



Liebe Leserinnen und Leser,

wie können ein Sie aktives, gesundes und sicheres Leben führen? Seit mehreren Jahren begleite mich der Leitspruch: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“

Oftmals erkennen wir das erst bei einer Verletzung oder Krankheit. Manchmal ist es dann zu spät. Die Gesundheit ist unser wichtigstes Gut und muss erhalten werden – dass Bewegung dabei hilft, wissen mittlerweile sehr viele Menschen, doch verhindert der „innere Schweinehund“ oftmals regelmäßige Übungseinheiten. Ich möchte Sie motivieren, Ihren Sport, Ihr Training zu finden, um langfristig gesund, mobil und sicher zu bleiben.

Verschaffen Sie sich an unserem Tag der offenen Tür am 24. Oktober 2010 einen Überblick. Es erwarten Sie kompetente Trainer, nette Mitglieder und eine freundliche Atmosphäre!



Psssst... Weitersagen!

Jetzt starten und
bis zu 200,- € sparen!

Ihr Zentrum
für Sport & Gesundheit:
Ulmenstr. 41 / Textilhof
26384 Wilhelmshaven
Tel. 0 44 21 / 400 8000



Mein Team und ich
freuen uns auf Sie!
Ihr Claude Weiland
Studioleiter

Einladung

zum Tag der offenen Tür
am 24. Oktober 2010 von 11 bis 18 Uhr!

Tag der

SONNTAG, 24. OKTOBER: 11-18 UHR

offenen Tür

Tag der

FITNESS & KAMPFKUNST

offenen Tür

24.

SONNTAG

10.

Überzeugen Sie sich!

Erleben Sie die Vielfalt von In-Form und SDS hautnah. Vom Gerätezirkel über einen sympathischen Kursbereich, großzügige Herz-Kreislauf-Trainingsmöglichkeiten bis hin zu Selbstverteidigung und Kampfkunst.

Wir führen unser Studio in familiärer Tradition seit 1963. Verschaffen Sie sich einen Überblick über unser Angebot und unsere Qualität und entscheiden Sie selbst.

Auch für Ihr kulinarisches Wohl haben wir gesorgt!

Beginnend mit einem Sektempfang werden wir Sie über den Tag mit kleinen Leckereien verwöhnen und Ihnen einen sehr angenehmen Tag bescheren!

Das haben wir für Sie geplant:

- 11⁰⁰ Sektempfang
- 12⁰⁰ Kurs: BBP (Ganzkörperkräftigung) mit Fitness-Trainerin Katharina Kozak
- 13⁰⁰ Kurs: Selbstverteidigung für Kids ab 3 mit Jiu-Jitsu-Trainer Nico Weiland
- 13⁰⁰ Kurs: FitBo mit Presenterin Laura Wille
- 14⁰⁰ Vortrag: Ernährungstipps mit Gesundheitstrainer Nico Weiland
- 15⁰⁰ SDS Kampfsportshow
- 16⁰⁰ Vortrag: Osteoporose mit Facharzt für Chirurgie und Rettungsmedizin Frank Poppmann
- 16³⁰ Kurs: Rückenschule für Jedermann mit Physiotherapeutin Carolina Grewe
- 16³⁰ Kurs: Selbstverteidigung für Erwachsene mit Präventionsspezialistin Hanna Weiland
- 17⁰⁰ Vortrag: Muskulatur mit Physiotherapeutin Carolina Grewe
- 17³⁰ Kurs: Pilates mit Gesundheitstrainer Nico Weiland

Kommen Sie nicht allein, sondern bringen Sie Ihre Freunde und Bekannten gleich mit!

Gutschein für eine Rücken-funktionsanalyse

gültig von 10.10. bis 31.10.2010

Mit diesem Gutschein erhalten Sie eine kostenlose Rücken-funktionsanalyse inkl. detaillierter Auswertung.

Gutschein für eine Körper-Fettmessung

gültig von 10.10. bis 31.10.2010

Mit diesem Gutschein erhalten Sie eine kostenlose Messung von Fett, Körperwasser, Muskelmasse und Grundumsatz.

Gutschein für eine Woche Selbstverteidigung oder Kampfkunst

gültig von 10.10. bis 31.10.2010

Mit diesem Gutschein können Sie eine Woche lang Selbstverteidigung kostenlos testen.

Gutschein für eine Woche KINDER-Selbstverteidigung

gültig von 10.10. bis 31.10.2010

Mit diesem Gutschein kann Ihr Kind eine Woche lang Selbstverteidigung kostenlos testen.



Sparen Sie an diesem Tag
bis zu 200,- €!

