

Kraft_akt 1

Das Magazin von EisenhauerTraining

Kraft bringt Ihren Rücken in Bewegung

Die Grunderkrankung der Deutschen

Kraftmangel und der dadurch verursachte Bewegungsmangel (seelisch, geistig und körperlich) ist die Grunderkrankung der heutigen Gesellschaft und äußert sich meist in Übergewicht, Müdigkeit, Schlappeitgefühl, Depressionen und weitere typische Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Osteoporose oder Diabetes II.

Die Ursache

Die Ursache von Bewegungsmangel ist Kraftlosigkeit. Sie setzt eine Negativ-Spirale in Gang, die in Schmerz und Bewegungsvermeidung mündet. Am Beispiel eines Durchschnittsdeutschen lässt sich diese Negativspirale anschaulich erklären:

Ein ganz normaler Tag

Herr Meyer ist 39 Jahre alt und arbeitet als Angestellter in einem Büro. Morgens fährt er mit dem Bus zur Arbeit und läuft ca. 5 Min. zur Bushaltestelle. Der Bus hält direkt vor dem Bürogebäude in dem er arbeitet. Zu seinem Büro im 3. Stock nimmt er den Aufzug. Auf dem Weg kommt er an der Teeküche vorbei und nimmt sich einen Kaffee mit. Bis zur Mittagspause sitzt Herr Meyer konzentriert über seinen Aufgaben. Das Mittagessen nimmt er in der firmeneigenen Kantine zu sich. Meist isst er etwas Leichtes z.B. Salat mit Putenbrust, um nachmittags noch leistungsfähig sein zu können. Nach dem Mittagessen unterhält er sich noch 5 Minuten mit einem Kollegen, bis er wieder zurück an den Arbeitsplatz muss. Abends verlässt Herr Meyer sein Büro, geht den kurzen Weg zur Bushaltestelle und fährt nach Hause. Dort wartet bereits das Abendessen auf

ihn. Nach dem Abendessen macht er noch etwas Ordnung in der Küche und gönnt sich dann einen gemütlichen Abend auf dem Sofa.

An die Stelle der Muskeln tritt Fett

Dieser beispielhafte Lebenswandel ist typisch und trifft auf 60 % der deutschen Bevölke-



rung zu. Herr Meyer hat sich den ganzen Tag kaum bewegt, hat kaum seine Muskeln beansprucht und ist gerade einmal 10 Minuten gegangen. Dieser Bewegungsarmut folgt unweigerlich der Muskel- und Kraftabbau. Muskeln, die nicht gebraucht werden, werden abgebaut. An deren Stelle sammelt sich Fett an.

Körperliche und psychische Schmerzen

Mit schwachen Muskeln ist es anstrengender, aktiv zu sein. Man fühlt sich müde und schlapp. Schmerzen stellen sich ein: Körperliche z.B. im Rücken, im Nacken oder in den Gelenken oder psychische z.B. als emotionale Verstimmung, schlechte Laune, Unausgegli-

chenheit oder Depression. Dadurch wird eine Schonhaltung angenommen, die den Prozess weiter verschlimmert.

Die Lösung ist Kraft

Durch Kraft kommt der Mensch in Bewegung. Durch den Aufbau von Kraft werden Muskeln und Knochen aufgebaut, die Leistungsfähigkeit und Energie gesteigert und die körperliche Beweglichkeit verbessert. Ein starkes Muskelkorsett vermindert/verhindert Schmerzen, so dass die Freude an Bewegung zurück kehrt.

Spektakuläre Trainingseffekte in wenigen Wochen

Der ursprüngliche Ansatz ist der Aufbau von Kraft und Beweglichkeit. Mit dem Eisenhauer Systemtraining werden spektakuläre Trainingseffekte erzielt: Muskuläre Dysbalancen werden bei über 90% der Mitglieder reduziert, 93% der Trainierenden haben keine Schmerzen mehr, die Muskelkraft wird schon in wenigen Wochen um 67% gesteigert.

