außenstehende auf den ersten Blick nur schwer erkennbar, wer in dieser Truppe die Chefin ist. Und tatsächlich ist Stephi, obwohl Studioleiterin, eine der Jüngsten im Team.

Senkrechtstarter wie sie prägen das Gesicht der LinzenichGruppe. Das Ausbildungskonzept des Unternehmens, das seit einigen Jahren daraufsetzt, freie Stellen nur durch selbst ausgebildeten Nachwuchs zu besetzen, hat den Altersdurchschnitt auch in der Führungsetage stetig nach unten gedrückt. Mit einschneidenden Auswirkungen auf die Unternehmenskultur: Nicht nur, dass sich in der LinzenichGruppe vom Azubi bis zum Chef geduzt

wird, ist für das Unternehmen typisch. Ein offene und unverkrampfte Umgang mit Herkunft, ethnischer Zugehörigkeit oder sexueller Präferenz gehört ebenso zu den Grundregeln by linzenich wie das verstärkte Eingehen auf das Medienverhalten junger Leute. Es gibt sogar einen Social-Media-Beauftragten, der unmittelbar der Geschäftsführung angeschlossen ist.

Stephi steht im Übrigen noch für ein weiteres Markenzeichen der LinzenichGruppe – den hohen Frauenanteil in Führungspositionen. Nahezu die Hälfte aller Führungspositionen ist mit Frauen besetzt.

Ferdinand Linzenich, Mitgründer des Unternehmens, und wie er manchmal augenzwinkernd sagt,

mit 61 Jahren heute so etwas wie der Alterspräsident, zieht jedenfalls selbstbewusst das Fazit: „Nachwuchsmangel und Frauenquote – Ich glaube,

da haben wir heute schon die Probleme gelöst, die anderen Unternehmen in Zukunft noch schwer zu schaffen machen könnten!“

Mouhammad Borsa (29)

Vom Flüchtling zum geschätzten Team-Mitglied

Mouhammad, wo bist Du geboren und warum hast Du Dein Heimatland verlassen müssen?

Ich bin in Damaskus in Syrien geboren. Ich musste meine Heimat wegen des dortigen Krieges verlassen.

Woran musstest Du Dich in Deutschland besonders gewöhnen?

Die Kultur ist völlig anders. Hier scheinen mir die Menschen distanzierter zu sein als bei mir zuhause. Sicherlich ist auch das Essen für mich ungewohnt. Aber ich koche gerne selbst und habe auch die Mädels in der Verwaltung, meine Kolleginnen, von der guten syrischen Küche überzeugen können.

Was hat Dir gleich gut in unserem Land gefallen?

Freundschaft, Frieden und Sicherheit!

Arbeitest Du gerne bei uns? – Und warum?

Ja, ich arbeite gerne bei der LinzenichGruppe. Es ist ein bisschen wie Familie. Die Kollegen und Kolleginnen helfen mir und sind immer sehr freundlich. Auch die deutsche Sprache besser zu lernen, helfen sie mir.

Was wünschst Du Dir für die Zukunft?

Dass ich in Deutschland nach meiner Ausbildung im Büromanagement eine berufliche Existenz als Buchhalter aufbauen kann. Am liebsten bei Euch.

Danke für das Gespräch Mouhammad!



Mouhammad mit seiner Chefin Anka (r.) und der Kollegin Linda (l.)

WIE GENERATION Y DIE UNTERNEHMENSKULTUR VERÄNDERT

Ferdinand Linzenich erzählt gerne – auch bei seinen Keynote-Vorträgen zum Thema Führung in deutschen Unternehmen - folgende kleine Anekdote:

„Ich hatte unlängst einen Kunden zu Besuch, der mit mir über eine Veranstaltung sprechen wollte. Man muss dazu wissen, dass meine Unternehmensberatung auf dem gleichen Flur residiert wie die Verwaltung der LinzenichGruppe. Als guter Gastgeber biete ich zum Abschied dann gerne noch einen Fitness-Shake oder einen Fitness-Riegel als Wegzehrung an. Der Gast nahm gerne an, sodass ich dann eine Etage tiefer - in unserem „Mutterhaus“, dem Family Fitness Club Bergisch Gladbach - selbst zur Tat geschritten bin und an der Theke den Shake gemacht habe. Dabei sah ich eine junge Dame, die sich bei uns vorstellen wollte und angesichts des bevorstehenden Gesprächs offensichtlich etwas nervös war. Um ihr die Schwellenangst etwas zu nehmen, habe ich mich, nachdem ich meinen Gast mit Shake verabschiedet

