

OptiMum ist Ihr Experte für Muskulatur und Gelenke

EFFIZIENT

01
25

DAS MAGAZIN VON OPTIMUM TRAINING

Seite 6

Gute Vorsätze
So klappt's mit dem
Abnehmen wirklich

Seite 3

Training auf Rezept?
Mit REHASPORT!
JETZT IN ALLEN STANDORTEN

Seite 7

Beckenboden stärken
mit EMS-Therapie
GRATIS TESTEN

8x Personaltraining inklusive

Starterpaket Premium

169€ ~~259€~~

Gültig bis
28. Februar 2025


OptiMum
TRAINING

www.opti-mum.de/mitglied-werden



Fitnessstudio ist nicht gleich Fitnessstudio: Was macht den Unterschied?

OptiMumTraining: Ihr Weg zu mehr Lebensqualität

Fitnessstudio ist nicht gleich Fitnessstudio – und OptiMum Training macht das sehr deutlich. Ein einzigartiges Konzept kombiniert hoch-effizientes Training mit einer ruhigen Atmosphäre und hochqualifizierten Trainern, um Ihnen den Weg zu mehr Lebensqualität zu bieten. Wir sind für Sie die richtige Adresse, wenn Sie auf der Suche nach einem Partner sind, der Ihnen hilft, Schmerzen und Verspannungen zu reduzieren.



Individuell, konzentriert, effektiv

OptiMum Training hat sich seit 1998 auf ein Konzept spezialisiert, das sowohl zeitsparend als auch äußerst effektiv ist. Zwei Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche reichen aus, um Ihre Muskeln zu stärken, Schmerzen zu lindern und Verspannungen zu lösen. Durch die gezielte Ermüdung der trainierten Muskeln erreichen Sie maximale Ergebnisse in kürzester Zeit – perfekt für alle, die mit wenig Zeiteinsatz das optimale Ergebnis wollen.

Doch OptiMum Training ist mehr als ein Ort für Fitness und Gesundheit: Es ist ein Partner, der Sie dabei unterstützt, Ihre Hobbys aktiv zu genießen, mit Kindern oder Enkeln zu toben und Ihre Lebensqualität zu bewahren oder zurückzugewinnen – egal, ob Sie 30, 60 oder 80 Jahre alt sind.

Ruhige Atmosphäre statt lauter Musik

Im Gegensatz zu den meisten Fitnessstudios, die auf laute Musik und hektisches Treiben setzen, bietet OptiMum Training eine Oase der Ruhe. Die konzentrierte, aber entspannte Atmosphäre ermöglicht es Ihnen, sich ganz auf Ihren Körper und Ihre Ziele zu fokussieren. Hier können Sie den Alltag hinter sich lassen und sich voll und ganz auf Ihr Wohlbefinden konzentrieren. Die übliche Fitnessstudioatmosphäre suchen Sie hier vergebens. Deshalb ist OptiMum Training ideal für alle, die sich in einer dezenten und professionellen Atmosphäre wohl fühlen.

Qualifizierte Trainer für maßgeschneiderte Betreuung

Das Team von OptiMum Training besteht aus Sportwissenschaftlern, Sportlehrern, lizenzierten Trainern und hochqualifizierten Studierenden der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheit. Regelmäßige Fortbildungen sorgen dafür, dass Sie stets von Experten betreut werden, die auf dem neuesten Stand des Wissens sind.

8x Personaltraining inklusive

Starterpaket Premium

169€ ~~259€~~

Gültig bis
28. Februar 2025

Ihr OptiMum ist unser Ziel

Lassen Sie sich von einem Gesundheitsstudio inspirieren, das sich ganz auf Ihr Wohlbefinden konzentriert und Ihnen hilft, das Beste aus Ihrem Leben herauszuholen. Ihr Erfolg ist unser Erfolg.

Rehasport mit RehaVitalisPlus e.V.

jetzt an allen OptiMum Standorten

NEU
in Oberursel
& Rosbach!

Sie haben oft Rückenschmerzen?
Übergewicht? Osteoporose? Arthrose?
Sie haben Probleme mit Knie,
Hüfte oder Schulter?

Auch jüngere Menschen leiden häufig unter Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen. Nutzen Sie jetzt Ihre Möglichkeiten und entscheiden Sie sich, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Es lohnt sich. Und es ist ganz einfach.



