

AKTUELLE FITNESSKURSE:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 – 10.15 Uhr Fit ab 50	9.15 – 10.00 Uhr Bauch, Beine, Po		9.30 – 10.15 Uhr Rückenfitness	9.30 – 10.30 Uhr Reha-Sport
10.15 – 11.00 Uhr Rückenfitness	10.00 – 11.00 Uhr Reha- Sport		10.15 – 11.00 Uhr Rückenfitness	
18.00 – 19.00 Uhr Spin-Racing	18.00 – 19.00 Uhr Zumba	18.00 – 19.00 Uhr Reha-Sport	18.00 – 18.30 Uhr Bauchkiller	16.00–17.00 Uhr Kinder-Reha
19.00 – 19.30 Uhr Bauchkiller	19.15 – 20.00 Uhr Rückenfitness	19.00 – 19.45 Uhr Rückenfitness	18.30 – 19.15 Uhr Aerobic/Step	
19.30 – 20.30 Uhr Power Pump		19.45–20.15 Uhr Knack-Po	19.15 – 20.00 Uhr Power Pump	

Wichtig: Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt. Anmeldung im Fitnessstudio!

Balance im Leben bringt Freude

Balance startet erfolgreiches 21-Tage-Stoffwechsel-Programm



Katy Musiol

Katy Musiol ist nicht nur lizenzierte Spin-Racing- und Zumba-Trainerin, sondern auch die gute Seele im Gesundheitscenter. Die von ihr betreuten Kurse erfreuen sich so auch stets großer Beliebtheit. Kein Wunder also, dass auch das neu von ihr betreute Stoffwechselprogramm zunehmend immer öfter nachgefragt wird. Doch was steckt hinter dem Programm, das in 21 kurzen Tagen Traumergebnisse von Gewichtsverlusten bis zu 12 kg verspricht?

O-Schatz: Was steckt hinter der 21-Tage-Stoffwechselkur?

Katy Musiol: Sie werden nicht nur Ihre Figur verändern, indem Sie Ihre Fettdépos drastisch reduzieren, sondern Sie werden Ihren Körper entgiften und den Säure-Basis-Haushalt ausbalancieren. Außerdem wird der Darm saniert und zusätzlich werden Haut und Körper vitalisiert, ja quasi verjüngt. Der gesundheitliche Nutzen der Stoffwechselkur ist enorm groß. **Wie läuft eine solche Kur ab?** In unserem aktuellen Angebot ist alles drin, was man sich wünscht. Am Anfang steht das persönliche Gespräch. Wir vermitteln den Teilnehmern nützliches Hintergrundwissen, da bleibt keine Frage unbeantwortet. Wir vermitteln anschließend einen kompletten Fahrplan für die nächsten 21 Tage, zum Beispiel Essensempfehlungen und einen Rezeptplan. Der oder die Proband/-in wird die ganze Kur über vom Balance Team begleitet und betreut. Regelmäßige motivierende Maßnahmen sind Fett- und Umfangsmessungen. Dabei werden Erfolge schnell sichtbar,

man fühlt sich einfach wohl und ist topmotiviert.

Wie steht es mit dem Jo-Jo-Effekt?

Er bleibt aus. Während der Kur lernt man, sich intensiv mit Lebensmitteln und seinem Körper auseinanderzusetzen.



Es werden neue und gesunde Essgewohnheiten erlernt. Zum Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt gibt es nichts Besseres und Einfacheres als die 21 Tage Stoffwechselkur. Das sollte jeder einmal ausprobieren. Ich kann eine angenehme Überraschung versprechen. Im letzten Vierteljahr haben wir alleine bei uns im Balance 60 Personen gehabt, welche das Programm erfolgreich durchgeführt haben. Das spricht für sich. Der besagte

Jo-Jo-Effekt blieb bei allen bis zum heutigen Tag aus.

Zu guter Letzt, wie sahen die bisherigen Ergebnisse aus?

Ein Abbau zwischen 5 und 10 kg reinen Körperfetts ist keine Seltenheit gewesen! Das hatte enorme Auswirkungen auf den Körperumfang und das Selbstvertrauen. Und die zu klein gewordenen Sachen passen wieder! Das Allerwichtigste: Alle Teilnehmer haben ein Programm absolviert, das sie mit einem Erfolgserlebnis abschließen konnten. Dabei wurden sie umfassend beraten und haben rasch gemerkt, dass man auch ohne Tortur etwas für seinen Körper machen kann.

Herausgeber
BALANCE-CENTER MUSIOL *Balance*

Baumschulenweg 20, 04758 Oschatz
Tel. 03435 932211

Layout: www.medianservice.de

Druck:

Torgau Druck Sächsische Lokalpresse GmbH
Fotos: CS/bilderbox/Balance

Heilsames Klebeband



Grit Lehmann

Ein Tape oder besser ein reflektorisches Kinesio-Tape als Klebeband zu bezeichnen wäre mehr als ungerecht. Das vor 30 Jahren vom japanischen Chiropraktiker Kenzo Kase entwickelte Spezialpflaster hat einen Siegeszug ohnegleichen hinter sich. Generationen von Profisportlern schwören auf die Wirkung. Heutzutage ist das Tape auch ein fester Bestandteil der alltäglichen physiotherapeutischen Arbeit. So ist belegt, dass das Tape den Stoffwechsel anregt und den Schadstoffabtransport und die Durchblutung fördert. Bei der Wundheilung unterstützt

es bei der Bereitstellung körpereigener Heilstoffe. Grit Lehmann von Physio Balance weiß mehr über die Zauberpflaster zu erzählen:

O-Schatz: Wie funktioniert das Taping?

