

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
09.00-09.55 Rücken- und Körper mobil mit Marina		09.10-09.55 Body-Work mit Romina		09.00-10.00 Rehasport mit Frederic	08.00-09.00 Yoga mit Frederic	09.10-10.00 ZUMBA mit Marina		08.30-09.00 Funktions-training mit Marina				10.30-10.55 Pump-Klinik mit Christian	
10.00-10.30 Funktions-training		10.00-11.00 Pilates mit Romina		10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik mit Andrea		10.00-11.00 Body-Work mit Marina	11.15-12.00 Fit und Vital 60+ mit Jürgen	09.10-09.40 Funktions-training	10.00-11.00 Beckenboden Training mit Kirsten			11.00-12.00 ZUMBA Workout mit Iris	11.00-12.00 Bodypump mit Christian
10.30-11.00 Funktions-training				16.00-17.30 Nordic Walking mit Heidrun		16.30-17.00 Funktions-training mit Marina							12.00-13.00 Yoga (gibt es 1. Sonntag im Monat) mit Valeska
17.30-17.55 Bauch weg mit Daniel		17.45-18.30 Wirbelsäulengymnastik mit Kirsten		18.00-19.00 Bodypump mit Marina		17.00-17.30 Funktions-training mit Marina		18.00-19.00 Bodypump mit Marina	18.15-19.15 Indoor Cycling mit Nadine				
18.00-19.00 ZUMBA mit Guillermo	18.00-19.00 Indoor Cycling mit Marina	18.30-19.30 STEP mit Marina	18.45-19.30 Rehasport mit Marina	19.00-19.00 Bodypump mit Marina		19.00-20.00 ZUMBA mit Iris		19.00-20.00 Bodycombat (gibt es 2. Freitag im Monat) mit Christian					
19.15-20.15 Yoga mit Frederic	19.15-20.15 pilates mit Kathrin			19.15-20.15 Indoor Cycling mit Emanuel									
Kinderbetreuung mit Monika													
	17.00-19.30		10.00-12.00 17.00-19.30		10.00-12.00 17.00-19.30		10.00-12.00 17.00-19.30		10.00-12.00 17.00-19.30		11.30-13.30 bitte anmelden!		10.30-12.30 bitte anmelden!
Kurse zur Vorsorge und Erhaltung der Mobilität. Bezuschussung durch die Krankenkasse		Kurse zum Auspowern, zur Kräftigung und Steigerung der Koordination		Kurse zur Kräftigung des ganzen Körpers mit Elementen zur Entspannung									



Chakka, Chakka, Chakka: Diese Zumba-Party fetzt
Sport, Spaß, Sause: Mit dem rassistigen Trendsport im Takt Kalorien verbrennen

Aus den Boxen wummert rhythmische Salsa-Musik, schwitzend und die Gesundheit fördert. Es verbrennt und so Spaß macht. Exotische Klänge zu kraftvollen tanzenden Menschen im Takt der bessert Ausdauer, Beweglichkeit und internationale Klänge, lassen sowie die Koordination, stärkt die Arme in die Höhe. Nein, diese Lauf-System. Ihre Hüften kreisen, reißen lachend Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Unter den regelmäßigen Teilnehmern entwickelt sich eine eingeschlossene Gemeinschaft - in der Gruppe geht's den baz. Zumba heißt der Trendsport „Menschen, die gerne zu spanische und Latino-Musik tanzen, mit einem breiten Lächeln im Gesicht auf der ganzen Welt ausbreiten werden Zumba lieben“, verspricht sich! - und mittlerweile auch ein fester Bestandteil im baz Kursplan ist.

Die Choreografien sind schnell und einfach zu erlernen - Zumba kombiniert mit X-CO Training und wer Rhythmus im Blut haben, werde ohnehin schnell in den Kurs einsteigen können.

Erst Sport, dann ab auf die Party. Wieso aber nicht gleich beides miteinander kombinieren? Denn das baz bietet zwei unterschiedliche, kalorienverschlingende bestimmte Muskeln zusätzlich, ba@: Es ist eine Tanzfitnessparty Zumba@ Varianten an - je nach gezielter und intensiver zu lateinamerikanischer Musik, Trainingsziel, Fitness-Zustand und Alter.

GUTSCHEIN

Unser Geschenk für alle, die einfach mal reinschnuppern und das baz unverbindlich kennenlernen wollen. Nutzen Sie diesen

GUTSCHEIN FÜR DEN BESUCH EINER KURS- ODER TRAININGSTUNDE IM BAZ.