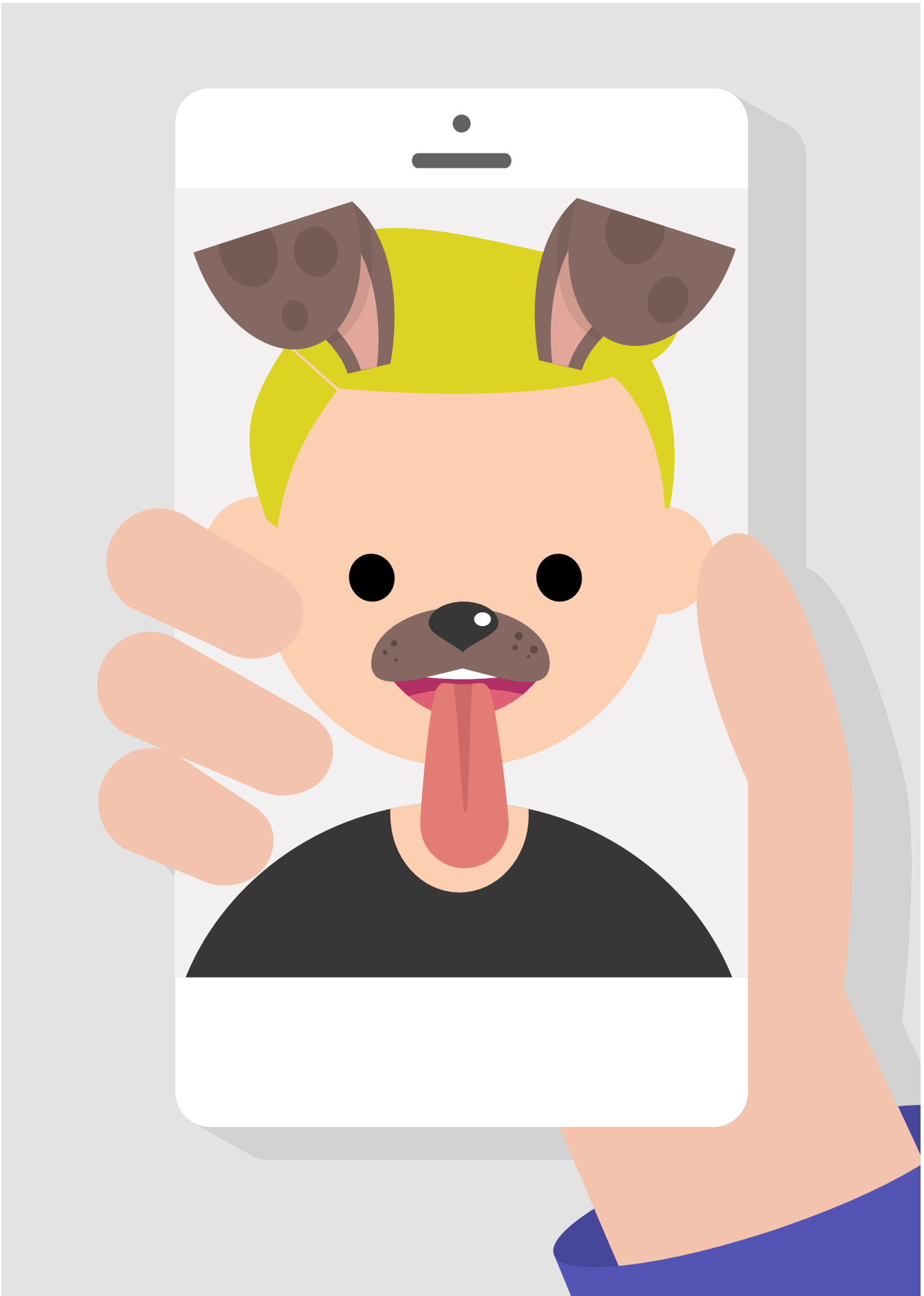
hatte, ein wenig um sie gekümmert und sie mit hoch in die Verwaltung genommen, wo das Gespräch ja stattfinden würde.