Core Geräte von MedX

Spezielle MedX-Geräte (Core Trainingsgeräte) zur Stärkung der Bauchmuskeln und der tiefen (autochthonen) Rückenmuskulatur sowie Übungen zur Stärkung der Schulter- und Nackenmuskulatur sind die Basis für diese Erfolge.

EisenhauerTraining beseitigt die Grunderkrankung vieler Menschen – die Kraftlosigkeit – und macht die Menschen stärker, gesünder und leistungsfähiger.

EisenhauerTraining gibt Kraft zum Leben!

Liebe Leser,



Die Muskulatur ist ein echtes Wundermittel für den Körper. Wird sie gut behandelt und regelmäßig und kräftig beansprucht, bewirkt sie wahre Wunder:

Sie macht glücklicher und verbessert die Stimmung, sie verhindert Rückenschmerzen, schützt vor Osteoporose, Diabetes II und Demenz und ganz nebenbei sorgt sie dafür, dass wir ein bewegtes, aktives und reizvolles Leben führen können - bis ins hohe Alter.

Dieses Wundermittel hat keine Nebenwirkungen und jeder Mensch trägt es in sich. Es muss nur aktiviert werden.

Mit dem Eisenhauer Systemtraining ist das ganz einfach..

Probieren Sie es doch einfach mal aus. In nur 30 Minuten werden Sie spüren, wie gut Ihnen das Eisenhauer Systemtraining bekommt.

Das Einführungstraining ist für Sie kostenlos.

Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns einfach an.

Wir freuen uns auf Sie!

Detlef Randerum

Eisenhauer[®]
Training

Operationen meistens überflüssig

Die Zahl der Bandscheibenoperationen hat sich in den letzten 3 Jahren fast verdoppelt. 112.317 mal wurden im Jahr 2011 Rückenbeschwerden operativ behandelt. Das heißt, dass Bandscheibenmaterial ganz oder teilweise entfernt wurde, Bandscheiben künstlich ersetzt oder Wirbel miteinander verschraubt wurden (vgl. Der Spiegel 40/11, S.135ff).

Verbesserung des Schmerzbildes ohne OP

Das erschreckende daran ist, dass in den seltensten Fällen eine Operation notwendig gewesen wäre. Vergleichsstudien zeigen, dass es Rücken-schmerzgeplagten ob mit oder ohne Operation nach einigen Monaten deutlich besser geht. Ein Fall wird im Canadian Medical Association Journal beschrieben: Ein 57-jähriger Mann war zeitweise sogar auf einen Rollstuhl angewiesen, weil die Rückenschmerzen ihn so sehr plagten. Kernspin-Aufnahmen zeigten einen schweren Band-

scheibenvorfall, der auf Nervenwurzeln drückte. Nach 6 Monaten erschien der Mann in der Wirbelsäulenklinik der

dass körpereigene Enzyme das versprengte Knorpelmaterial aufgelöst haben (vgl. CMAJ, Apr. 19. 2011, Vol. 183 Nr. 7)



Bild A + B: CMAJ, Vol. 183 Nr. 7

Universität Calgary - nahezu schmerzfrei. Eine zweite Kernspinaufnahme bestätigte, dass der Bandscheibenvorfall verschwunden war. Man vermutet,

In vielen Fällen verschlimmert sich der Zustand sogar nach einer Rücken-OP, weil der Körper in seiner Selbstheilung behindert wird.