Grit Lehmann: Die grundsätzliche Idee stabilisierender Pflaster ist nicht neu. Konventionelle Pflaster wurden schon lange vor Erfindung des Kinesio-Tapes eingesetzt, um verletzte Gelenke passiv zu stabilisieren. Nachteil: Durch die nicht vorhandene Belastung bildet sich Muskulatur zurück und muss wiederaufgebaut werden. Außerdem kann es zu Stauungen im Lymph- und Blutsystem kommen. Anders ist die Wirkungsweise des Tapes. Durch die Anwendung der Kinesio-Tapes kommt es bei Verspannungen, Prellungen und Entzündungen zu einer deutlichen

rascheren Linderung. Weiterhin massiert und liftet das elastische Tape die Haut bei jeder Bewegung ganz sanft, so werden Lymph- und Blutfluss angeregt. Das Beste ist jedoch die volle Beweglichkeit der getapten Bereiche. Das Tape legt sich quasi wie eine zweite Haut auf die zu behandelnde Stelle.

Welche Anwendungsmöglichkeiten gibt es?

Wichtig: Die Möglichkeiten gehen weit über die Behandlung von Verletzungen hinaus. Viele Sportler nutzen die Tapes, um besonders sensible oder beanspruchte Gelenke und Muskelgruppen zu stabilisieren. Aber auch im Alltag gibt es immer mehr Anwendungsmöglichkeiten.

So haben einige weibliche Patienten sogar sehr gute Erfahrungen mit Tapes zur Linderung von Rückenschmerzen während der Periode

gesammelt. Auch Verspannungen der Nackenmuskulatur, die oft durch Arbeit an einem PC verursacht wird, lassen sich durch die Tapes lösen.

Tapes kann man auch in der Apotheke kaufen. Warum sollte man die Tapes nicht selber kleben?

Damit die Tapes auch effektiv sind, müssen Muskeln und Haut beim Anbringen eine bestimmte Dehnung haben. Wenn Sie versuchen, sich selber ein Pflaster auf den Unterschenkel zu kleben, werden Sie wissen, was ich meine. Darüber hinaus müssen beim Taping nicht nur die Schmerzbereiche behandelt werden, sondern auch die angrenzenden Partien des Körpers und der Muskulatur mit einbezogen werden. Das geht definitiv nicht ohne genaue anatomische Kenntnisse.



+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

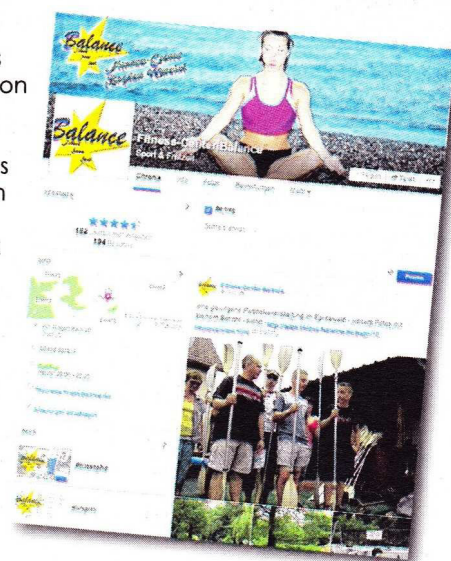
Umbau läuft

In den letzten Jahren hat sich das Fitness-Center Balance von Bogdan Musiol zu einem wahren Gesundheitcenter entwickelt. Fitness, Bowling, Solarium, Sauna, Physiotherapie, Kurse und, und, und. Diese ständige Erweiterung lässt natürlich auch den Platzbedarf anwachsen. Das ganzheitliche Angebot

wird sehr gut angenommen. Folgerichtig ruhen die Bauarbeiten in und um das Center in den letzten Jahren kaum. Aktuell kann man sich den Rohbau für die nächste Erweiterung schon einmal aus der Nähe anschauen. Zusammen mit dieser Raumerweiterung bekommt das Balance demnächst einen offeneren und größeren Empfangsraum.

Mit Balance im Internet

Auf der Homepage des Gesundheitscenters informieren sich schon lange Interessierte, Kunden und Neugierige über das aktuelle Geschehen im Balance. Doch auch auf Facebook haben alle Menschen aus der Region, die sich mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen, die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen und Angebote zu informieren. Seien es aktuelle Angebote wie die erfolgreiche 21-Tage-Stoffwechselkur oder die Paddelveranstaltung im Spreewald.



Unter dem Begriff Fitness-Center Balance ist die Seite einfach auf Facebook zu finden.



Der Rohbau des neuen Empfangsbereichs steht bereits. Foto: cs