



# GESUNDHEIT FITNESS • WELLNESS

GESUNDHEIT BRAUCHT MUSKELN



## TAGE DER OFFENEN TÜR

Sa. 2.11. - Mo. 4.11.2024

im GO in Butzbach

Starten Sie  
jetzt und sparen  
Sie über

**300€**

und die  
Aufnahmegebühr

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

seit nunmehr 30 Jahren informieren wir Sie regelmäßig über aktuelle Erkenntnisse und die Bedeutung der Muskeln für Jung und Alt.

Diese sind nämlich wahre Alleskönner und unsere Begleiter in einem langen, gesunden und fitten Leben. Wir wissen mittlerweile, dass wir immer älter werden und ein Alter von 100 Jahren keine Seltenheit mehr ist. Mit diesem Wissen kommt aber auch eine neue Verantwortung: Was können wir tun, um so gesund wie möglich zu altern? Um uns so lange wie es geht, wohlfühlen, fit und eigenständig zu bleiben?

Ein paar Antworten auf diese Fragen finden Sie in diesem Magazin: Wir zeigen Ihnen, was Muskeln alles für Sie tun können, was Ihre wirksamste Strategie gegen Muskelschwund ist und wie Sie Ihr Gehirn jung und frisch halten, dass Sie Ihrem Körper langfristig einen gesunden Gefallen tun!

Gerne zeigen wir Ihnen an den Tagen der offenen Tür –

**Sa. 02. und So. 03. November von 10 – 18 Uhr,  
sowie Mo. 04. November von 10 – 22 Uhr,**

welche Möglichkeiten Ihnen Im GO zur Verfügung stehen.

Von Muskel- und Herz-Kreislauf-Training an Geräten, mit freien Gewichten und in Kursen, über Anwendungen wie Lymphdrainage, Rückenmassage usw., bis hin zur Entspannung in der ca. 500m<sup>2</sup> großen Saunalandschaft.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und vor allem, dass Sie gesund, fit und kraftvoll bleiben!

Herzliche Grüße,

**Familie Hofmann  
und das GO Gesundheit – Fitness – Wellness-Team**



## Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 07.00 - 22.00 Uhr

Samstag: 13.00 - 18.00 Uhr

Sonntag: 09.00 - 18.00 Uhr



Robert-Bosch-Straße 4-6  
35510 Butzbach

☎ 06033/74760

[www.go-fitnessinbutzbach.de](http://www.go-fitnessinbutzbach.de)



# MUSKEL- SCHWUND

## (K)EINE FRAGE DES ALTERS!

Muskelschwund, im Fachjargon Sarkopenie genannt, ist ein schleichender Prozess, der zumeist kaum Schmerzen oder Beschwerden verursacht, jedoch lässt die Körperkraft nach und normale Alltagshandlungen fallen immer schwerer: Treppensteigen, die Einkaufstasche tragen, Rad fahren – Dinge, die lange mühelos von der Hand gingen, kosten plötzlich Kraft und erscheinen anstrengend. Der größte Fehler, den Menschen dann machen: Sie scheuen die Anstrengung und gehen diesen



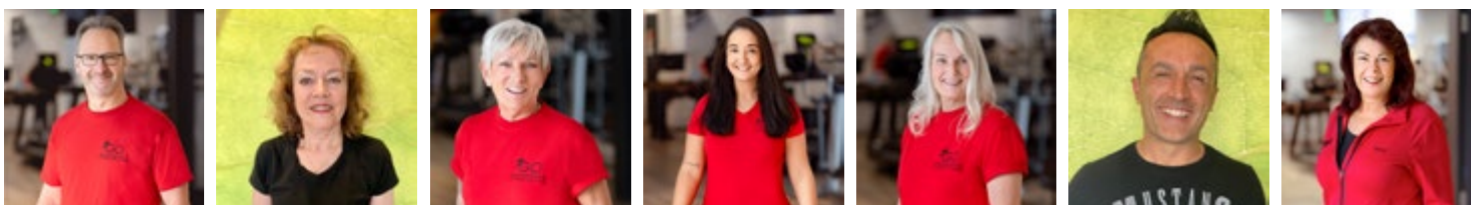
Tätigkeiten immer weiter aus dem Weg. Dieses Vermeidungsverhalten ist jedoch genau die falsche Reaktion und ermöglicht erst den weiter voranschreitenden Schwund der Muskelmasse – mit gefährlichen Folgen: Muskeln stützen unseren Körper und geben ihm Stabilität, ohne Muskeln geht nicht nur die Kraft, sondern auch die Beweglichkeit verloren. Die Folge: Das Risiko von Stürzen steigt und ebenso die Gefahr, nach einem Sturz oder einer Verletzung nicht mehr auf die Beine zu kommen und zum Pflegefall zu werden.

## DIE LÖSUNG? KRAFTTRAINING!

Die gute Nachricht ist: Jeder kann selbst aktiv werden, um dem Muskelschwund entgegenzuwirken. Jedoch sind Ausdauer-Sportarten wie Fahrradfahren, Laufen, Walken oder Schwimmen dafür nicht geeignet – auch wenn sie aufgrund ihrer positiven Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System Teil des Trainingsplans sein sollten.