Unbekannte Ursache

Die meisten Rückenschmerz-Diagnosen werden ohnehin „ins Blaue hinein“ also unspezifisch gestellt, sogenannte Dorsalgien. Eine Ursache für diese Rückenschmerzen lässt sich nicht feststellen. Ebenso ist es nicht Gesetz, dass ein Mensch mit einem Bandscheibenvorfall große Schmerzen haben muss (vgl. Karl C. Mayer, FA f. Neurol/ Psych. www.neuro24.de). Verschlossene Wirbelsäulen sind nicht zwangsläufig Auslöser für Rückenschmerzen. Als „Krankmacher“ schlechthin gelten Kernspin- oder CT Aufnahmen des Rückens. Auf ihnen lässt sich fast immer etwas Auffälliges entdecken. Wer an die Bilder glaubt, wird Schmerzen bekommen bzw. dessen Verlauf chronisch werden. Eigentlich sind heutzutage die Wirbelkörper und Bandscheiben gut in Schuss. Trotzdem haben 70 % der Deutschen min. 1 x pro Jahr Rückenschmerzen.

Die Lösung sind kräftige Muskeln

Was den Menschen fehlt, ist die Kraft in den Muskeln. Sie führt dazu, dass sich der gesamte Organismus wieder auf Aktivität einstellt. Mit kräftigen Muskeln kommt der Stoffwechsel in Schwung, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, die Lust an der Bewegung wird gesteigert. Eine kräftige Muskulatur verhindert bzw. vermindert Rückenschmerzen und die meisten Zivilisationskrankheiten. Regelmäßiges intensives Eisenhauer Systemtraining 1 bis 2 mal pro Woche kräftigt die gesamte Körpermuskulatur effektiv in nur 30 Minuten. Mit gesundheitsorientiertem Eisenhauer Systemtraining an sportmedizinischen Geräten treten Rückenschmerzen gar nicht erst auf und Operationen werden überflüssig.

Aktivieren statt schonen

Noch vor einigen Jahren empfahlen Ärzte bei Rückenbeschwerden Ruhe und Schonung. Schmerzpatienten ließen sich das nicht zweimal sagen, denn Rückenschmerzen können im wahrsten Sinne den Körper lahm legen. Heutzutage hat die Medizin dazu gelernt. Nicht Schonung ist heilsam für den Rücken sondern Bewegung.

Schmerzlinderung

In der Praxis bedeutet das, zunächst den Schmerz zu lindern, um überhaupt wieder mobil zu sein. Häufig ist die Ursache von Rückenschmerzen nicht im anatomischen

Bereich zu suchen sondern rührt von tage- oder wochenlanger Schonhaltung her. Daher ist Eile geboten, wenn sich der Rückenschmerz ankündigt. Schnelles Handeln verhindert in vielen Fällen einen langwierigen Schmerzverlauf. Gegen unkomplizierte akute Rückenschmerzen helfen häufig einfache Hausmittel z.B. Wärme (z.B. Wärmepflaster, Wärmecremes, Nierenwärmer, etc.) fördert die Durchblutung und entspannt verhärtete Muskeln. Kälte lindert den Schmerz. Akute Schmerzen kann man mit rezeptfreien Medikamen-

ten aus der Apotheke behandeln. Schmerzmittel wie z.B. Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen hemmen Entzündungen und senken Fieber. Diclofenac mindert Schmerzen, Fieber und Entzündungen. Hinzu kommen pflanzliche oder rezeptpflichtige Mittel, die zur schnellen Schmerzlinderung beitragen können.

Was den Rücken stark macht

Wichtig ist, schnell zu handeln und nicht erst weitere Dysbalancen durch eine Schonhaltung hervorzurufen. Nachdem der Schmerz er-

träglich geworden ist, beginnt das Bewegungs- und Aufbauprogramm für den Rücken. EisenhauerTraining bietet spezielle Rückenprogramme, die zunächst mit leichten Belastungen die Kraft und Beweglichkeit wiederherstellen. Nach und nach werden die Muskeln kontrolliert mehr belastet. Der Rücken und die Wirbelsäule werden durch das Muskelkorsett entlastet. Dies ist der effektive Weg zu einem starken und dauerhaft schmerzfreien Rücken.