Gültig bei Vorlage dieses Coupons bis zum 31.03.2013. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Barsinghäuser Aktiv Zentrum
Bunsenstr. 10
30890 Barsinghausen
Tel. 05105/62000
info@baz-fitness.de
www.baz-fitness.de

Text/Gestaltung: textspion.de



baz bewegt euch ImPuls

Aktuelle News zu Fitness, Wellness & Gesundheit von Ihrem Barsinghäuser Aktiv Zentrum Ausgabe Februar 2013



„Ich spüre eine ganz andere Lebensqualität“
Nena Diekmann nimmt im baz 26 Kilo ab und freut sich auf Fotos ihres 41. Geburtstags



Liebe Leser,

das Wohlfühlgewicht ist von Mensch zu Mensch verschieden. Während einer strikt nach Body-Maß-Index geht, kann ein anderer mit üppigen Rundungen am Körper sehr gut leben. Was die eigene Waage anzeigen soll, ist also eine sehr persönliche Sache. Aber auch, wenn das Ziel anders definiert ist - der Weg dorthin ist oft derselbe: Es geht um Kontinuität und dauerhafte Gewohnheiten, als entscheidende Faktoren für ein positives Körperempfinden. In dieser Ausgabe der baz ImPuls steht das „Traumgewicht“ im Mittelpunkt. Und wie Sport und Ernährung diesen Traum beeinflussen können.

Ilona Langer-Hensel
baz-Geschäftsinhaberin

Was genug ist, ist genug. Der 40. stetig bergauf. Als das zweite hatte danach einfach die Befürchtung, dass ich mir wieder richtig hier an Unterstützung bekommen. Nena Diekmann signalisiert sich die Anzeige auf der Waage was kaputt mache. Bis sie einen habe, ist einmalig. Jürgen wick mir insgesamt 26 überflüssigen Kilos. - denn das, was sie im Nachgang auf hohem Niveau. „Klar, ich habe Weg fand, sowohl ihren inneren sozusagen nicht mehr von der Seite“, schmunzelt Diekmann. Ein auf mit dem ich mich jetzt sehr wohl betrachten musste, gefiel ihr gar man so kennt.“ Letztendlich habe gesundheitlichen Bedenken zu be- nicht. „Schockierend“, fällt das aber nichts gefruchtet. „Allerdings siegen. kurze Resümee aus, wenn die Bad bin ich auch eine Weltmeisterin Nenndorferin an ihre damalige Fi- in Ausreden gewesen“, gibt Nena baz-Training als Erfolgsrezept gur denkt. 81 Kilogramm brachte Diekmann unumwunden zu. Be- die zweifache Mutter auf die Waa- sondern, wenn es darum ging ih- Über einen gemeinsamen Freund, der ihre Klagen über zu viele Pfunde auf den Rippen regelmäßig Eine Zuneigung, die sich schnell essen würde. Auch hier halfen die

Sport stand auf dem Index
„Sport stand bei mir gar nicht mitbekommen hatte, lernte sie auf der Waage in Form von weg- Tipps der baz-Ernährungsberater, erfahren habe, habe richtig gut getan. „Ich spüre jetzt eine ganz andere Lebensqualität, die ich nicht mehr vermissen möchte.“ Und auf eines freut sie sich besonders: Die

„Mit meinem Übergewicht habe gesundheitliche Probleme kamen haberin des baz-Fitnessstudios ningsstart wog sie bereits zehn sondern einfach mit Vernunft.“ Kilogramm weniger. Schnelle Erfolg- gefühlt.“ Schlank gebaut sei sie Bandscheibenvorfall völlig außer Nena Diekmann ihren Mitarbeiter ge, die sie umso mehr motivierten: Ein wichtiger Erfolgsfaktor sei auch eines freut sie sich besonders: Die

GUTSCHEIN

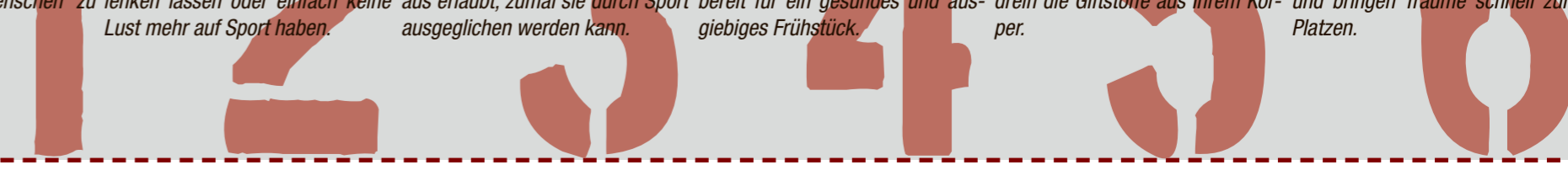
Bei Abschluss einer Mitgliedschaft bis zum 31.03.2013 schenkt Ihnen das baz zum Start ein Handtuch und eine Trinkflasche!

