



# NEUES VOM GESUNDHEITSPARK NIDDA PARKNEWS

Ihr Premium-Partner für Fitness, Gesundheit & Wohlbefinden

**TAGE DER  
OFFENEN  
TÜR 14.01.  
& 15.01.  
2024**

*Save*  
THE  
**DATE**

Postwurfsendung per Tagespost

03 **MUSKELTRAINING - DER GARANT FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT**

05 **AKTIV GEGEN OSTEOPOROSE**

06 **PROFESSIONELLE ERNÄHRUNGS- & ALLERGIEBERATUNG**

08 **SCHLAFCOACHING**

11 **GEMEINSAM MEHR ERREICHEN**

14 **ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER & GEIST**

LÄNGER LEBEN  
UND DABEI  
GESUND BLEIBEN -  
DIE MACHT DER  
MUSKULATUR



## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wie alt möchten Sie eigentlich werden? Gerne 90 oder vielleicht sogar 100 Jahre? Ob 100 Jahre oder nicht – wir alle wollen doch gut alt werden und so lange wie möglich ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen. Dabei können nur wir selbst aktiv Einfluss darauf nehmen, in welchem Ausmaß uns „Alterserscheinungen“ erwischen. Das Zauberwort ist in vielerlei Hinsicht **aktiv**. Denn wer seinen Körper aktiv durch gezielte Bewegung und gutes Muskeltraining fit hält, der kann nachweislich mit 70 Jahren muskulär fitter sein, als 30-Jährige, die sich kaum bewegen.

Wir verstehen Training als aktive Altersvorsorge und stehen unseren Kunden mit unseren Fitness- und Gesundheitscoaches als individuelle Lösungsfinder zur Seite.

**„Den Körper bei guter Gesundheit zu halten, ist eine Pflicht, sonst können wir unseren Geist nicht stark und klar halten.“ (Buddha)**

Begeben Sie sich auf die Reise durch unseren Gesundheitspark und erfahren Sie, wie Fitness und Gesundheit bei uns ganzheitlich betrachtet werden. Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg zu einem nachhaltig gesünderen und aktiveren Lebensstil und unterstützen Sie bei der Erreichung Ihrer individuellen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele.

**Entscheiden Sie, welchen Weg Sie in Zukunft gehen möchten. Wir gehen ihn gerne mit Ihnen gemeinsam!**

Für das neue Jahr wünschen wir Ihnen von Herzen viel Erfolg, Freude und vor allem Gesundheit!

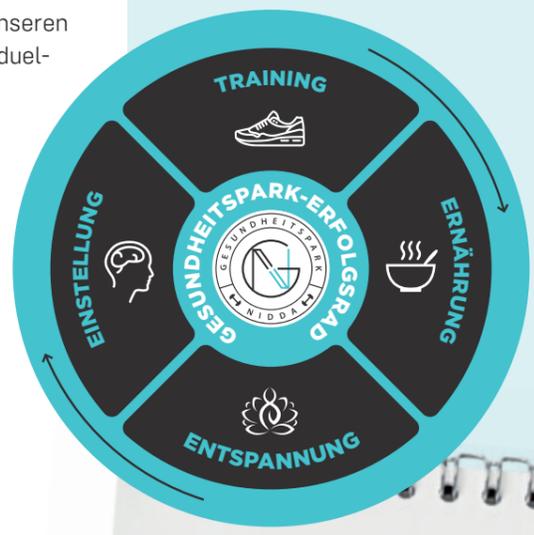
Herzliche Grüße,  
Ihr Team vom Gesundheitspark Nidda



Zeppelinstraße 5 • 63667 Nidda  
Telefon: 06043-985790  
www.gesundheitspark-nidda.de

Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- 02 Editorial
- 03 Muskeltraining
- 04 Sarkopenie & Krafttraining
- 05 Osteoporose & Beckenbodentraining
- 06 Ernährungsberatung
- 07 Ernährungsberatung
- 08 Schlafcoaching
- 09 Prävention
- 10 Rehasport
- 11 Gruppenkurse
- 12 Diagnostik Park
- 13 BGM
- 14 Airzone
- 15 Sauna & Lichttherapie
- 16 Unser Angebot



## Öffnungszeiten

Mo. bis Fr. 8:00 – 22:00 Uhr

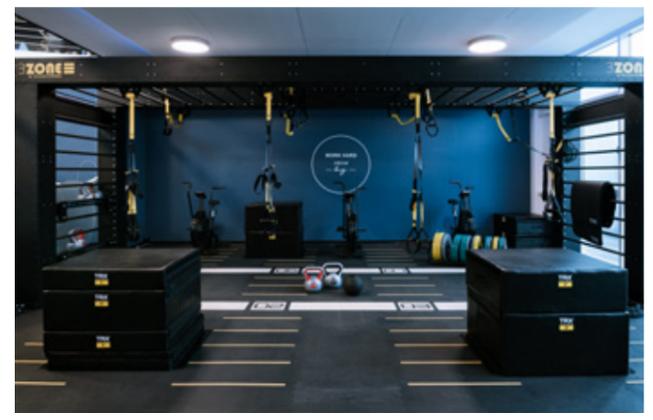
Sa. und So. 9:00 – 16:30 Uhr

Feiertage 10:00 – 14:00 Uhr

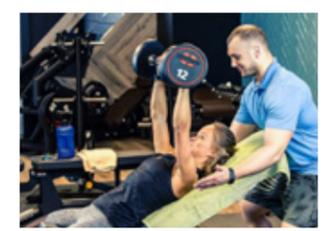
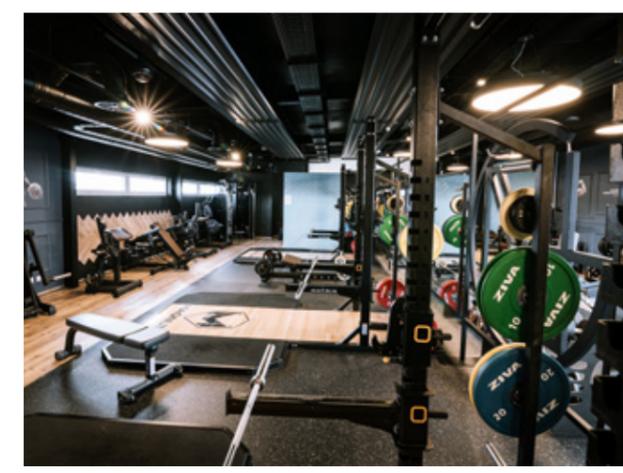
# MUSKELTRAINING FÜR JEDES ALTER UND JEDES ZIEL