Psyche und Rücken...was haben die miteinander zu tun?

Psychologen haben bestimmte „Risiko“-Typen identifiziert, deren Psyche eher zur Chronifizierung von Schmerzen neigt. Häufig verstärken soziale Faktoren die Entstehung chronischer Rückenschmerzen.

Risiko-Typen für chronischen Schmerz

Dazu gehören depressive Stimmung oder ständige Selbstzweifel; das Herunterspielen oder langfristiges

Ignorieren von Schmerz; starke Selbstdisziplinierung, beruflich und privat immer „unter Strom“ stehen; das Unvermögen, dem Umfeld das Ausmaß von Schmerzen und sich daraus ergebende Einschränkungen mitzuteilen und das Unvermögen, Gefühle zuzulassen. Ein erhöhtes Risiko hat auch, wer jeden Schmerz sofort als Katastrophe betrachtet, aus Angst vor Schmerzen immobil wird oder sich sogar ins Bett zurückzieht.

Mobbing, Unzufriedenheit am

Arbeitsplatz oder im Privatleben, gekoppelt mit passivem Verhalten, führen ebenso zu einem erhöhten Risiko für Rückenschmerzen. Häufig lernen wir schon als Kind, wie wir später mit Schmerz umgehen. Wenn z.B. in der Familie jedes „Wehwehchen“ Panikreaktionen auslöste, verhalten wir uns wahrscheinlich als Erwachsene ähnlich. Diese Erfahrungen prägen sich ein und sensibilisieren die entsprechenden Nervenbahnen, die Schmerzschwelle sinkt.

Impressum:

Herausgeber/ Copyright/ Redaktion und Verlag:

EisenhauerTraining GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 79, 26125 Oldenburg, Tel.: 0441/73007

Email: franchisezentrale@eisenhauer-training.de

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung.

Fragen Sie Ihren Arzt, ob in Ihrem Fall etwas gegen das Training spricht.



Effektiver Muskelaufbau—wie funktioniert das?

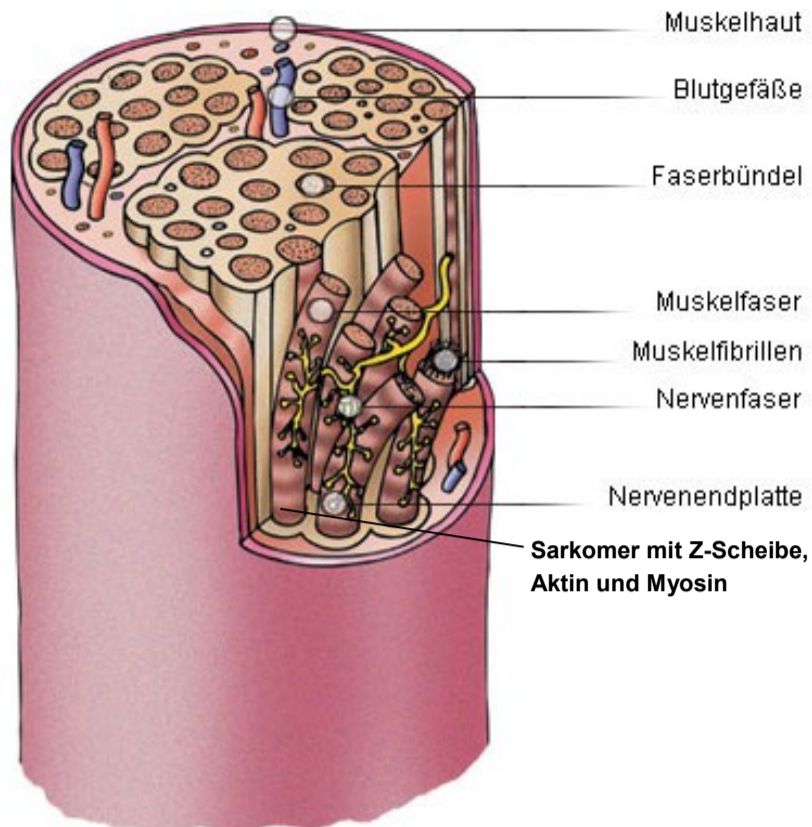
Die Körpermuskulatur besteht immer aus einem Agonist und einem Antagonist. Das bedeutet, jeder Muskel hat einen Gegenspielermuskel (z.B. Bizeps und Trizeps). Das ist so, weil Muskeln ausschließlich in der Lage sind, sich zusammen zu ziehen und wieder zu entspannen. Bei der Oberarmmuskulatur bedeutet das: Um den Arm anzuwinkeln, muss sich der Bizeps zusammen ziehen und der Trizeps entspannen. Um den Arm wieder zu strecken, muss sich der Bizeps entspannen und der Trizeps zusammenziehen.