VERORDNUNGSRELEVANTE DIAGNOSEN

- HWS-LWS- Syndrom
- Hüft TEP 2010
- Schmerzbed. Bewegungseinschränkung
- Hüftgelenksarthrose
- Einengung des Wirbelkanals
- Bandscheibenvorfall
- Schmerzsyndrom
- Sacrum Arcuatum
- Adipositas
- Morbus Bechterew
- Inkontinenz
- Blasensenkung
- Muskuläre Dysbalancen
- Osteopenie
- Hypertonie
- Wirbelsäulensyndrom
- Hüftgelenksarthrose
- Chronische Lumbalgie
- Chronische Dorsalgie
- Skoliose LWS
- Impingement-Syndrom

SCHÄDIGUNG DER KÖRPERFUNKTIONEN

- Schleimbeutelentzündung der Schulter
- Bewegungseinschränkung
- Muskelhartspann
- Belastungsschmerz
- Überlastung des Skeletts
- Muskelschwäche
- Einschränkung im Alltag
- Verspannungen
- Untergewicht, Schwäche

RehaVitalisPlus e.V.
... einfach gesund werden

Wer kann RehaSport nutzen?

Rehasport kann grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht kommen. Es ist geeignet für chronisch Kranke als auch für Menschen, die auf dem Weg sind, chronisch krank zu werden. Dabei gibt es keine Altersbegrenzung. Gerade nach einer postoperativen Reha oder nach krankengymnastischen Behandlungen stabilisiert der Rehasport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg.



PATIENT
GEHT ZUM ARZT



ARZT VERORDNET
REHASPORT



KRANKENKASSE
GENEHMIGT



REHAVITALISPLUS
FÜHRT KURSE DURCH

ZIEL DES REHASPORTS

- Schmerzreduktion
- Altersmobilität
- Muskelaufbau
- Stärkung des Beckenbodens

RehaSport auf Verordnung des Arztes

Rehasport darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden. Die Verordnung nach § 64 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetneutral für den Arzt.

Die Verordnung umfasst i. d. R. 50 Übungseinheiten. Sportliche Betätigung und regelmäßiges Training wird von den Krankenkassen als ergänzende Leistung übernommen. Die Verordnung muss vom Kostenträger, i. d. R. ist das Ihre gesetzl. Krankenkasse, genehmigt werden. Dazu reichen Sie die Verordnung bei Ihrer Krankenkasse zur Bewilligung ein. Die Kostenübernahme erfolgt schließlich durch die Krankenkassen.

Was soll RehaSport bewirken?

Der Einstieg in die einzelnen Kurse ist jederzeit möglich. Ziel des Programms ist es, Ihre Beschwerden zu lindern bzw. vorzubeugen. Kraft und Ausdauer, Koordination und Flexibilität werden verbessert. Der Rehasport dient als Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei soll auch die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden. Rehasport wird auf Ihre individuellen körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt. Die Qualität wird durch den Verband, die betreuenden Ärzte und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt.

Osteoporose

Ein Schicksal, das Sie nicht alleine bewältigen müssen

OSTEOPOROSE OHNE TRAINING



Die Diagnose „Osteoporose“ trifft viele Menschen unerwartet und wird oft als eine kleine persönliche Katastrophe empfunden. Die Vorstellung von brüchigen Knochen, eingeschränkter Beweglichkeit und einer ungewissen Zukunft kann überwältigend sein. Doch diese Diagnose bedeutet nicht, dass Sie machtlos sind – im Gegenteil: Mit der richtigen Unterstützung und einem gezielten Ansatz können Sie viel für Ihre Gesundheit und Lebensqualität tun.

Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Knochendichte abnimmt und die Knochen anfälliger für Brüche werden. Besonders betroffen sind Wirbelsäule, Hüfte und Handgelenke. Die Ursachen sind vielfältig: Alter, genetische Veranlagung, Hormonveränderungen oder eine unzureichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D.

Die erschreckende Bilanz des Knochenleidens: über 300.000 Knochenbrüche jährlich, davon rund 130.000 Brüche des Oberschenkels, die normalerweise eine stationäre Behandlung erfordern. Die Hälfte der Neuerkrankten weisen Frakturen auf, oft mehrfach. Um es deutlich zu machen: „Es sind mehr Frauen von Osteoporose-bedingten Knochenbrüchen betroffen als von Brustkrebs, Schlaganfall und Herzinfarkt zusammen...“, so Osteoporose-Experte Prof. Dr. Reiner Bartl, Leiter des Osteoporose-Zentrums der Universität München. Frau Dr. Jutta Semler, ehem. Chefärztin des Immanuel-Krankenhaus, Berlin, hat es auf den Punkt gebracht: „Die Verantwortung für den Lebensstil kann der Patient nicht auf den Arzt schieben“. Das mag auf den ersten Blick hart klingen, trifft aber den Kern der Sache.