Nur ein gezielter Aufbau von Muskulatur in Form von Krafttraining hilft nachweislich gegen Muskelschwund. Ideal wären drei Trainingseinheiten pro Woche, aber auch eine Trainingsstunde in der Woche kann schon wirkungsvoll sein. Wichtig ist, dass man sich einen individuellen Trainingsplan erstellen lässt, der die eigenen Bedürfnisse und Einschränkungen berücksichtigt. Die Übungen sollten vor allem langsam und korrekt ausgeführt werden, idealerweise anfangs unter Aufsicht eines Trainers, um Fehlhaltungen zu vermeiden. Entscheidend für einen positiven Effekt ist vor allem die Regelmäßigkeit und Langfristigkeit des Trainings.

## SEIT VIELEN JAHREN MITARBEITER MIT ENGAGEMENT UND LEIDENSCHAFT – WIR FREUEN UNS AUF DIE KOMMENDE GEMEINSAME ZEIT!



Ralf Hiller  
30 Jahre

Jana Schmidt  
30 Jahre

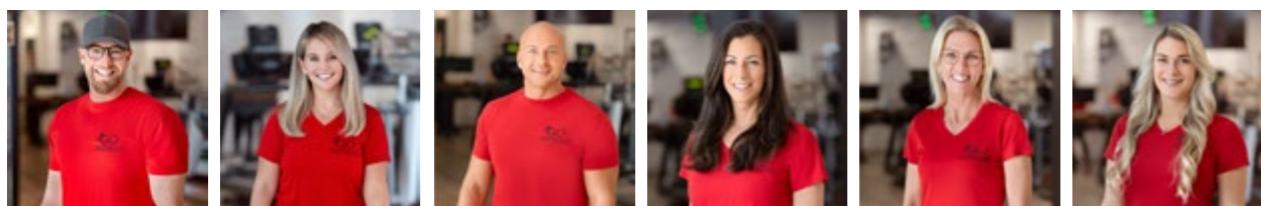
Helga Lanzendörfer  
25 Jahre

Matlen Thon  
24 Jahre

Sylke Hoffmann-Becker  
24 Jahre

„Kay“ Türker Kayhan  
19 Jahre

Bärbel Geretschläger  
19 Jahre



Jan Nikolaus  
19 Jahre

Kim Nikolaus  
16 Jahre

Tobias Bückert  
15 Jahre

Lisa Nacke  
14 Jahre

Kristin Bender  
14 Jahre

Monja Geretschläger  
13 Jahre



## SELBSTBESTIMMT DANK MUSKELTRAINING

Natürlich steigt mit wachsender Beweglichkeit und Kraft die Lebensqualität, aber auch das Thema Selbstbestimmung ist wichtig: Wir alle wollen doch bis ins hohe Alter uns selbst versorgen können und nicht auf Pflege und Betreuung von außen angewiesen sein. Die Vorstellung, ein Pflegefall werden zu können, ist für viele Menschen erschreckend. Mit starken und beweglichen Muskeln leisten wir einen wichtigen Beitrag, um diese Gefahr deutlich zu minimieren.

## EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!

Je früher man beginnt, seine Muskulatur zu trainieren, desto besser. Jedoch gibt es zahlreiche Belege dafür, dass auch bei bereits beginnendem Muskelschwund Muskeltraining zu einer signifikanten Verbesserung der Symptome führt und damit auch zu einer Steigerung der Lebensqualität!

# Gesundheit braucht MUSKELN



Die bundesweite Initiative für mehr Lebensqualität in jedem Alter.

## Wie steht es um Ihre Muskeln?

„Use it or lose it!“ sagt ein Sprichwort. Das stimmt insbesondere für die Muskulatur. Wenn Sie diese nicht ausreichend nutzen, verkümmert sie. Und das hat schwerwiegenden Einfluss auf Ihre Lebensqualität.

Altersbedingter Muskelabbau (sog. „Sarkopenie“) ist nicht nur die Hauptursache von Stürzen, sondern auch von vielen Einschränkungen im Alltag. Außerdem sinkt die Lebenserwartung nachweislich.

Das Altern verliert an Schrecken, wenn wir möglichst lange gesund, selbstbestimmt, schmerzfrei und voller Energie unseren Alltag meistern und unser Leben genießen können.

### Früher war alles leichter?

Fallen Ihnen Alltagshandlungen wie Treppensteigen, Einkaufstaschen tragen oder Radfahren immer schwerer? Dinge, die lange mühelos von der Hand gingen, kosten Sie plötzlich Kraft und erscheinen anstrengend? Dann wird es Zeit, etwas dagegen zu tun.

**Die positive Nachricht:** Ihre Muskulatur ist auch bis ins hohe Alter trainierbar. Schon 30 Minuten Training zweimal pro Woche können genügen.