Was passiert im Inneren des Muskels?

Ein Muskel besteht aus vielen Muskelfaserbündeln. Diese unterteilen sich in einzelne Muskelfasern (=Muskelzellen). Jede Muskelfaser kann mehrere Tausend Kerne und parallel gelagerte Proteinschnüre, die Myofibrillen, enthalten.

Die Myofibrillen bestehen aus winzigen, aneinander gereihten Kammern, den Sarkomeren. An dieser Stelle ziehen sich die Muskeln zusammen, indem sich zwei fadenförmige Proteine, das Myosin und das Aktin, teleskopartig ineinander schieben.

Die Kraft des Muskels hängt von der Summe der Querschnitte seiner Fasern (seiner Dicke) ab.



Kräftiger wird der Muskel durch das Prinzip der Überkompensation, auch Hypertrophie genannt.

Nach dem „Alles-oder-Nichts-Gesetz“ zieht sich eine Faser immer zu 100 % zusammen, wenn sie über einen nervalen Reiz angesprochen wird. Damit sich nicht immer alle Fasern eines Muskels auf einen Schlag zusammenziehen, werden sie in sogenannte motorische Einheiten gebündelt. Bei Reizsetzung

ziehen sich dann alle Fasern einer solchen motorischen Einheit zusammen.

Die Dosierung der Kraft wird somit über die Anzahl der motorischen Einheiten und damit über die Muskelfaseranzahl gesteuert, welche gerade zur Bewältigung der anstehenden Kraftaufgabe benötigt wird. Dies geschieht, um mit dem begrenzten Energievorrat sparsam umzugehen aber auch, um die Kraft dosieren zu können. Man stelle sich vor, die volle Muskelkraft wird beim Heben einer Kaffee-

tasse eingesetzt....

Alle übrigen Fasern stehen immer in Bereitschaft und lösen die Aktionsfasern dann aus, wenn andere ermüdet sind. Wird der Widerstand größer (das Gewicht höher) und die Belastung geht über das Leistungspotenzial der bisherigen aktivierten Fasern hinaus, müssen weitere Muskelfasern aktiviert werden bis schließlich keine „frischen“ Fasern mehr zur Verfügung stehen.

Es kommt zur endgültigen Erschöpfung des Muskels und zum Muskelversagen. Es ist keine weitere Wiederholung der Übung mehr möglich.

Die Muskeln sind in der Lage, mehrere motorische Einheiten gleichzeitig einzusetzen. Diese Koordination muss der Muskel zunächst lernen.

Reparatur in Trainingspausen

Größer oder dicker wird der Muskel, wenn er vollständig erschöpft wird (Muskelversagen). Diese Überlastung führt zu kleinsten Rissen in den Z-Scheiben der Muskelfibrille (das ist die Stelle, an der sich die Muskelfaser ineinander schiebt). Diese Mikrorisse werden in den Trainingspausen durch Zellmaterial repariert und für die nächste große Belastung vorbereitet, indem sie stabiler als vorher gemacht werden.