11-18 UHR

- Tag der offenen Tür
- Gesund abnehmen
- Rückenschmerzen
- Wellness & Sauna
- Herz-Kreislauf-Training
- Selbstverteidigung
- Kampfkunst für Kids



Ulmenstr. 41 / Textilhof
26384 Wilhelmshaven
Tel. 0 44 21 / 400 8000



VON 0 BIS 99 JAHREN:
EIN AKTIVER TAG FÜR DIE GANZE FAMILIE!



DAS INFORM ABNEHMKONZEPT Schlank statt hungrig!

Unsere maßgeschneiderten Abnehmkonzepte garantieren zu 100% Ihren Abnehmerfolg. Eine Kombination aus einem speziellen Training und einem Ernährungssystem. Zur Auswahl stehen u.a. das LowCarb-Programm, Schlank im Schlaf, attractive oder bestWeight.

Die Ernährungsstrategie LowCarb wurde z.B. in einem wissenschaftlichen Kurzprogramm getestet. Dabei nahmen die Teilnehmer in vier Wochen zwischen vier und sechs Kilogramm ab. Zudem ist es gelungen, dass jeder nach dieser Phase normal essen konnte, ohne zuzunehmen. Fettgehalt, Cholesterinspiegel und Blutdruck haben sich in dieser Zeit ebenfalls reguliert.

Es gibt also viele Wege ans Ziel! Besonderes interessant für Abnehmwillige sind am Tag der offenen Tür die Kurse BBP (12⁰⁰ Uhr) und Pilates (17⁰⁰ Uhr) sowie die Ernährungstipps (16⁰⁰ Uhr).



“Mein Sohn Cem ist seit April beim Jiu-Jitsu dabei und total begeistert. Er freut sich jedes Mal, wenn es wieder auf die Matte geht, und ist auch im Alltag ausgeglichener geworden. Mir ist es wichtig, dass er Spass hat, aber auch sicherer und selbstbewusster wird – im SDS hat er beides!”

**Birte Struß über ihren Sohn Cem, 3,5 Jahre alt
seit 6 Monaten Mitglied im SDS**

Herz-Kreislauf-Training Cardio-Programm mit Laufen, Rudern, Cycling & mehr	Abnehmtraining Gesundes, effektives Kombiprogramm – mit 100% Erfolgsgarantie!	BodyAnalyzer Lassen Sie sich eine vollständige Körperanalyse erstellen und erläutern.	Pilates Intensive Training für die Tiefenmuskulatur: figur- und haltungsfördernd.
Rückenschule Ergonomisches Gerätetraining oder Wirbelsäulengymnastik in der Gruppe.	Ernährungsberatung Kleine Änderungen, große Wirkungen: gesund abnehmen und vital bleiben.	BBP Bauch-Beine-Po oder die ultimative Ganzkörperkräftigung für eine bessere Figur.	Karate Körperbeherrschung, Selbstverteidigung und traditionelle Bewegungskunst.
Fit-Bo Action und Bewegung in der Gruppe zu anregender Power-Musik.	Yoga Tiefe Entspannung und zugleich hohe Beweglichkeit vermitteln wir im Yoga.	Frauen-Power Ein Power-Kurs mit Kick-Boxen und hohem Cardio-Anteil – verausgabe Dich!	Kick-Boxen Der moderne Wettkampfsport mit Power, Dynamik und hoher Koordination.
Wellness Sauna, Solarium und brainLight Lichttherapie in unserem Wellness-Bereich.	Jiu-Jitsu Die sanfte Selbstverteidigung aus Japan, für Kinder, Jugend und Erwachsene.	laido Die klassische japanische Samurai-Kunst des Schwertziehens.	ATK Realistische Selbstverteidigung mit Nervendruck – das Original seit 1963.

SICHERHEIT FÜR ERWACHSENE ATK zur Selbstverteidigung

Menschen die sich wehren können, treten selbstsicherer auf und werden nicht so schnell überfallen – sind keine „Opfertypen“. Das ist bekannt, und deshalb ist Gegenwehr ratsam, sagt ATK-Meisterin Hanna Weiland und empfiehlt diese moderne Art der Selbstverteidigung: Schwerpunkte sind Gewaltprävention, Situationsschulung und effektive Nervendruckpressen, um sich auch gegen körperlich überlegene Angreifer wehren zu können.

Das original ATK-System wurde 1963 begründet, um eine auf den Europäer zugeschnittene Verteidigungsart zu bieten. Die auch für Polizei- und BGS-Ausbildungen verwendete Methode ist gesetzlich geschützt und wird in Wilhelmshaven ausschließlich im SDS unterrichtet.

Am Tag der offenen Tür stellt Hanna Weiland das System in einem Kurs um 16.30 Uhr vor.