6 baz-Tipps für Ihr langfristiges Traumgewicht



- TIPP 1 Zusammen Sport treiben
- TIPP 2 Hindernisse aus dem Weg räumen
- TIPP 3 Bewusst genießen
- TIPP 4 Zeitig essen
- TIPP 5 Flüssige Tücken vermeiden
- TIPP 6 Nicht alles auf einmal

Gemeinsam macht Sport noch Sie planen für den nächsten Tag Die größten Hürden auf dem Weg Spät abends, am liebsten kurz Sie gehören zu den unterschätzten Nicht zu viel auf einmal zu wollen mehr Spaß. Ob Freundin, Arbeits- eine Sporteinheit? Dann machen zu leichter, kalorienarmer Ernäh- vorm Schlafengehen ordentlich in Kalorienbomben - Getränke, die gilt sowohl fürs Sporttreiben, als kollege oder Partner - mit mehre- Sie es sich so einfach wie möglich! rung sind Fett und Zucker. Durch die Kalorientüte greifen? Schlech- es in sich haben. Alkohol, gesüßte auch für eine dauerhaft gesunde ren ist der Schweinehund einfa- Packen Sie die Sporttasche bereits bewussten und maßvollen Einkauf te Idee. Versuchen Sie abends Getränke und Fruchtsäfte liefern in Ernährung. Überfordern Sie sich cher zu besiegen! Es hat aber auch am Abend vorher und fahren Sie lassen sich diese reduzieren. Bei wenig zu essen. Wenn der Hunger der Regel sehr viele Kalorien. Gute nicht, indem Sie zu viele Ziele zu einen praktischen Hintergrund: direkt nach der Arbeit, ohne Um- allen Veränderungen und aller Dis- dennoch groß ist, ist ein Protein- Alternativen sind da Mineralwas- schnell erreichen wollen. Denken Eine Verabredung zum Sporttrei- wege ins Fitnessstudio. Wenn Sie ziplin in der Ernährung - leichte Shake eine ideale Mahlzeit. Sie ser, Schorlen oder Kräutertees, am Sie dran: Der Mensch ist ein Ge- ben werden Sie nicht einfach ab- erst zu Hause sind oder noch et- Küche bedeutet nicht kompletter werden sehen, wie gut es Ihnen besten drei bis vier Liter am Tag. wohnheitstier - jede Veränderung sagen. Fitness-Kurse sind darüber was anderes dazwischen kommt, Verzicht. Die eine oder andere am nächsten Morgen geht. Der Auch das vermag den Hunger zu im Alltag sollte schrittweise erfol- kalorienhaltige Sünde ist durch- Bauch fühlt sich facher an und ist dämpfen und schwemmt oben- gen. Negativerlebnisse frustrieren und bringen Träume schnell zum vielen motivierten Menschen zu lenken lassen oder einfach keine aus erlaubt, zumal sie durch Sport bereit für ein gesundes und aus- drein die Giftstoffe aus Ihrem Kör- und bringen Träume schnell zum trainieren. Lust mehr auf Sport haben. ausgeglichen werden kann, giebiges Frühstück, per. Plätzen.





Das baz bringt Sie in Form

Vorsätze noch in Sichtweite? In acht Wochen topfit.

Mehr Sport, eine gesündere Ernährung und abnehmen – eine Meinungsforschungsinstitut FORSA erhobene Umfrage hat die Neujahrsvorsätze der Deutschen Anfang des Jahres auf den Punkt gebracht: Knapp die Hälfte (51 Prozent) will sich 2013 mehr bewegen und mehr Sport treiben. Auf eine gesündere Ernährung achten wollen 44 Prozent der Befragten. 34 Prozent möchten den Jahreswechsel dazu nutzen, um an Neujahrsvorsätze zu kommen. Unsere Traumberufe sind: Personal Trainer, Ernährungsberater, Yoga-Lehrer, Fitnesstrainer, Physiotherapeut, Gesundheitscoach, Ernährungsberater, Personal Trainer, Ernährungsberater, Yoga-Lehrer, Fitnesstrainer, Physiotherapeut, Gesundheitscoach.