Dass ich ob dieser guten Tat etwas vergessen hatte, wurde mir kurz darauf, als ich erneut in den Club herunterging, von einem meiner jungen Mitarbeiter gnadenlos unter die Nase gerieben und zwar mit den Worten: „Ferd, wenn Du hier einen Shake machst, wäre es schön, wenn Du anschließend auch abspülen würdest.“ Wohlgemerkt, das hat in diesem Fall ein Azubi zu seinem Chef gesagt.

Ich gebe zu, ich habe kurz geschluckt, aber dann hab' ich einfach gesagt: „Du hast Recht. Beim nächsten Mal denk ich daran.“ Denn Offenheit steht bei uns in der Kommunikation an oberer Stelle. Sie ist für den Unternehmenserfolg unabdingbar.

Übrigens, dieser Auszubildende ist heute Studioleiter bei uns.

Die Zukunft gehört einer selbstbewussten Generation - Gut so!



AUCH QUALITÄT BRAUCHT EINEN FITNESS-CHECK

Alarm! - Ein plötzlicher Herzstillstand eines Kursteilnehmers lässt den Studioleiter Wieland aus Siegburg schnell und routiniert handeln. Jeder Handgriff sitzt. Der Defibrillator ist schnell aus seiner Halterung genommen und wird fachkundig eingesetzt. Wieland hat Glück, weil das Herz des Patienten wieder zu schlagen beginnt. Dieses Glück hat Sabrina, die Studioleiterin aus Lützenkirchen nicht: Bei ihrem Patienten muss durch eine Herzmassage und eine Beatmung die Zeit bis zum Eintreffen des Notarztes überbrückt werden.

Gott sei Dank ist das alles nur eine Übung und kein Ernstfall. Der leitende Notarzt ist mit den Teilnehmern des Erste-Hilfe-Auffrischkurses der LinzenichGruppe aber trotzdem sehr zufrieden.

Auch mit Jenny, die gerade zeigen muss, wie man einen schwergewichtigen, bewusstlosen Patienten durch eine bestimmte Technik hinter einem Gerät herausziehen kann.

„Zum Glück ist mir das im echten Leben noch nie passiert“, kommentiert sie ihre Übung „Aber es ist ein gutes Gefühl zu wissen, was man im Ernstfall zu tun hat.“

„Das Notfallkonzept ist aber nur einer von vielen Sicherheitsstandards, die wir durch die DIN-Norm erfüllen“, erklärt Daniel Grube, der zuständige

Bereichsleiter, dazu. „In jedem Studio müssen die Mitarbeiter beispielsweise auch zum Brandschutzbeauftragten ausgebildet werden.“

Zu den Selbstverständlichkeiten im Rahmen der DIN-Norm gehört natürlich auch die einwandfreie Wartung der Geräte. So dürfen nur Markengeräte eingesetzt werden, die zudem vom Hersteller selbst gewartet werden müssen.

Auch die Qualifikation der Trainer unterliegt strengen DIN-Vorschriften. Eine fachgebundene Berufsausbildung ist hier Voraussetzung.

„Unser interner Schulungsplan“, ergänzt Daniel Grube, „garantiert außerdem mindestens 36 zusätzliche Stunden an interner Weiterbildung in den Bereichen Training, Leitbild und Sicherheit.“

Ein ausgefeiltes Betreuungskonzept und hohe Hygienestandards runden die Anforderungen zur Erteilung der DIN-Norm ab.

Wie erfolgreich die LinzenichGruppe auch im Alltag diesen Ansprüchen gerecht wird, zeigte sich zuletzt, als der Family Fitness Club Bergisch Gladbach 2016 vom Verband und der internationalen Fachpresse unter 8000 Mitbewerbern zum Fitnessstudio des Jahres gewählt wurde.

„Eine tolle Anerkennung für uns“, freut sich Daniel Grube heute noch für sich und das Family Fitness Team.



Fitnessstudio des Jahres 2016

fitness
MANAGEMENT
INTERNATIONAL



EIWEISS

DIE GRUNDBAUSTEINE

Eiweiß = Protein. Die Grundbausteine der Proteine sind die klassischen 20 proteinogenen L-Aminosäuren. Davon sind 8 essentiell, also lebenswichtig, und können nicht durch den Körper selbst gebildet werden. Sie müssen daher **über die tägliche Nahrung** zugeführt werden.

Rund 75% unserer Körpertrockenmasse besteht aus Eiweiß: Muskeln, Blut, Haut, Haare und innere Organe – **Eiweiß ist der wichtigste Baustein.**

Decke Deinen Eiweiß-Bedarf mit einem leckeren Active PRO 80 Shake! Hier bei uns im Studio oder auch als leckerer Shake to go!