Hier wird klar, warum Trainingspausen für das Muskelwachstum so wichtig sind. Eine Reparatur ist nur in Ruhephasen möglich. Die Z-Scheiben werden dabei stabiler und somit größer als vorher. Dies lässt den Muskelquerschnitt wachsen. Der Muskel wird dicker. Die Mikrorisse in den Z-Scheiben sind übrigens dafür verantwortlich, dass man nach einem harten Training etwas Muskelkater bekommt.

Regelmäßig neue Trainingsreize

Um das Muskelwachstum auch weiterhin voranzutreiben, muss der Muskel immer wieder mit neuen bzw. anderen Trainingsreizen konfrontiert werden.

Muskelwachstum ist eine Reaktion des Körpers auf eine **ungewöhnliche** Belastung. Wenn der Muskel die Art und Intensität der Belastung nicht kennt, trifft er Vorsorgemaßnahmen und aktiviert zusätzliche Muskelfasern.

Gewöhnt er sich an eine Belastung, findet er keinen Anlass mehr, zu reagieren und das Muskelwachstum kommt zum Erliegen.

Der Rückenspezialist—Trainingsgerät F3

Das Spezialgerät für den unteren Lendenwirbelbereich ist die Medx Lower Back F3.

Mit diesem Gerät wird innerhalb kurzer Zeit erreicht, dass die autochthone Rückenmuskulatur massiv gestärkt wird und somit Rückenschmerzen verschwinden oder gar nicht erst auftreten. Gleichzeitig wird die Rückenmuskulatur gedehnt, so dass Verspannungen beseitigt werden.

Isoliertes Training

Das Besondere dabei sind die individuellen Justierungsmöglichkeiten sowie die Fixierung der Beine und des Hüftgelenks. So wird eine Beteiligung des starken Gesäßmuskels verhindert, der sonst die Arbeit der kleinen tief liegenden Muskulatur übernehmen und eine Kräftigung der autochthonen Muskulatur vermindern würde. Mit Hilfe von Polstern und Gurten werden die Beine fixiert. Dabei findet eine Feinjustierung auf die körperlichen An-

forderungen statt. Je nach Körpergröße, Oberschenkel- und Unterschenkel-länge, usw. werden Anpassungen des Gerätes vorgenommen. Es lassen sich Einstellungen auf jede Körpergröße vornehmen.

Die Übung wird in einer Aufwärts-/ Abwärtsbewegung durchgeführt, bei der der Oberkörper Richtung Beine und wieder zurück geführt wird. Die

Bewegung erfolgt langsam und ist durch die Fixierung sicher geführt. Die winzigste und zugleich wichtigste Muskulatur des Rückens, die autochthone Muskeln, werden isoliert trainiert. Dadurch erhält die Wirbelsäule ein Maximum an Stabilität. Schmerzen verschwinden bzw. treten gar nicht erst auf.

Petra S. (34 J) trainiert isoliert ihre LWS-Muskulatur in ihrer vollen Bewegungsreichweite am Medx Gerät F3



Übung zur Kräftigung der autochthonen (tief liegenden) Rückenmuskulatur am Medx Trainingsgerät F3 - Lower Back

Erfolgsgeschichten: Menschen berichten von ihren Erfahrungen



OP verhindert

Stephan K. aus Hamburg hatte sich schon mit dem Gedanken an eine Bandscheiben-OP angefreundet. Er hatte, wie es ihm schien, alle Therapiemöglichkeiten ausprobiert – keine war erfolgreich. Die Kernspinaufnahmen waren eindeutig - Bandscheibenvorfall L5/S1. Für den selbständigen Computerfachmann hätte die Operation wochenlange Arbeitsunfähigkeit, Verdienstausfall und Reha-Maßnahmen bedeutet.

Training statt OP?!