## DER GARANT FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Unser großer Kraft- und Athletikbereich lässt keine Wünsche offen. Die nachweislich besten Krafttrainingsgeräte von dem Hersteller gym80, ausgezeichnet mit 13 Body LIFE Awards, decken das Training aller wichtigen Muskelgruppen ab. Für jede dieser Gruppen gibt es verschiedene Geräte, so dass jeder Muskel abwechslungsreich trainiert werden kann.



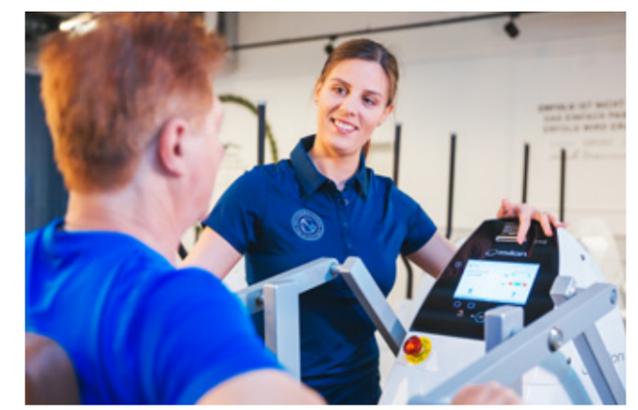
## GRÖSSTER FREIHANTELBEREICH & ATHLETIKPARK DER REGION



### Gezieltes Muskeltraining als wichtige Stütze im Kampf gegen Rücken- und Gelenkschmerzen

Ein adäquater Trainingsreiz führt zu Hypertrophie: Das heißt die Muskulatur gewinnt an Volumen, Kraft und sogar wieder an Länge. Alltagsbedingte Dysbalancen können ausgeglichen und Muskelverlust aufgehalten werden.

Muskeln sind aber noch mehr als reine Kraftmaschinen. Sie sind unser größtes Hormon produzierendes Organ. Wenn sie richtig gefordert werden, produzieren sie so genannte Myokine. Diese Botenstoffe stärken u.a. das Immunsystem, beugen Entzündungen vor, können Diabetes Typ 2 verhindern, verbessern die Durchblutung und regen die Knochenbildung an.



## DIE MUSKULATUR: BENUTZ SIE ODER VERLIER SIE!

## SARKOPENIE

MUSKELSCHWUND –  
DAS UNTERSCHÄTZTE  
GESUNDHEITSRISIKO

## Stoffwechsel

Inaktivität sorgt für eine Reduktion der Muskulatur und damit auch der Stoffwechselaktivität. Übergewicht und Krankheiten können die Folge sein.

## Figur

Schwache Muskeln sorgen dafür, dass die Organe ihre Position verlassen und der Körper außer Form gerät.

## Gelenke

Werden Muskeln schwach, wird Bewegung zum Risiko und selbst eine Treppenstufe kann zur Überforderung führen. Schmerzen, Arthrose bis hin zum Autonomieverlust können die Folge sein.

## Rücken

Verkürzte Muskeln sind weder voll wachstums- noch voll leistungsfähig, sorgen für Dysbalancen und damit zu Rücken- und Gelenkproblemen.

## Gesundheit

Bei Inaktivität produzieren Muskeln Entzündungen und Krankheiten.



## MUSKELTRAINING

DER GARANT FÜR MEHR  
LEBENSQUALITÄT

## Stoffwechsel

Aktive Muskeln produzieren neue Kraftwerke in der Muskelzelle, die sogenannten Mitochondrien. Diese Verbrennungsöfen sind die Basis des Stoffwechsels und damit der Gesundheit.

## Figur

Aktive Muskeln halten den Körper in Form und die Organe in der richtigen Position. Der Muskel hat eine Gürtelfunktion und hält den Körper schlank.

## Gelenke

Aktive Muskeln, Faszien und Sehnen bewegen und schützen Gelenke und sorgen damit für Mobilität bis ins hohe Alter.

## Rücken

Nur ausgeglichene Rumpfmuskeln sorgen für eine stabile Wirbelsäule und halten den Körper in einer aufrechten, verschleißarmen Position.

## Gesundheit

Muskeln sind Hormondrüsen und nur bei Aktivität produzieren sie Boten- und Signalstoffe zur Gesunderhaltung.

KRAFTTRAINING  
GEGEN OSTEOPOROSE

Osteoporose trifft immer mehr Menschen. Ein regelmäßig betriebenes und systematisches Krafttraining kann die Knochendichte sowie den Mineralgehalt des Knochens erhöhen. Krafttraining stellt daher einen zentralen Faktor in der Prävention und in der Behandlung von Osteoporose dar.

Osteoporose-Trainerin Joanna Jarzynska überwacht die positiven Effekte des kraftorientierten Bewegungsprogramms bei Osteoporose-Patienten und zeigt in ihren Kursen und auf der Trainingsfläche Übungen für starke Knochen.