INKO GmbH | Am Espan 1-3 | 91154 Roth

[f/inkospor](https://www.facebook.com/inkospor) www.inkospor.com

inkospor[®]
...erlebbar besser!

AUCH LACHEN IST GESUND



10 Gründe, warum man nicht ein Fitness-Studio gehen sollte:

1. Du willst nicht so aussehen, als ob Du anderen beim Umzug helfen könntest.
2. Du möchtest keine neidischen Blicke im Schwimmbad auf Dich ziehen.
3. Nur dank Deiner Rückenschmerzen schläfst Du abends nicht vor dem Fernseher ein.
4. Du hast Dir gerade erst einen neuen Rollator gekauft.
5. Du musst vorher noch Deinen Lagervorrat an Schlankheitspillen aufessen.
6. Du verdienst Dein Geld in der Diätwerbung als Vorher-Modell.
7. Dein Hobby ist Ungeselligkeit.
8. Du bist Sumo-Ringer.
9. Deine Tür ist zu schmal und Du kannst Dich ja nicht jedes Mal von der Feuerwehr durchs Fenster abholen lassen.
10. Du planst gerade eine Karriere als Hüpfburg für Kinder.

Schön doof, aber wahr!

Häschen kommt in ein Fitness-Studio und fragt einen Sportler: „Haddu Deo?“ Der Sportler: „Klar.“
Das Häschen: „Muddu auch mal nehmen!“

Fit im Kopf Kluge Sprüche

In meiner Laufbahn habe ich mehr als 9000 Würfe verschossen. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26 mal war ich derjenige, der das Spiel gewinnen konnte und ich habe daneben geworfen. Ich bin immer und immer wieder gescheitert. Und genau deshalb bin ich erfolgreich.

Michael Jordan

Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.

Gotthold Ephraim Lessing



ERSTAUNLICH! ICH HABE NOCH NIE EINEN PATIENT GEHABT, DER VOM BLOSSEN GEDANKEN AN SPORT BLASEN AN DEN FÜSSEN UND RÜCKENSCHMERZEN BEKOMMT...



"I understand the concept, sir, but I think I'd do better if it were a donut"



ES GEHT DOCH NICHTS ÜBER NORDIC BADING!

Impressum



HERAUSGEBER:

Linzenich Fitnessgruppe OHG
Richard-Zanders-Straße 8-10
51465 Bergisch Gladbach

REDAKTIONSLEITUNG:

Ferdinand Linzenich

REDAKTION/FOTOS:

Sarah Kurtenbach
Ferdinand Linzenich
Thomas Brückner

GRAFIK & GESTALTUNG:

Sarah Kurtenbach

ANZEIGENKONTAKT

Sarah Kurtenbach
grafik@linzenich-gruppe.de

DEINE FITNESSWELT und alle im Magazin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Eine Verwertung ohne die Einwilligung der Chefredaktion ist nicht erlaubt. Für unverlangt eingesendetes Text- und Bildmaterial wird keine Haftung übernommen. Hinweis: Trotz sorgfältiger Auswahl der Quellen kann für Irrtümer, Druckfehler oder Richtigkeit des Inhalts keine Haftung übernommen werden.



www.linzenich-gruppe.de

Thomas Brückner (l), Sarah Kurtenbach, Ferdinand Linzenich (r)

KÖSTLICHE AUGENBLICKE

IM ALTHOFF GRANDHOTEL SCHLOSS BENSBERG



ALTHOFF GRANDHOTEL
SCHLOSS BENSBERG
BERGISCH GLADBACH/KÖLN



Wir versprechen Gaumenfreuden auf Weltklasse-Niveau – und das in vier verschiedenen Variationen. Im 3-Sterne-Restaurant Vendôme werden Gourmets vom Menü der modernen Küche Joachim Wisslers begeistert. Das Restaurant zählt zu den Besten der Welt und ist Deutschlands Nummer eins. In der von Weinkennern geschätzten Trattoria Enoteca

kommt das Beste aus Italien auf den Teller und der sonntägliche Champagnerbrunch im Restaurant Jan Wellem lädt zum genussvollen Schlemmen am entspanntesten Tag der Woche ein. Die stylische Salvador Dalí Bar überrascht Sie mit dem innovativen Konzept » New fashioned food & open wines « und lädt Sie zu einem legeren Abend ein.