Was bedeutet die Diagnose?

Die Diagnose fühlt sich oft wie ein Rückschlag an. Viele Betroffene befürchten, ihre Bewegungsfreiheit und Unabhängigkeit zu verlieren. Doch die gute Nachricht ist: Osteoporose lässt sich behandeln – und Sie können selbst aktiv dazu beitragen, Ihre Knochen zu stärken und Ihr Risiko für Frakturen zu senken.

Studien haben gezeigt, dass auch bereits betroffene Patienten ihre Knochendichte signifikant erhöhen und Knochenbrüche vorbeugen können, wenn sie regelmäßig gesundheitsorientiertes Krafttraining ausüben. Das Training an Krafttrainingsmaschinen ist effektiver und sicherer als jenes mit dem eigenen Körpergewicht.

**Wir helfen Ihnen, stark zu bleiben:
Krafttraining ist die Lösung**

Fazit: Aktiv gegen Osteoporose

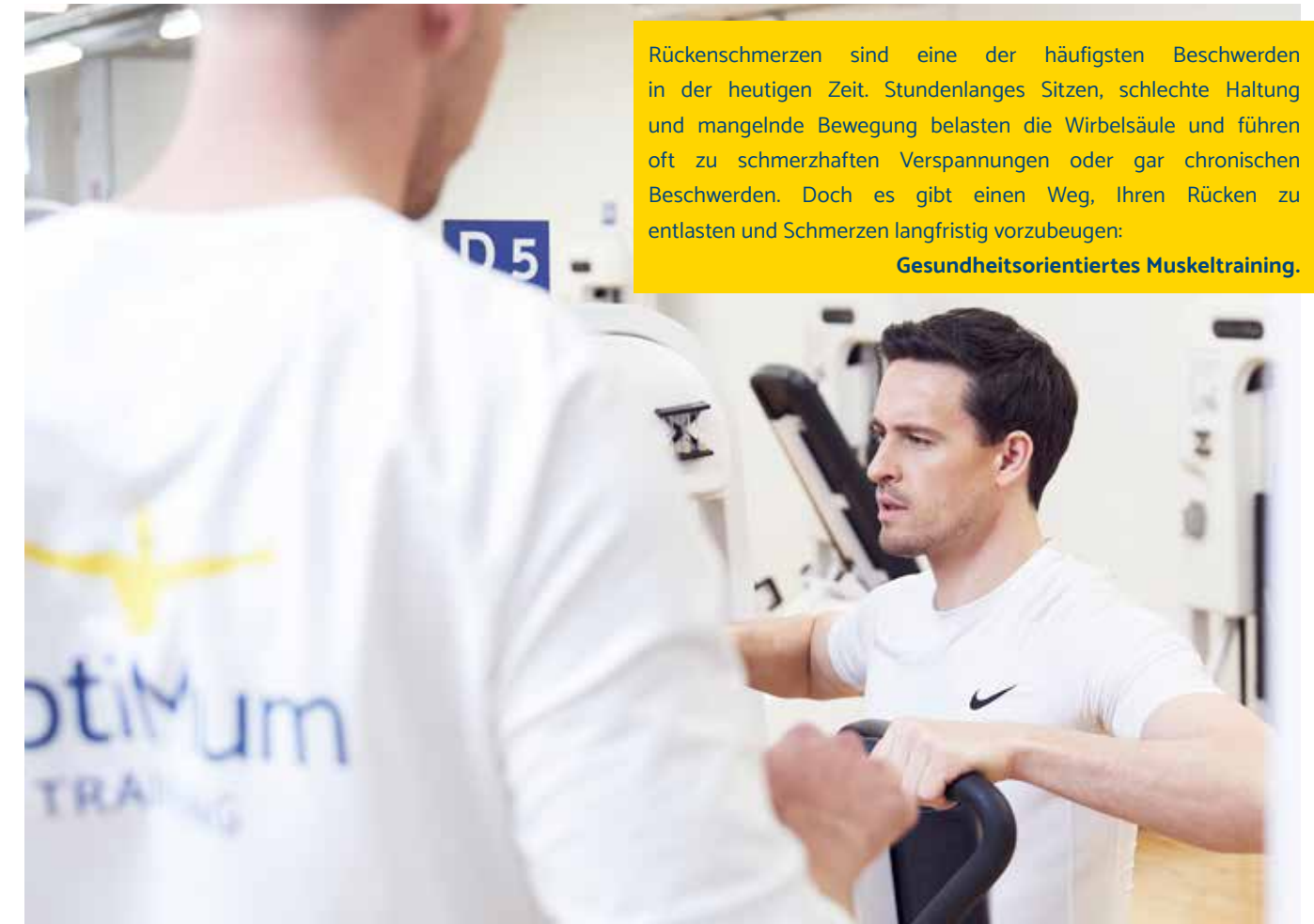
Wir unterstützen Sie auf diesem Weg. Mit einem individuell angepassten Trainingsplan und professioneller Betreuung geben wir Ihnen die Werkzeuge an die Hand, um trotz Osteoporose stark und aktiv zu bleiben. Lassen Sie sich nicht von der Diagnose entmutigen – wir helfen Ihnen, Ihre Stärke zurückzuerlangen!