## SIND SIE GUT ZU FUSS??



98% der Säuglinge kommen mit gesunden Füßen zur Welt. Im Erwachsenenalter liegt die Quote nur noch bei einem Drittel! Mit gezielter Fußgymnastik können folgende Probleme nachhaltig gelöst werden:

- ▶ Hallux valgus
- ▶ Fußschmerzen
- ▶ Fersensporn
- ▶ Knieprobleme
- ▶ Achillessehnenverletzungen

## ERNÄHRUNGSTIPPS BEI

## Osteoporose:

- ▶ **Calcium:** fettarme Milch & Milchprodukte, grünes Gemüse
- ▶ **Vitamin D:** Lachs, Eier, Pilze, viel Sonne (Nahrungsergänzung sinnvoll)
- ▶ **Vitamin K:** besonders in grünem Gemüse
- ▶ **Magnesium:** Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne
- ▶ **Zink:** schwierig über Lebensmittel, daher Nahrungsergänzung sinnvoll
- ▶ **Mangan:** Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
- ▶ **Folsäure:** grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse
- ▶ **Vitamin B12:** Fisch
- ▶ **Trockenpflaumen:** wirken sich extrem gut auf den Knochenaufbau/-erhalt aus
- ▶ **Kaffee:** Ein erhöhter Kaffeekonsum kann die Calciamausscheidung über die Nieren erhöhen, daher max. 2 Tassen/Tag trinken.



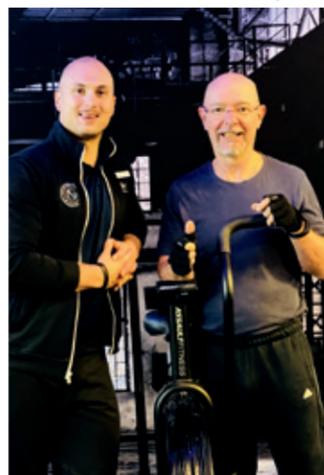
Holen Sie Ihre Füße aus dem Schattendasein heraus und gehen Sie mit uns entspannt durchs Leben! Sichern Sie sich Ihre kostenlose Fußanalyse unter Tel. 06043-985790.

## Nachgefragt

## Das sagen unsere Mitglieder ...

Hans aus Echzell

„Nach einer Knie-OP, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und Schlafproblemen, wurde mir eine vierwöchige REHA bewilligt. Im Anschluss habe ich regelmäßig in einem Physiotherapie-Zentrum Zirkeltraining durchgeführt. Diese Maßnahme hat meine Beweglichkeit verbessert. Doch mit den Schmerzen hat sich leider nichts verbessert. Durch Empfehlung meiner Frau wurde ich auf den Gesundheitspark aufmerksam. Die anfängliche Intensivbetreuung war präzise auf meine Schwachstellen abgestimmt. Nach professioneller Trainingseinweisung, habe ich im ersten Jahr Zirkeltraining und REHA-Sport durchgeführt. Hier nur einige positive Resultate: Meine Muskelmasse hat zugenommen, das viszerale Fett hat sich verringert und meine Schmerzen sind nahezu weg. Die Schlafprobleme habe ich auch in den Griff bekommen, hier hat mir das Schlafcoaching sehr geholfen. Um meine Fitness weiterhin zu erhalten und zu steigern, betreibe ich regelmäßig Muskelaufbautraining an den Geräten. Auch die Kursangebote haben mich überzeugt. Mein Favorit ist der Rückenkurs und gelegentliches Cycling. Die Sauna nach dem Training trägt ungemein zu meinem Wohlfühl bei. Der Saunabereich ist immer tadellos sauber, einfach klasse. Mein regelmäßiger Diagnose-Check hat mir bisher bestätigt, dass die Optimierung meines Trainingsplans durch meine Personaltrainer messbare Erfolge gebracht hat.“



## BECKENBODENTRAINING

Das Training auf der  
Galileo®-Vibrationsplatte  
eignet sich besonders bei:

- ▶ Blasenschwäche & Inkontinenz
- ▶ Osteoporose
- ▶ Rückenschmerzen
- ▶ Knorpelschäden
- ▶ Gangunsicherheit
- ▶ chronischen Muskelverspannungen



# PROFESSIONELLE ERNÄHRUNGS- UND ALLERGIEBERATUNG

Wer möchte nicht gut aussehen, sich gesund fühlen und eine straffe Figur haben? Viele Diäten versprechen es, doch halten kann es keine. Denn dauerhafte Gewichtsreduktion hat in der Praxis nur sehr wenig mit Hungern und Kalorienzählen zu tun. Nur eine ausgewogene, gesunde Ernährung und ein aktives, abwechslungsreiches Trainingsprogramm führen langfristig zum Erfolg – ohne deprimierenden Jojo-Effekt. Doch nicht nur beim Thema Abnehmen sind wir die rich-

tigen Ansprechpartner für Sie. Wir helfen Ihnen, das Prinzip hinter den Lebensmitteln zu verstehen und zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung langfristig umstellen können, um zielorientiert essen zu dürfen. In einem unverbindlichen Erstgespräch mit ausführlicher Gesundheitsanamnese ermitteln unsere Ernährungsexpertinnen Ihren persönlichen Bedarf und finden heraus, mit welchem der verschiedenen Coaching-Modelle wir Sie am besten unterstützen und begleiten können.