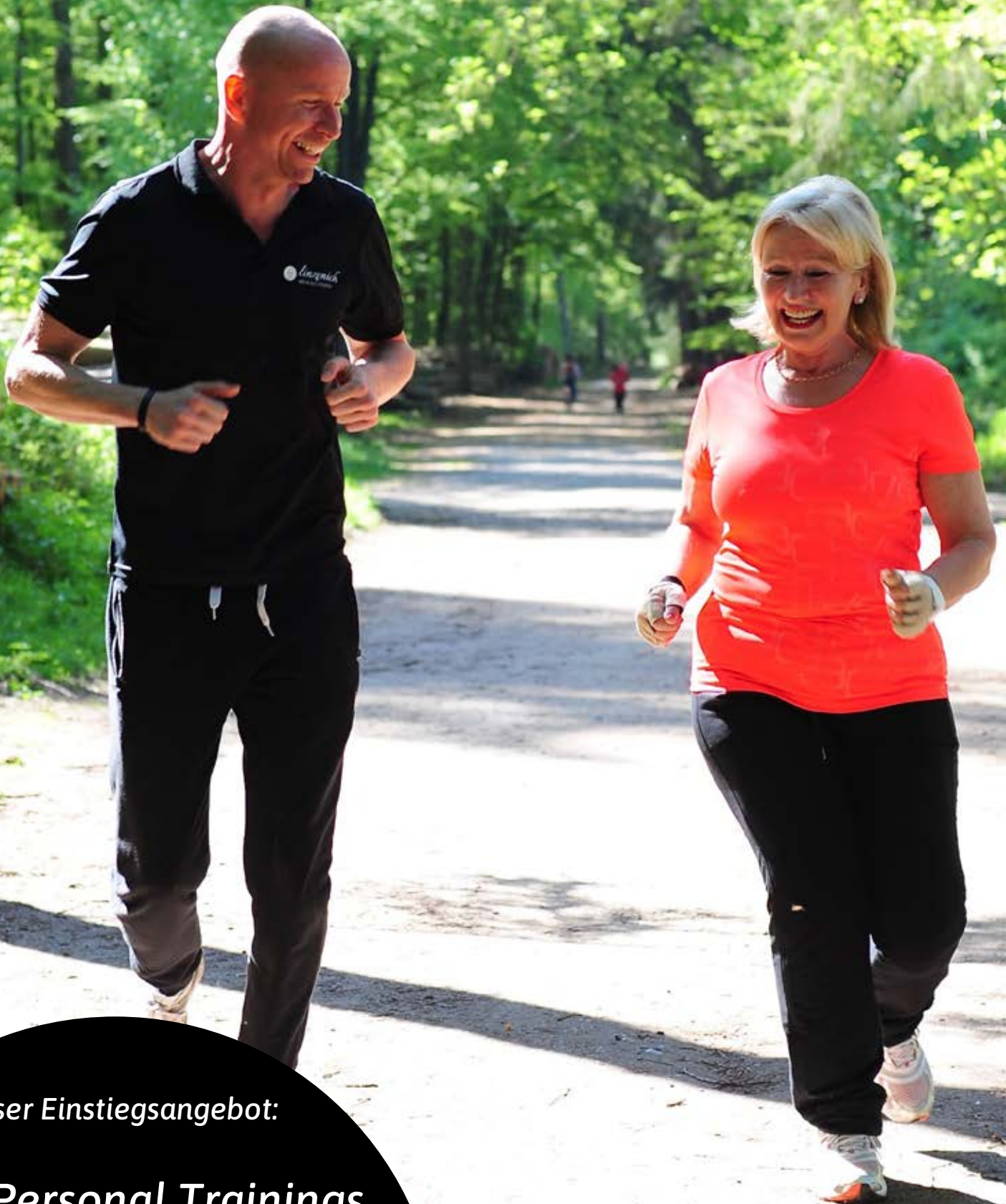
Nähere Informationen zu den wöchentlichen kulinarischen Angeboten oder zu Tischreservierungen erhalten Sie unter www.schlossbensberg.com oder per Telefon 0 22 04 / 42 906.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

■ THE FINE DINING DESTINATIONS ■

PERSONAL TRAINING

by *linzenich*



Unser Einstiegsangebot:

**5 Personal Trainings
statt 300 € nur 150 €**

**Melde Dich jetzt bei Deinen
Trainern!**