Muskeltraining gegen Rückenschmerzen

So stärken Sie Ihren Rücken nachhaltig

Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Beschwerden in der heutigen Zeit. Stundenlanges Sitzen, schlechte Haltung und mangelnde Bewegung belasten die Wirbelsäule und führen oft zu schmerzhaften Verspannungen oder gar chronischen Beschwerden. Doch es gibt einen Weg, Ihren Rücken zu entlasten und Schmerzen langfristig vorzubeugen:

Gesundheitsorientiertes Muskeltraining.



Warum gesundheitsorientiertes Muskeltraining?

Im Gegensatz zu passiven Behandlungsmethoden wie Massagen oder Wärmeanwendungen setzt Krafttraining gezielt an der Ursache vieler Rückenschmerzen an – einer zu schwachen Muskulatur. Besonders die stabilisierenden Muskeln rund um die Wirbelsäule, die Bauchmuskulatur und der Beckenboden spielen eine zentrale Rolle, um die Wirbelsäule zu entlasten und in einer gesunden Position zu halten. Ein gestärkter Muskelapparat sorgt dafür, dass die Wirbelsäule weniger Druck aushalten muss, wodurch Beschwerden reduziert werden können. Gleichzeitig verbessert regelmäßiges Krafttraining die Durchblutung, löst Verspannungen und unterstützt die Versorgung der Bandscheiben.

Zusätzlich analysieren wir weitere Fehlstellungen, die ebenfalls sehr oft für Rückenschmerzen verantwortlich sind und bekämpfen diese mit einem gezielten Training.

Die wichtigsten Vorteile von Muskeltraining bei Rückenschmerzen:

- 1 Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur:** Starke Muskeln stützen die Wirbelsäule und verhindern Fehlhaltungen.
- 2 Entlastung der Bandscheiben:** Eine gut trainierte Muskulatur fängt Bewegungen ab und schützt die empfindlichen Bandscheiben vor Überbelastung.
- 3 Verbesserung der Haltung:** Regelmäßige Übungen fördern eine aufrechte Haltung, die Rückenschmerzen vorbeugen kann.
- 4 Schmerzreduktion:** Studien zeigen, dass gezieltes Muskeltraining Schmerzen langfristig lindern kann, da es Muskelverspannungen entgegenwirkt.



Gute Vorsätze im neuen Jahr? So funktioniert erfolgreiches Abnehmen

Abnehmen – ein Ziel, das viele Menschen anstreben, jedoch nur wenige nachhaltig erreichen. Zu oft scheitern Diäten. Es gibt kurzfristige Erfolge und langfristige Rückschläge. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen jedoch, dass die richtige Kombination aus Bewegung und Ernährung der Schlüssel für dauerhafte Ergebnisse ist. Besonders Krafttraining nimmt dabei eine zentrale Rolle ein, denn es stärkt nicht nur den Körper, sondern verbessert den Stoffwechsel und hilft dabei, langfristig abzunehmen.