Maren Nagel,  
Ernährungswissenschaftlerin

## Meine Kompetenzen/Hilfe bei:

- > Erlernen von gesunden Ernährungsgewohnheiten
- > Allergien
- > Allergieprävention bei Säuglingen
- > Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- > Magen-Darm-Erkrankungen
- > Verdauungsproblemen
- > Ernährungbedingte Erkrankungen (Arteriosklerose, Bluthochdruck, Schlaganfall, koronare Herzerkrankungen)
- > Blutwertverbesserung
- > Fettstoffwechselstörung
- > Osteoporose
- > Rheuma, Arthrose
- > Morbus Bechterew
- > Schuppenflechte



Ann-Christine Eckl, Ernährungsberaterin

## Meine Kompetenzen/Hilfe bei:

- > Gewichtsreduktion
- > Gewichtsaufbau
- > vegane Ernährung
- > vegetarische Ernährung
- > Wettkampfvorbereitung
- > Zyklus-Ernährung
- > Planung von Mahlzeiten (mealprep)
- > entzündungsarme Ernährung
- > Fettstoffwechselerkrankungen
- > Sportlerernährung

## TIPPS FÜR EINEN ERFOLGREICHEN START IN EIN *leichteres Leben*:

- ▶ Setzen Sie sich realistische Etappenziele.
- ▶ Feiern Sie die kleinen Erfolge. Belohnen Sie sich mit etwas, das Ihnen Freude bereitet, z.B. mit einem schönen Spaziergang, einem Ausflug, einem Kinobesuch oder einer Verabredung mit einem ihrer Herzensmenschen.
- ▶ Essen Sie regelmäßig.
- ▶ Modifizieren Sie Ihre Lieblingsgerichte anstatt darauf zu verzichten.
- ▶ Genießen Sie das Essen.
- ▶ Gehen Sie Ihren Weg nicht allein – lassen Sie sich durch einen ausgebildeten Coach in Sachen Ernährungsumstellung und Motivation professionell unterstützen.

# ERNÄHRUNGSKURS „ISS GESUND“

## GESÜNDER, SCHLANKER, FITTER NEUES 8-WOCHEN-PROGRAMM

Mit unserem einzigartigen Programm begleiten wir Sie 8 Wochen lang auf Ihrem Weg zu einer nachhaltigen und gesünderen Ernährung – ganz ohne Stress und Kalorienzählen. Neben den Ernährungscoachings in der Gruppe erfahren Sie, wie Muskel- & Faszientraining Sie ganz bewusst bei Ihrer Zielerreichung unterstützen können. Kinderleicht lernen Sie die Zusammenhänge zwischen gesunder Ernährung, richtigem Training und positiver Lebenseinstellung kennen.

**Start der neuen Ernährungskurse ab Januar 2024:  
Reservieren Sie sich Ihren Platz unter Tel. 06043-985790!**

## Nachgefragt

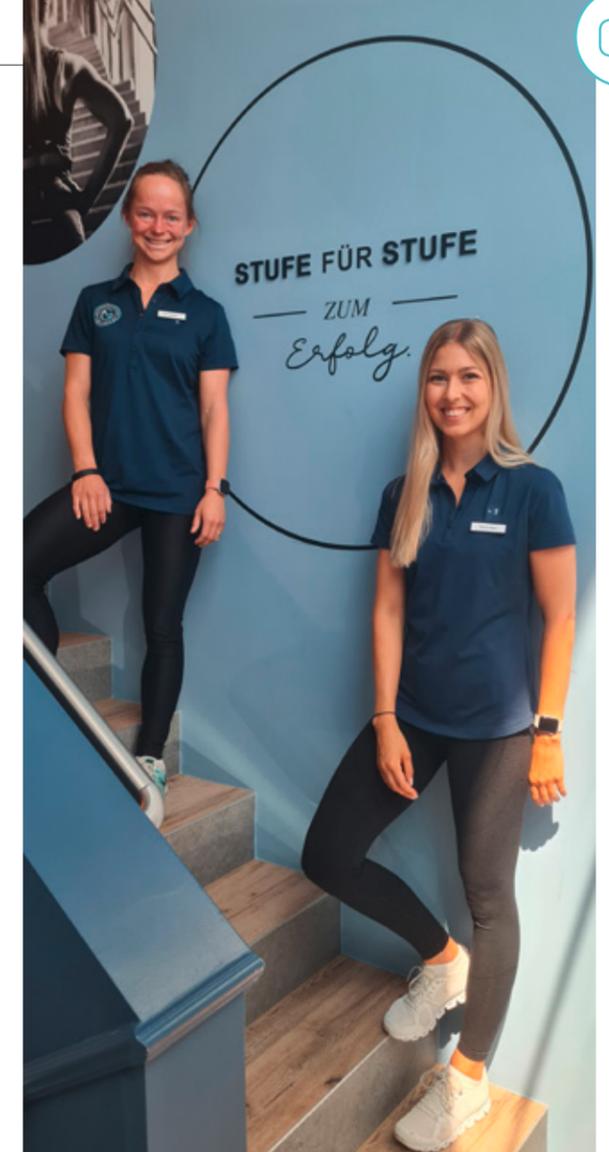


### Das sagen unsere Mitglieder ...

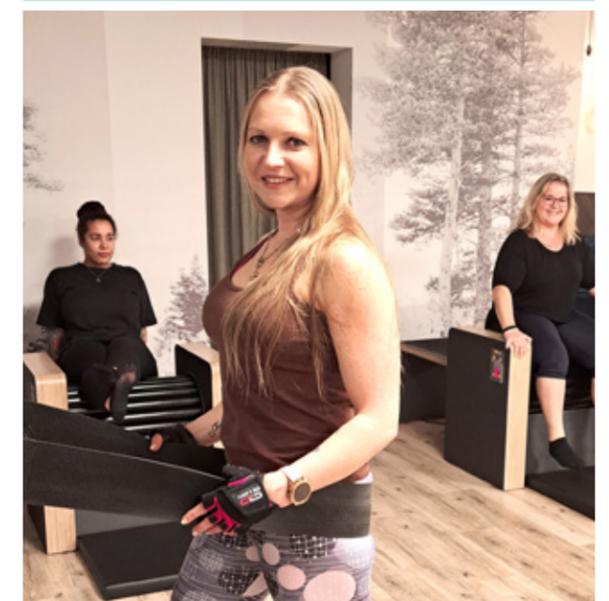
#### Philipp aus Nidda

„Primär bin ich wegen meiner Rückenschmerzen in den Gesundheitspark gekommen. Diese sind aber durch das Training verschwunden. Ich hätte nie gedacht, dass mir das Training indoor – also in einem Fitnessstudio – Spaß machen würde! Innerhalb von drei Monaten konnte ich unglaubliche 7 Kilo reine Fettmasse abbauen. Dadurch hat sich auch mein Wohlbefinden gesteigert und habe dadurch noch mehr Motivation bekommen, um dranzubleiben.“

Vor allem der lockere Umgang mit den Trainern und mit anderen Mittrainierenden finde ich toll.“



Mit Faszienband & Faszienrolle spielend leicht Bindegewebe stärken, Lymphfluss anregen, Durchblutung fördern und Fettverbrennung steigern!