2 Wochen vor dem geplanten

OP Termin sprach Stephan K. mit einem Bekannten über den Bandscheibenvorfall und die anstehende OP. Der riet ihm zu der Möglichkeit statt der OP zunächst einmal regelmäßiges Krafttraining durchzuführen. Beim Bekannten habe das gewirkt und die OP könne ja ansonsten auch später durchgeführt werden.

Stephan K. sprach mit seinem Arzt über diese Möglichkeit und verschob den OP Termin auf unbestimmte Zeit.

Er meldete sich bei EisenhauerTraining an und trainierte regelmäßig alle 2 Tage. Am Anfang merkte er, wie ihn die Bewegungen anstregten.

Erfolg auf ganzer Linie

Doch er trainierte eisern weiter und nach und nach stellte sich der Erfolg ein. Nicht nur der Rücken wurde stärker, der Körper insgesamt wurde straffer und die Haltung aufrechter.

Die OP wurde gänzlich abgesagt und ist bis heute nicht notwendig geworden. Stephan K. fühlt sich besser denn je.



Leben ohne Schmerz

Frauke R. aus Bremen hat schmerzvolle Jahre hinter sich. Sie hatte ständig Rückenschmerzen, konnte weder lange stehen, noch gehen und auch liegend fand sie keine wirkliche Entspannung. „Das zerrte wirklich an den Nerven!“ erzählt die 54-jährige.

Nichts hat geholfen

Zahlreiche Therapien halfen nicht viel oder nicht lange: Elektrotherapie, Physiotherapie, Massagen, etc.. Als sie während einer akuten Schmerzphase im Wartezimmer ihres Arztes wartete, fiel ihr der

Flyer von EisenhauerTraining auf. Sie beriet sich mit ihrem Arzt, der ihr zunächst Schmerzmittel verschrieb. Wenn der Schmerz erträglich sei, könne sie sich zum Probetraining anmelden, so der Rat des Mediziners. Den befolgte sie. Nach einigen Tagen rief sie im EisenhauerTraining Betrieb in Bremen an und machte für den nächsten Tag einen Probetermin aus.

Spezielles Rückenprogramm

Die Trainer bei EisenhauerTraining wussten sofort Rat, als sie von ihren Rückenproblemen erzählte und stellten ein spezielles Rückentrainingsprogramm für sie zusammen. Am Anfang stand die Wiederherstellung der Beweglichkeit im Vordergrund. Danach wurde Schritt für Schritt die Kraft aufgebaut. „Die Geräte sind absolut sicher. Man braucht keine Angst vor falschen Bewegungen zu haben“, meint Frauke R. „Außerdem passen die Trainer immer auf, dass man richtig trainiert.“

Seit 2 Jahren trainiert Frauke regelmäßig bei EisenhauerTraining.

Erfolg nach wenigen Trainingswochen

Die Rückenschmerzen sind schon nach wenigen Wochen des Trainings verschwunden und bis heute nicht wieder aufgetaucht: „Ich fühle mich einfach super“ freut sich Frauke.

Mittlerweile ist ihr Rücken so stark, so dass sie sich sogar wieder dauerhafte Belastungen zutraut: „Im nächsten Urlaub geht's in die Alpen, zur Wandertour!“



Frauke R. (54 J.) während des Trainings der Rückenmuskeln am MedX-Trainingsgerät C1

Viele Ziele – ein Training

Mit dem Eisenhauer Systemtraining erreichen Sie mehr in kürzerer Zeit. Welches Ziel Sie auch verfolgen, wir helfen Ihnen dabei.