Warum Diäten allein nicht genügen

Viele herkömmliche Diäten zielen vor allem darauf ab, die Kalorienzufuhr minimal zu reduzieren. Das führt zwar kurzfristig zu Gewichtsverlust, jedoch meist auf Kosten der Muskelmasse, da der Körper bei Mangel als erstes die Muskelmasse verstoffwechselt. Muskeln sind jedoch essenziell für einen aktiven Stoffwechsel, da sie selbst im Ruhezustand Energie verbrauchen. Wird Muskelmasse abgebaut, sinkt der Grundumsatz des Körpers, was das Abnehmen langfristig erschwert und den gefürchteten Jo-Jo-Effekt begünstigt.

Krafttraining als Schlüssel zum Erfolg

Die neuesten Erkenntnisse zeigen, dass Krafttraining eine entscheidende Rolle spielt, wenn es darum geht, nachhaltig abzunehmen. Hier sind die drei Gründe:

1. Muskeln als Energieverbraucher

Muskeln sind wahre Kalorienverbrenner. Je mehr Muskelmasse der Körper hat, desto höher ist der Grundumsatz – selbst im Schlaf. Ein gezieltes Krafttraining sorgt nicht nur dafür, dass die Muskeln erhalten bleiben, sondern fördert auch den Aufbau, was den Fettstoffwechsel auf Dauer ankurbelt.

2. Der Nachbrenneffekt

Nach einer intensiven Krafttrainingseinheit arbeitet der Körper auf Hochtouren, um die beanspruchten Muskeln zu regenerieren. Dieser sogenannte Nachbrenneffekt führt dazu, dass der Kalorienverbrauch noch Stunden nach dem Training erhöht bleibt.

3. Straffung und Körperformung

Während reines Abnehmen oft dazu führt, dass der Körper schlaff wirkt, sorgt Krafttraining für eine straffere Figur. Muskeln geben dem Körper Stabilität und Form, was nicht nur ästhetisch, sondern auch funktional von Vorteil ist.

Regelmäßigkeit ist entscheidend

Zwei bis drei Einheiten pro Woche für je 30 Minuten reichen aus, um spürbare Ergebnisse zu erzielen. Es ist wichtig, das Training konsequent durchzuführen und die Belastung schrittweise zu steigern.

Die richtige Ernährung als Begleiter

Krafttraining allein reicht nicht aus – eine geeignete Ernährung ist ebenso wichtig. Studien belegen, dass eine eiweißreiche Ernährung den Muskelaufbau unterstützt und gleichzeitig die Fettverbrennung fördert.

Fazit: Abnehmen durch Stärke und Strategie

Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass Krafttraining der wichtigste Baustein neben der Ernährungsumstellung ist. Krafttraining schützt die Muskeln, erhöht den Kalorienverbrauch und formt den Körper auf gesunde Weise. Zusammen mit einer angepassten Ernährung schaffen Sie die besten Voraussetzungen, um Ihr Wunschgewicht zu erreichen – und vor allem langfristig zu halten.

Beginnen Sie jetzt, Ihren Körper zu stärken und Ihre Ziele zu verwirklichen – Schritt für Schritt, mit gesundheitsorientiertem Krafttraining.

EMS-Beckenbodentherapie

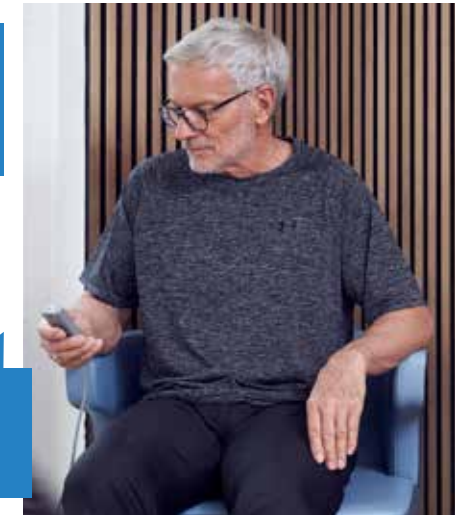
Urinverlust? Schmerzen? Tiefenwirksames Training mit Elektrostimulation hilft.