# MIT SCHLAFCOACHING ZU MEHR REGENERATION UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Entspannungspädagogin Helena Siebenborn beschäftigt sich seit ihrer Diplomarbeit intensiv mit dem Thema „Erholung im Schlaf – und wie sie Regeneration und Leistungsfähigkeit beeinflusst“. Ihre Intensivcoachings sind eine Form des nachhaltigen und aktiven Stressmanagements.

## Wer oder was ist eigentlich dieser Stress und was macht er mit uns?

In einem ganz persönlichen Erstgespräch wird Ihnen aufgezeigt, welche Zusammenhänge zwischen andauerndem Stress und der Fähigkeit zur Entspannung bestehen und welche Möglichkeiten zur individuellen Stressbewältigung herangezogen werden können.

## Schlafstörungen als Ursache für viele ernstzunehmende gesundheitliche Einschränkungen

Unser Schlaf ist die mentale und physische Ladestation für die Energie unseres Alltags / des Tages. Wenn in dieser wichtigen Erholungsphase keine ausreichende Rege-

neration stattfinden kann, weil die Grundspannung einfach zu hoch / dauerhaft erhöht ist, können daraus gravierende Folgen für unsere Gesundheit resultieren.

## VERLIEREN SIE KEINE WERTVOLLE LEBENSZEIT – DENN SIE GEHÖRT ALLEIN IHNEN.

In Ihrem ganz individuellen Coachingprogramm begleitet Sie unsere Entspannungspädagogin und Schlaftrainerin professionell und herzlich auf den ersten Schritten Ihres ganz persönlichen Weges zu einem nachhaltig stressfreien Lebensgefühl. Hierbei darf sich nahezu jede Person angesprochen fühlen, die unter Schlafproblemen leidet und das Bedürfnis hat, selbst handeln und auch langfristig etwas dagegen tun zu können.



Scannen  
und mehr  
erfahren!



# PRÄVENTIONSKURSE

## SIE TRAINIEREN – IHRE KRANKENKASSE ZAHLT!

Unser breit gefächertes Angebot an zertifizierten Präventionskursen ist einzigartig in der Region und genauso individuell wie Ihre Wünsche und Ziele.

In Präventionskursen erwerben Sie neues Wissen und neue Fertigkeiten zur Gesunderhaltung und können diese nach Ende der Maßnahmen selbstständig weiter anwenden und in den (beruflichen) Alltag integrieren.



- Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen zwei zertifizierte Präventionskurse pro. Diese Unterstützung soll Sie dazu motivieren und befähigen, etwas für Ihre Gesunderhaltung zu tun.
- Eine Teilnahme an den Kursen ist auch ohne feste Mitgliedschaft möglich.
- Erhalten Sie weitere Informationen zu den für Sie passenden Präventionskurs unter [jessica@gesundheitspark-nidda.de](mailto:jessica@gesundheitspark-nidda.de) oder Telefon 06043-985790.

# MUSKEL- LÄNGEN- TRAINING

## BEWEGLICH UND SCHMERZFREI DURCH MUSKELLÄNGENTRAINING

Wenig Bewegung und ständiges Sitzen fordern ihren Tribut: Wir fühlen uns oft unbeweglich, verspannt und leiden unter chronischen Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen. Beweglich und schmerzfrei werden – das ist ein Wunsch vieler Menschen. Und es muss kein Wunsch bleiben! Mit zielgerichtetem Muskellängentraining gelingt es Ihnen, Ihren Körper wieder in seine Flexibilität zurückzubringen und chronischen Schmerzen vorzubeugen bzw. diese zu lindern.

### Positive Effekte des Muskellängentrainings

Muskellängentraining richtet den Körper wieder auf und stärkt ihn. So können Dysbalancen ausgeglichen werden, Atmung, Durchblutung und Energiefluss werden optimiert, Schmerzen verschwinden. Auch Blut und Lymphe können wieder ungehindert fließen und alle Organe versorgen.



## Sandra aus Wölfersheim

„Schon nach den ersten Treffen mit Helena konnte ich die Tricks und Tipps umsetzen, die mir Helena in Ihrer ruhigen und angenehmen Art gezeigt hat. Muskelentspannung und die Atemtechnik sind sehr gute Mittel auch während des Tages immer wieder zur Ruhe zu kommen, wenn es zu stressig wird. Auch sind wir eine Treppe nach oben gegangen und haben die schlechten und überflüssigen Gedanken Stufe für Stufe liegen gelassen.“

Der für mich schöne Ort, an den ich mich immer dann hindecke, wenn es mir mal nicht so gut geht und um mich rum das Chaos tobt, habe ich dank Helena gefunden. Dort steht auch eine kleine Kiste, in die ich die Gedanken lege, die ich erstmal nicht mehr brauche. Aber das Beste, was ich kennengelernt habe, ist meine Wolke. In einem unserer Treffen, zu dem ich ziemlich unruhig



und aufgewühlt kam, sagte Helena zu mir „Stell dir vor, du sitzt auf einer Wolke“. Da musste ich erstmal lachen „Ich auf einer Wolke“. Heute muss ich sagen, dass die Wolke das Beste ist, was ich im letzten Jahr kennengelernt habe dank Helena. Immer wenn ich für mich in unangenehme oder schwierige Situationen komme, stelle ich mir vor ich sitze auf der Wolke und sehe von oben die Situation an. Das bringt mich zur Ruhe. Zum Beispiel wenn ich beim Zahnarzt bin und nervös auf dem Stuhl liege, stelle ich mir vor ich sitze auf meiner Wolke und schau mir alles in Ruhe an. So hilft die weiße Wolke mir durch den Alltag und ich bin Helena sehr dankbar, dass sie mir die Wolke vorgestellt hat.“

Das sagen unsere Mitglieder ...