- **Mehr Kraft im Alltag:** Mit trainierten Muskeln fallen viele Dinge im Alltag leichter.
- **Rückenschmerzen vorbeugen oder sie beseitigen:** Das isolierte Training der Rückenmuskulatur verhindert/vermindert Rückenschmerzen
- **Schlankere Figur:** Muskelaufbau und Fettverlust verleihen dem Körper Kontur und Proportionen. Auch in Ruhe wird mehr Fett verbrannt
- **Stress abbauen:** Intensives Krafttraining entspannt Körper und Seele und verleiht Wohlbefinden.
- **Haltung verbessern:** Besonders eine ausgeprägte Rückenmuskulatur beugt Schmerzen im Rücken und Nacken vor.
- **Stabilere Gelenke und höhere Knochendichte:** Stärkere Muskeln halten Gelenke besser zusammen. Druck und Zug auf die Knochen zwingen diese zur Anpassung. Die Strukturen werden dicker und stärker. Das Osteoporose-Risiko sinkt.
- **Bessere Beweglichkeit:** Gesundheitsorientiertes Krafttraining macht den Einsatz der Muskeln flexibel.
- **Bessere Durchblutung:** Ob Kopf oder Herz, die Sauerstoffversorgung nimmt zu, die Leistung steigt.

Unser ausgebildetes Trainingspersonal ist jederzeit für Sie da. Nur 30 Minuten 2x pro Woche genügen, um Ihre Ziele zu erreichen.

Eisenhauer[®] Training

Was Sie bekommen

Analyse und Fitnesscheck

Ermittlung Ihres Trainingsziels unter Berücksichtigung von individuellen Bedürfnissen und körperlichen Anforderungen. Erstellung Ihres individuellen Trainingsplans von ausgebildetem Personal.

3 begleitete Trainings

Unser ausgebildetes Trainingspersonal führt Sie in Ihren individuellen Trainingsplan ein. Innerhalb kurzer Zeit spüren Sie die ersten Erfolge.

7. Training

Bestätigung bzw. Anpassung des Trainingsprogramms und Einweisung in weitere ergänzende Übungen.

Regelmäßige Erfolgskontrollen und Erstellung von Neuprogrammen

Analysen, Fitness-Check, Übungseinweisung und Trainingsbetreuung und –beratung sind selbstverständlich inklusive.

Keine zusätzlichen Gebühren

Seit 30 Jahren Qualitätsanbieter von gesundheitsorientiertem Kraft- und Ausdauertraining



Geprüfte Qualität:

- Krafttraining
- Cardiotraining
- Rückentraining

Wo Sie uns finden

Berlin-Prenzlauer Berg

Schönhauser Allee 36
Tel.: 030/ 40 30 12 00

Bremen-Mitte

Neuenstr. 3 - 5
Tel.: 0421/ 1 44 99

Dortmund-Zentrum

Bornstr. 185
Tel.: 0231/ 863 33 68

Hamburg-Wandsbek

Am Neumarkt 30
Tel.: 040/ 656 88 50

Oldenburg-Wechloy

Posthalterweg 1
Tel.: 0441/ 73 00 5

Bremen-Vahr

In der Vahr 55
Tel.: 0421/ 43 66 5 77

Düsseldorf-Mörsenbroich

Münsterstr. 334-336
Tel.: 0211/ 641 30 00

Hannover-Mitte

Goseriede 1-5
Tel.: 0511/ 1 61 55 85

Wir sind 365 Tage im Jahr für Sie da:

Mo.-Fr. : 07:30 bis 22:00 Uhr*
Sa., So., Feiertage : 09:00 bis 18:00 Uhr*

1-Jahresabo: € 39,- mtl. (€ 399,- bei Einmalzahlung)*
2-Jahresabo: € 33,- mtl. (€ 649,- bei Einmalzahlung)*
Studenten-Abo (1 Jahr): 29,- mtl. (€ 299,- bei Einmalzahlung für Schüler, Studenten, Azubis bis 28 J.)*

Keine Aufnahmegebühr!

Probieren Sie es einfach aus!

Sie können das Eisenhauer Systemtraining kostenlos und unverbindlich testen. Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns einfach an!

Wir freuen uns auf Sie!

*in allen teilnehmenden Betrieben

www.eisenhauer-training.de