Doch so traditionell ist, sich man sich schon. Ab dem 30. Lebensjahr verliert der Mensch pro Lebensjahrzehnt etwa fünf Prozent seiner Muskeln, wenn er nicht aktiv ist.



Luft auflösen: Knapp die Hälfte der Menschen halten ihre Vorgaben maximal bis zu drei Monate durch. Also besser heute als morgen da-Und verfallen dann wieder in den alten Trott.

Durchhalten: Vorsätze umsetzen

Wie steht es bei Ihnen – können Sie sich noch an Ihre selbst gesteckten Ziele erinnern? Falls dabei das Steigern des eigenen körperlichen Wohlbefindens auf der Liste stand, sind am Ende für Sie der Lohn. Der hat das baz genau das Richtige, Aktiv- und Gesund-Kurs hat aber für all diejenigen, die es gerne um in Sachen Vorsätze noch die Kurve zu kriegen: Während der Aktiv- und Gesund-Wochen bringt Sie ein straffes Trainingsprogramm wie Arthrose, Diabetes, Krebs oder wieder in Form. Im Vordergrund Osteoporose. Jürgen Hein fasst die

Kursziele zusammen: „Wir verbessern unseren Stoffwechsel, senken unseren Cholesterinspiegel, verlangsamen den Alterungsprozess, stärken das Immunsystem und sorgen dafür, dass die allgemeine Lebensqualität steigt.“

Nutzen Sie diese Chance, um in Topform zu kommen. Unsere Traumberufe sind: Personal Trainer, Ernährungsberater, Yoga-Lehrer, Fitnesstrainer, Physiotherapeut, Gesundheitscoach.

Und das Beste: Die meisten Krankenkassen bezuschussen die Teilnahmegebühr für den Aktiv- und Gesund-Kurs mit bis zu 80 Prozent!

Was fördert die Krankenkasse? Eine pauschale Antwort darauf, welche Präventionsmaßnahmen die Krankenkassen fördern, gibt es nicht. Gefördert werden in der Regel Angebote, die verhindern sollen, dass Krankheiten erst entstehen. Kurse aus den Bereichen Muskelaufbau, Rhythmus und über einen Zeitraum von mindestens acht Wochen stattfinden. Ein Hinweis

Während der acht Aktiv- und Gesund-Wochen lernen die Teilnehmer in der Gruppe viel über die richtigen Ernährung und gesundes Bewegungen zählen dazu. Die Kurse müssen im wöchentlichen Rhythmus und über einen Zeitraum von mindestens acht Wochen stattfinden. Ein Hinweis

zum schleifen lassen: Die Krankenkassen können ihre Zusagen im Nachhinein zurückziehen, wenn der Versicherte nicht regelmäßig am Kurs teilgenommen hat.

Aktiv- und Gesund-Wochen für nur 110 Euro*

Vom 25.02. bis 21.04.2013

Und das alles steckt drin:

- :: Gesundheitscheck für einen individuellen Trainingsplan
- :: Start- und Endseminar mit allen Teilnehmern
- :: Präventivkurse für mehr Beweglichkeit der Wirbelsäule und zur Kräftigung des gesamten Körpers
- :: Kraft- und Herzkreislauftraining zur Stärkung der Muskulatur
- :: 3 Trainingseinheiten wöchentlich
- :: Getränke und Sauna inklusive
- :: Begleitung des Gruppenprogramms durch Physiotherapeuten
- :: Ernährungstipps
- :: Gewicht- und Körperfettreduktion
- :: Überwachung von Körpergewicht, Muskelmasse und Körperfett
- :: Zwischenmessung nach 4 Wochen
- :: Endmessung nach 8 Wochen

Bis zum 22.02.2013 unter Telefon 05105-6 20 00 anmelden. * Krankenkassen bezuschussen die Teilnahmegebühr mit bis zu 80 Prozent!