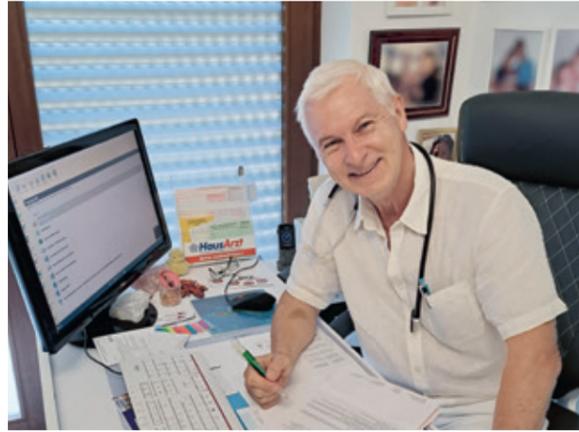
*Nachgefragt*

## REHASPORT

### VOM ARZT VERORDNET UND VON DER KRANKENKASSE UNTERSTÜTZT

Rehasport ist ein Gesundheitskurs für alle, die unter körperlichen Beschwerden leiden. Dies können beispielsweise Rückenschmerzen, Schulterschmerzen, Knieschmerzen, Hüftschmerzen oder Gelenkschmerzen sein. Auch nach einem Bandscheibenvorfall kommt Rehasport in Betracht. Rehasport steht allen frei, die mit Unterstützung eines Gesundheitskurses ihre Schmerzen lindern wollen.

Nach einer medizinischen Reha oder Physiotherapie kann die Behandlung mit Rehasport fortgesetzt werden, um weiterhin Schmerzen zu lindern und vorzubeugen. In bestimmten Situationen kann es sinnvoll sein, zusätzlich ein individuelles bewegungstherapeutisches Trainingsprogramm anzufordern.



- Rehasport kann von Ihrem behandelnden Arzt verordnet werden.
- **Wenn Sie eine Rehaverordnung erhalten haben, melden Sie sich bei uns für ein unverbindliches Beratungsgespräch unter Tel. 06043-985790.**

## REHASPORT *für Kids* IM ALTER VON 6 BIS 12 JAHREN



**Helfen Sie Ihrem Kind dabei Spaß an Bewegung aktiv in sein Leben zu integrieren und lassen Sie sich kostenlos beraten! Melden Sie sich unter Tel. 06043-985790.**

- Ihr Kind trainiert in einer Gruppe mit bis zu 10 Kindern in einem Kursraum. Die Übungsstunde dauert 45 Minuten.
- Der Schwerpunkt liegt im Koordinationstraining und in der Wirbelsäulengymnastik.
- Voraussetzung ist eine Verordnung vom behandelnden (Kinder-)Arzt.

Spielerisch schult Ihr Kind bei uns unter fachlicher Anleitung seine Koordination, sein Gleichgewicht sowie das eigene Körpergefühl und stärkt gleichzeitig den ganzen Körper.

**Das Tolle: DIE KASSE ÜBERNIMMT 100% DER KOSTEN!**

**KRANKEN-  
KASSEN ZAHLEN  
LIEBER FÜR SPASS  
AN BEWEGUNG ALS  
FÜR SPÄTERE  
SCHÄDEN!**

## Gemeinsam MEHR ERREICHEN

Unsere Kurse vereinen die heißeste Musik mit moderner Trainingswissenschaft, Motivation und der Energie der Gruppe. Unser hochmotiviertes Trainerteam wird Sie garantiert für Fitness begeistern. Lassen Sie sich von unserer Auswahl an Fitness- und Gesundheitskursen inspirieren – ob Einsteiger oder erfahrener Sportler, wählen Sie aus unserem abwechslungsreichen Kursprogramm!



## Gemeinsam FÜR DEN GUTEN ZWECK!

Mindestens einmal im Jahr findet bei uns ein großes Charity-Event statt, zu dem mehrere ortsansässige Firmen zusammengetrommelt werden, die gemeinsam für den guten Zweck schwitzen wollen. So konnten in den letzten Jahren großzügige Spenden an das Kinderhospiz Bärenherz, Tierschutzvereine und auch Schulen überreicht werden. Im Herbst 2023 kamen aufgrund der motivierten Teilnehmer stolze 3.000 € für die Stiftung Bärenherz zusammen, welche Familien mit Kindern begleitet, die unheilbar erkrankt sind und eine geringe Lebenserwartung haben.



## Gemeinsam MIT EUREM VEREIN UND EURER SCHULE

Die professionellen Gruppenkurse werden auch von vielen Vereinen, dem Gymnasium Nidda und der Berufsschule Nidda genutzt.