„Endlich kann ich nach der Schwangerschaft wieder niesen oder lachen, ohne Angst haben zu müssen, dass dabei ein Malheur passiert.“

**EMS-Therapie:
Jetzt 1x gratis testen!**

„Mein nächtlicher Harndrang seit der Prostata-OP ist Geschichte! Endlich kann ich wieder ruhig schlafen.“



Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließt und an den Rändern nach oben gebogen ist. Er erstreckt sich wie ein gespanntes Tuch vom Schambeinknochen bis hinten zum Kreuz- und Steißbein. Seitlich setzt die Muskelgruppe an beiden Sitzbeinhöckern an. Der Beckenboden hält die Gebärmutter, die Blase und weitere Organe des Unterleibes an Ort und Stelle. Er unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After und hält dem hohen Druck stand, der u.a. beim Husten und Lachen, beim Pressen beim Stuhlgang und bei körperlicher Belastung, z.B. beim Heben schwerer Gegenstände entsteht. Ist die Muskulatur geschwächt oder geschädigt, verlieren Betroffene einer

Belastungsinkontinenz ungewollt Urin, sobald der Druck im Bauchraum erhöht ist, wie es z.B. bei körperlicher Anstrengung und Niesen oder Husten der Fall ist.

Probleme des Beckenbodens sind häufig. Sie beeinflussen die Lebensqualität von Betroffenen teilweise stark. Frauen sind durch ein schwächeres Bindegewebe sowie die Belastung durch Geburten häufiger von einem geschwächten Beckenboden betroffen als Männer. Man spricht deshalb auch von einer Belastungsinkontinenz. Es ist daher sehr wichtig, diese Muskulatur kräftig zu halten.

28 Minuten Dauer / Sitzung
Empfehlung:
1-2 Einheiten / Woche
für 4-6 Wochen



Die Beckenboden-Therapie bietet durch Elektrostimulation eine effektive, bequeme und wissenschaftlich unterstützte Methode zur Stärkung und Rehabilitation der Beckenbodenmuskulatur, die zahlreiche gesundheitliche Vorteile für Frauen und Männer mit sich bringt.

**AN ALLEN
OPTIMUM
STANDORTEN**

So wirkt die EMS-Beckenbodentherapie:

- Straffung und Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Behandlung und Vorbeugung einer Harninkontinenz
- Wiederherstellung des Beckenbodens nach der Geburt
- Verbesserte Durchblutung des Beckenbodens
- Positive Wirkung auf das Sexualleben der Frau
- Behandlung von Prostataproblemen und Erektionsstörungen beim Mann



Schmerzfrei. Gesund. Glücklich.

8x Personaltraining inklusive

Starterpaket Premium

169€ ~~259€~~

Gültig bis
28. Februar 2025

Sie sind **Trainingseinsteiger**? Sie leiden an **gesundheitlichen Problemen**?
Sie haben **Beschwerden am Bewegungsapparat**? Unsere **Empfehlung: Starterpaket PREMIUM**



Starterpaket PREMIUM

- ✓ Analyse des IST-Zustands
- ✓ Messung des biologischen Alters
- ✓ **Haltungs- & Beweglichkeitsanalyse**
- ✓ Belastungstest
- ✓ **Zielfestlegung und Trainingsplan**
- ✓ **8 Personal Trainertermine**

OptiMum Training wirkt. Das sagen auch unsere ★★★★★ Google-Bewertungen:

„Seit ca 6 Jahren hier, denke das sagt schon alles. Für jung, älter und alles dazwischen eine perfekte Anlaufstelle. Trainer sind auch alle absolut top; immer hilfsbereit, professionell und qualifiziert.“

- Valentina D.

„Sehr schönes Trainingsstudio, mit hochwertigen Geräten (hier wurde wirklich nicht gespart)! Das Personal ist extrem hilfsbereit und versteht worauf es bei den Übungen ankommt :)“

- Philipp E.

„Bin sehr zufrieden und kann es nur weiter empfehlen. Dort stimmt alles.“

- Gaby K.

„Sehr cooles Studio!! Das Trainerteam ist sehr professionell und wissen, was sie tun. Keine sinnlose Pumperei sondern hier wird auf richtige Ausführung geachtet und Körper + Gesundheit steht hier an erster Stelle.“

- Maze



Jetzt Beratungstermin vereinbaren!

OptiMum Training Bad Nauheim

Frankfurter Str. 23
61231 Bad Nauheim
06032 / 34 9995
bad-nauheim@opti-mum.de

OptiMum Training Friedberg

Hanauer Str. 17
61169 Friedberg
06031 / 96 45 661
friedberg@opti-mum.de

OptiMum Training Rosbach

Raiffeisenstr. 8
61191 Rosbach
060 03 / 810182
rosbach@opti-mum.de

OptiMum Training Oberursel

Tabaksmühlenweg 26
61440 Oberursel
06171 / 708875
oberursel@opti-mum.de