Das baz hat viele Gesichter: Wir stellen Ihnen in einer kleinen Serie unsere Mitarbeiter vor - damit Sie in Zukunft wissen, wer für Sie da ist und in Schwung bringt!

baz INTEAM



Die Drill-Instructorin

Beim Kurstraining macht Marina Mentzing schlappe Körper wieder fit

Fitnesssport, Fit-tern administrative Aufgaben, steht Reha-/Funktionstraining, Step – nesssport – in allen Variationen. im täglichen Mitgliederkontakt an um nur einige ihrer Spezialisierung. Für die staatlich anerkannte Gymnastik-Lehrerin Marina Mentzing repräsentiert das Studio nach au-Spaß, andere zum Schwitzen zu gehört das Körpertraining wie die Ben. Aber vor allem: Marina bringt bringen“, schmunzelt sie. Ihr Spitz-Luft zum Atmen. „Wenn ich nichts nicht nur sich, sondern auch andere name bei den Teilnehmern kommt tue, fühle ich mich nicht ausgeglichen“, unterstreicht die 30-Jährige. re auf Trab. dementsprechend nicht von unge-fähr: Drill Instructor. Damit kann ge die Bedeutung, die Sport in ih- „Aktuell gebe ich 14 Kurse in der der ehemalige Leistungsturnerin rem Leben einnimmt. Warum also Woche, die ich, wenn ich nicht aber gut leben: „Um seine Ziele zu nicht gleich ihre Leidenschaft zum gerade Anweisungen und Hilfe- erreichen, muss man sich halt mal Beruf machen? stellungen gebe, auch bis zum quälen. Vom Geräteschauen al- Seit 2002 arbeitet Marina im baz Ende aktiv durchziehe.“ Kalorien- keine verliert man keine Kilos.“ und ist damit die Dienstlätteste im verbrennen aus Berufung. Soge- Ihr Tipp für alle, die nur schwer gesamten baz-Team. Was alles nanntes „Group-Training“ ist ihr den inneren Schweinehund besie- genau in das Aufgabengebiet der Stecknadel, massenweise Fort- gen können: „Gerade wenn man Barsinghäuserin fällt, ist schwer bildungen und Zertifikate pflastern sich schlapp fühlt, sollte man was in einem Satz zu fassen. Sie über- ihren Lebenslauf als Fitnesstrai- machen. Umso besser geht es hin- nimm als eine von zwei Studioteile- nerin. Indoor-Cycling, Bodypump, terher Körper und Geist.“



IRIS KLOPPENBURG

Alter: 33 Jahre
Beruf: Zentraldisponentin
baz-Historie: seit 2005 Mitglied, seit 2012 baz-Instructor
Kurse: Zumba

„Ich liebe lateinamerikanische Musik und genieße es, wenn ich den Kurs-Teilnehmern nach einem anstrengenden Tag ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann. Zumba kann jeder, ist schnell zu erlernen und macht auf spaßige Weise beweglich.“

Fit-Tipp: Ein Saunagang ist mein „Anti-Muskeltäter-Programm“ – es entspannt und erwärmt nach dem Training die Muskeln.



DANIEL DANNENBERG

Alter: 22 Jahre
Ausbildung: Studium, Lehramt an Gymnasien
baz-Historie: seit 2007 Mitglied, seit 2009 Mitarbeiter
Aufgabenbereich: Service & Beratung, Bodypump Instructor

„Group-Fitness macht mir Spaß, beim Bodypump gefällt mir die Mischung aus anstrengendem Krafttraining mit Langhanteln und choreografisch leicht zu erlernenden Elementen. Die rhythmischen Beats der Musik motivieren zusätzlich.“

Fit-Tipp: Sich erst beim Bodypump richtig auspowern, um danach den Körper in der Sauna entspannt runterzufahren.

ANABELL JELITTO

Alter: 25 Jahre
Beruf: Sport- und Fitnesskauffrau
baz-Historie: seit 2007 Mitarbeiterin, macht ab April eine Babypause
Aufgabenbereich: Service, Beratung & Trainingsbereich

„Ich mag den Kontakt zu Menschen. Unsere Mitglieder sollen sich im baz so wohl wie möglich fühlen.“

Fit-Tipp: Erst gezielte Dehn-Übungen für den Rückenstrecker machen, um im Anschluss im Solarium für ein paar Minuten abzuschalten.



VALESKA HAENDEL

Alter: 37 Jahre
Beruf: Sportpädagogin
baz-Historie: seit 2009 Mitarbeiterin
Kurse: Yoga

„Beim Yoga kommt eigentlich alles zusammen: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Entspannung. Was mich daran fasziniert, ist der ganzheitliche Ansatz.“

Fit-Tipp: Ob Lust auf Krafttraining oder einfach mal die Seele baumeln lassen: Sich je nach Tagesform und Bedürfnissen die entsprechenden Yoga-Übungen raussuchen.