Nähere Informationen erhalten Sie direkt bei der Studioleitung Jessica Mörschel unter der E-Mail: [jessica@gesundheitspark-nidda.de](mailto:jessica@gesundheitspark-nidda.de)

## DER DIAGNOSTIK PARK IM GESUNDHEITSPARK

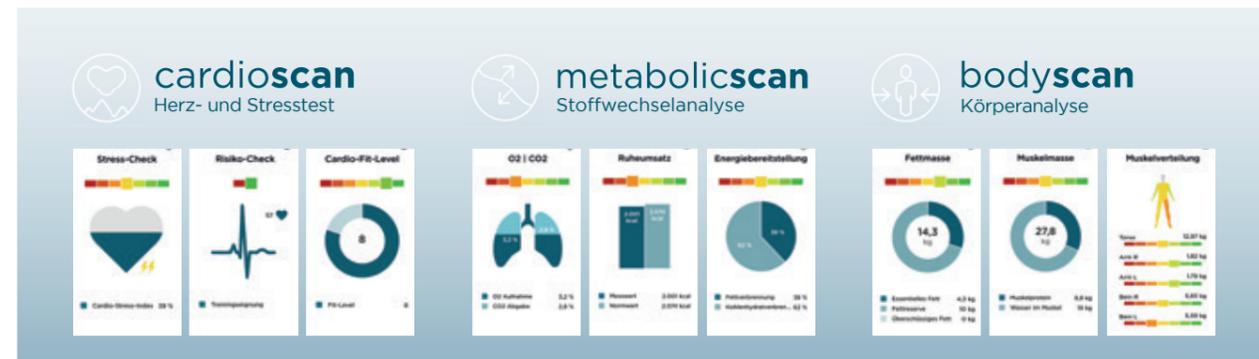
### DIAGNOSTIK AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Mithilfe der Stoffwechselanalyse erstellen wir Ihnen Ihr individuelles Stoffwechselprofil, inklusive Fett- und Kohlenhydratverbrennung. Das ist die Basis für Ihr auf Sie zugeschnittenes hocheffizientes Trainings- und Ernährungsprogramm.



**DR. MARC WEITL**

Entwickler der patentierten cardioscan Technologie



Ihr Körper schreibt den Trainingsplan! Lassen Sie darum Ihren individuellen Status quo von unseren Gesundheitsexperten ermitteln. So legen Sie den Grundstein für nachhaltige Trainingserfolge, einen gesunden Lebensstil und ein besseres Wohlbefinden.

Der Vitalitäts-Check beinhaltet einen Herz-Stress-Check, die Analyse der Körperzusammensetzung, die Messung von Blutdruck, eine Auswertung der Lebensstildaten und zusätzlich eine Analyse Ihres Stoffwechsels. Den ganzheitlichen Check Ihrer Vitalität erhalten Sie bei uns!

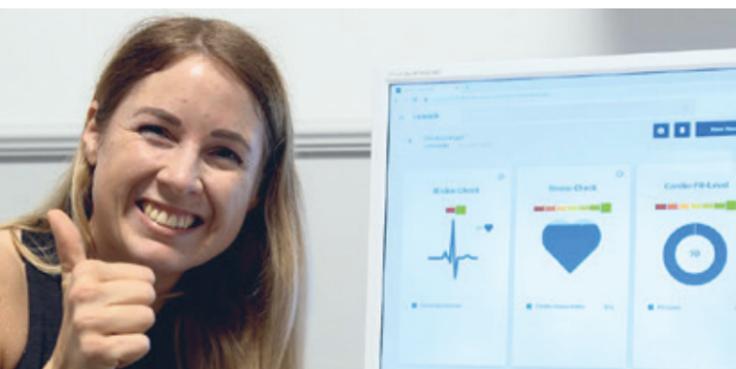
Cardioscan ist ein Motivationsmotor und begleitet Sie bei Ihrem Trainingsplan. In wenigen Minuten liest er Ihr Vitalitätsprofil aus - individuell und genau. So können Sie Ihre Erfolge messen und sich immer wieder neu herausfordern.



## MILONIZER – SPITZENTECHNOLOGIE IN UNSEREM STUDIO

### IN NUR 5 SEK. ZUM TRAININGSSTART!

Das innovative System heißt milonizer und ist ein biometrisches Erkennungssystem, das automatisch und sekundenschnell die Körpermaße eines Trainierenden ermittelt. Die gemessenen Werte schickt der milonizer an die Software milon CARE und das universelle milon „Gehirn“ erledigt den Rest: die vollautomatische Voreinstellung aller verbundenen milon Geräte für den schnellsten Trainingsstart aller Zeiten.



## BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT (BGM)

### DAS UNTERSCHÄTZTE POTENZIAL

- Fördern Sie das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter
- Senken Sie ganz nebenbei die Krankheitstage im Betrieb
- Steigern Sie durch Zusatzleistungen Ihre Attraktivität als Arbeitgeber

Immer mehr Unternehmen erkennen die Bedeutung von motivierten, gesunden Mitarbeitern, die sich mit „ihrer“ Firma identifizieren. Eine tolle und kostengünstige Möglichkeit ist die Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Wir bieten unseren Partnerfirmen die Möglichkeit, firmeninterne Sportprogramme und Gesundheitstage durchzuführen und somit nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch den Teamgeist zu fördern.

Betriebliches Gesundheitsmanagement im Gesundheitspark Nidda ist präventives Gesundheitstraining und mehr als nur das Bereitstellen von Trainingsmöglichkeiten und Geräten. Gerne kommen wir zu Ihnen ins Unternehmen und beraten Sie vor Ort zu einem für Sie passenden Konzept des betrieblichen Gesundheitsmanagements!



Für genauere Informationen und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte direkt an unsere von der IHK geprüfte Fachkraft Herr Janick Trapp unter [janick@gesundheitspark-nidda.de](mailto:janick@gesundheitspark-nidda.de) oder Telefon 06043-985790.

## Nachgefragt

Jean-Pierre Schwalb, Inhaber von Optik Schwalb in Nidda

„Nicht zuletzt durch die turbulenten letzten Jahre ist das Thema Gesundheit und Fitness für uns auf die vordersten Plätze gerutscht. Mein Team freut sich bereits seit langer Zeit über wöchentlich frisches Obst bei uns, um im Store auch zwischendurch Energie tanken zu können.

Darüber hinaus möchte ich mein Team ab sofort auch langfristig dabei unterstützen, sich fit zu halten und einen Ausgleich zu finden für die intensiven Tage in unserem Unternehmen.

Tägliche Höchstleistungen erfordern höchste Energielevel, was ich als Unternehmer auch immer wieder merke. Und nur mit vollem Tank bleiben wir in Zukunft gesund UND erfolgreich!“



Das sagen unsere Mitglieder ...