ÖFFENTLICHES Parkhaus-Training

Freitag, 5.11. – 20⁰⁰ Uhr
im Parkhaus der Stadthalle
Peter- / Ecke Grenzstraße

mit Claude Weiland
und Philipp Ströller

*Öffentlich und kostenlos –
machen Sie einfach mit!
Auch Zuschauer willkommen!*



“Ich habe bei InForm innerhalb von 5 Monaten 30 Kg abgenommen. Man fühlt sich wie ein neuer Mensch. Jetzt halte ich mein Gewicht dank der regelmässigen Kontrollen und der abwechslungsreichen Trainingsprogramme.”

**Jürgen Rosburg, 71 Jahre alt
seit 3 Jahren Mitglied im InForm FitnessCLUB**

SDS-Trainerteam

Wir sind für Sie da! Stehend: Andreas Deneser, Hanna Weiland, Hajo Neumann, Oliver Tschammer, Claus Karstens, Philipp Ströller, Olaf Jansen, Claus Hillers, Benjamin Knapp, Tammy Scheibner, Sascha Brückner, Tim Fröhlich, Nikolai Dumke, Hans-Dieter Walloschke, Claude Weiland. Kniend: Daniel Greim, Femke Kapels, Miriam Schürmann, Hartmut Breithaupt, Helga Jürgens, Nico Weiland.



Rückenschmerzen: Was tun?

Dauerhaft hilft gegen Rückenschmerzen nur eine langfristige Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Dadurch werden Dysbalancen ausgeglichen und die Wirbelsäule bekommt genug Halt, um auch belastende Tätigkeiten wie Heben oder langes Sitzen gesund und schmerzfrei zu überstehen. So werden Fehlhaltungen und Verspannungen sowie die schmerzhaften Entzündungen vermieden.

Wo genau die Probleme liegen und welche Maßnahmen am besten greifen, stellt das InForm Rückenzentrum in einer **Rückenfunktionsanalyse** fest. Zu diesem Funktionstest gehören unter anderem Bewegungsmessungen der Wirbelsäule in ihren verschiedenen Abschnitten, einfache Krafttests zum Status der Rumpfmuskulatur sowie eine ausführliche Analyse der Muskelverteilung im Körper. Auf der Grundlage der Ergebnisse erstellen unsere Trainer ein individuelles Programm, um die Rückenbeschwerden in den Griff zu bekommen.



“Seit dem ich Mitglied im InForm FitnessClub bin und angefangen habe aktiv meine Rückenmuskulatur zu stärken, habe ich fast keine Rückenschmerzen mehr und meine Nackenbeschwerden haben sich deutlich reduziert. Ausserdem habe ich wieder Freude an der Bewegung.”

**Edeltraud Kosel, 52 Jahre alt
seit 9 Jahren Mitglied im InForm FitnessClub:**

WELLNESS BEI INFORM Entspannung & Erholung

Besuchen Sie unseren Wellness- und Saunabereich und lassen Sie die Seele baumeln. Genießen Sie Sauna, Solarium, Yoga oder die entspannende brainLight Lichttherapie.



Kooperation mit den Krankenkassen

Unsere Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Sie erhalten in der Regel 80% der Kosten von Ihrer Kasse zurück.



GEWALTPRÄVENTION UND SELBSTBEHAUPTUNG Kinder-Selbstverteidigung

Mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein für Kinder und Jugendliche – das ist das Ziel der pädagogischen Selbstverteidigung im SDS. Das Konzept eignet sich schon für Kinder ab 3 Jahren und setzt an drei Stellen an:

- 1. Selbstbewusstsein stärken:** Kinder werden innerlich gestärkt und bleiben in Gefahrensituationen aufmerksam, um sich selbst oder anderen zu helfen.
- 2. Gefahren erkennen:** Kinder lernen, Gewaltsituationen zu vermeiden, um auch im Schulumfeld nicht in gewaltbereite "Kreise" zu geraten.
- 3. Sich wehren können:** Kinder lernen, sich im Notfall zu helfen – immer in Verbindung mit klaren Regeln, wann welche Gegenwehr erlaubt ist.

Von allen Gewalt-Opfern können sich Kinder am wenigsten wehren, aber bei ihnen hinterlassen Gewaltverletzungen die tiefsten Spuren. Deshalb ist es wichtig, allen Kindern eine entsprechende präventive Förderung zu ermöglichen.

Um 13.00 Uhr können Kids ab 3 Jahren in die Selbstverteidigung reinschnuppern!

Eine Studie der WHO ergab: von Mobbing oder Bedrohungen betroffene Kinder sind in ihrem Leben viel öfter unglücklich oder krank, als unbehelligte Jungen und Mädchen. So hängt die Zufriedenheit und die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen unmittelbar damit zusammen, wie sicher sie sich in ihrem Umfeld fühlen.