## AIRZONE – PASSIVES HÖHENLUFTTRAINING STARTEN SIE IHRE FRISCHZELLENTOUR

Das Höhenlufttraining der airzone regt die Neubildung von Körperzellen an. Auf dem Organismus wird künstlich Höhenluft ausgeübt. Während des Trainings findet dann eine intervallartige Wiederholung von Sauerstoffreduktion und -zufuhr statt. Hierauf reagiert der Körper mit Anpassungs- und Selbstheilungsprozessen.



> **Die Folge:** Mehr Energie und Leistung bei gleichzeitiger Entspannung in nur 30 Minuten.

## ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER & GEIST

### MANUELLE MASSAGEN

Unser vielfältiges Angebot an klassischen Massagen hilft Beschwerden des Bewegungsapparats vorzubeugen oder sie zu lindern. Neben der Linderung von Schmerzen zielt die Massage auch auf Stressreduktion, Entspannung und Erhöhung des Wohlbefindens. Sportmassagen dienen der Leistungsoptimierung und sorgen für eine optimale Regeneration.



## MASSAGE AUF KNOPFDRUCK

### MIT UNSEREM HYDROJET!

Sie fühlen sich ausgepowert und erschöpft? Ihr Körper ist verspannt und Ihre Muskeln schmerzen nach einem langen Arbeitstag oder einem intensiven Fitnesstraining? Lieben Sie wohlige Wärme und relaxen Sie gerne bei einer wohltuenden Massage? Die Lösung ist die Überwasser-Massage, die perfekte Erholung nach dem Fitnesstraining und Entspannung von Stress und Hektik des Alltags: spontan verfügbare Massage, die schnell und unkompliziert die gewünschte Wirkung erzielt.



## Ein heißer Tipp FÜR KALTE TAGE

Was gibt es in der kalten Jahreszeit schöneres als in wohliger Wärme zu entspannen, sich eine Auszeit zu gönnen und ein wenig Sonne zu tanken? **BEI UNS BEKOMMEN SIE ALLES.**

## SAUNA

### Wohlige Wärme

Im Saunabereich des Gesundheitspark Nidda treffen sich Jung und Alt, um gemeinsam zu saunieren und die Seele nach ihrem individuellen Sportprogramm baumeln zu lassen. Hierzu stehen Ihnen eine finnische Sauna (90°C), eine Bio-Kräuter-Sauna (60°C), einladende, neu gestaltete Ruhebereiche und ein großzügiger Außenbereich zur Verfügung.

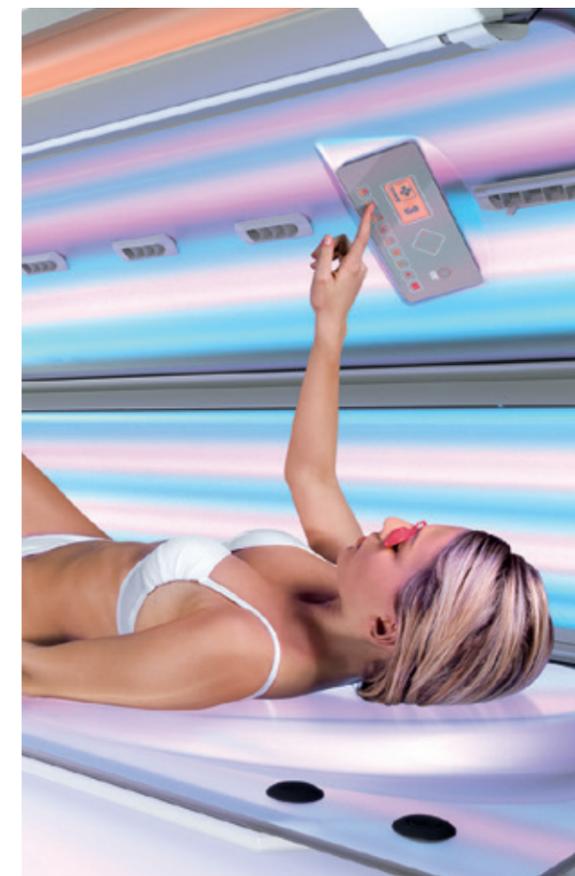


## LICHTTHERAPIE

### FÜR ALLE, DIE SICH GEDANKEN UM HAUTALTERUNG MACHEN.

Lust auf Licht & gesunde Bräune

- Samtweiche Haut mit Anti-Aging-Effekt
- Natürlich schöne und effektive Bräune
- Minderung der Falten: Stimulation der Bindegewebsbausteine Collagen, Elastin und Hyaluron
- Gute Laune und stärkere Knochen durch Aufbau von Vitamin D



vorher nach 25 AW



STARTEN SIE DURCH MIT DER LIMITIERTEN

# 10ER-KENNENLERN-KARTE

für nur 59 Euro

TAGE DER  
OFFENEN TÜR

14.1. + 15.1.2024

So. (14.1.) 9:00 – 16:30 Uhr

Mo. (15.1.) 8:00 – 22:00 Uhr

Vorbeikommen und  
bis zu 250 € sparen!

*Wir freuen uns auf Sie!*



**Darauf dürfen Sie sich freuen:**

- > Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden auf 2.300 qm
- > Training an vollelektronischen Trainingszirkeln
- > Rückenschmerzen adé dank Faszien- und Beweglichkeitstraining
- > Umfangreiches Kursprogramm
- > Wellness und Entspannung



Sichern Sie sich Ihre Eintrittskarte zu Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden unter Telefon:

**06043 – 98 579-0**

**Gesundheitspark Nidda**

Zeppelinstraße 5 | 63667 Nidda

Telefon: 06043 – 98 579-0

info@gesundheitspark-nidda.de



[www.gesundheitspark-nidda.de](http://www.gesundheitspark-nidda.de)