### Die bundesweite Initiative

#### „Gesundheit braucht Muskeln“

macht auch völlig untrainierten Menschen den Einstieg in das aktive Muskeltraining leicht. Das Programm ist ideal für alle, die unbeschwert und selbstbestimmt ihr Leben genießen wollen - bis ins hohe Alter. Im Rahmen der Initiative wird eine Studie durchgeführt, bei der bei jedem Teilnehmer die Handkraft ermittelt wird. Die Ergebnisse werden für Forschungszwecke zur Sarkopenie\* verwendet.

\* Als Sarkopenie bezeichnet man den degenerativen altersbedingten Abbau der Skelettmuskulatur. Menschen mit Sarkopenie haben eine geringe körperliche Leistungsfähigkeit und eine höhere Neigung zu Stürzen - und damit zu Knochenbrüchen. Zudem verschlechtert sich die Lebensqualität. Es droht der Verlust der Selbstständigkeit sowie eine geringere Lebenserwartung.

## Alleskönner Muskulatur

Die positiven Effekte eines betreuten Muskeltrainings sind wissenschaftlich bewiesen. Es

- ➔ **stärkt die Gelenke** und kann Beschwerden wie z.B. Bandscheibenprobleme lindern
- ➔ **verhindert Stürze** durch ein stärkeres Muskelkorsett und eine höhere Reaktionsgeschwindigkeit
- ➔ **beugt Diabetes Typ II vor** durch Verbesserung der Insulinsensitivität
- ➔ **stärkt das Immunsystem** durch die vermehrte Ausschüttung von Myokinen\*
- ➔ **beugt Osteoporose vor** durch Erhöhung der Knochendichte
- ➔ **sorgt für gute Laune** durch die Ausschüttung von Glückshormonen
- ➔ **hält jung** durch Verbesserung des Stoffwechsels und der Schlafqualität
- ➔ **fördert die Fettreduktion** durch einen erhöhten Grundumsatz
- ➔ **wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus** durch Verbesserung der Gefäßfunktion

\* Myokine sind körpereigene Botenstoffe, die der Körper vermehrt bei intensiver Muskelbeanspruchung ausschüttet. Sie stoppen Entzündungen und regulieren die Immunabwehr.

### Die Argumente für Muskeltraining sind also vielfältig.

Das Wichtigste jedoch:

Muskeltraining ermöglicht Ihnen eine hohe Lebensqualität bis ins hohe Alter. Sie werden Ihren Alltag besser meistern, bleiben beweglich und haben zudem noch Spaß mit Gleichgesinnten, die alle dasselbe Ziel haben: **Ein langes und gesundes Leben.**



„Der altersbedingte Verlust von Muskelmasse ist eine der größten Herausforderungen für unser Gesundheitssystem.“

**Lukas Leibfried**  
Forschungsinstitut für Training in der Prävention



„Muskeln sind wahre Gesundheit-Booster. Mit der richtigen Ernährung optimieren Sie Ihren Trainingserfolg und stärken Ihre Gesundheit.“

**Dr. Alexa Iwan, Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin, langjährige TV-Moderatorin**

## Einfach testen!

Ein 2-minütiger Test mit einem Hand-Dynamometer gibt Aufschluss über den Status Ihrer muskulären Gesamtleistungsfähigkeit. Auf Basis Ihrer Auswertung erhalten Sie konkrete Empfehlungen, was Sie für den Aufbau bzw. Erhalt Ihrer Muskulatur tun können.



Im Rahmen der Initiative führt das Forschungsinstitut für Training in der Prävention (FIT) eine Praxis-Studie durch. Von besonderem Interesse ist dabei der Vergleich zwischen denen, die bereits aktiv ihre Muskeln im Fitnessstudio trainieren, und denen, die noch inaktiv sind.

Es werden daher sowohl Bestandsmitglieder als auch Trainings-Neueinsteiger in der Altersgruppe 60 Jahre und älter getestet.



**Experten Allianz – FIT**  
Forschungsinstitut für Training in der Prävention

### Individuelle Programme von Experten

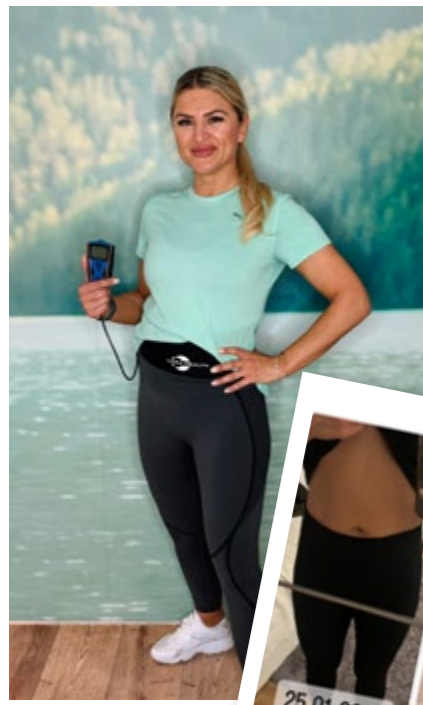
Unsere Trainingsexperten erstellen für Sie einen individuellen Trainingsplan, der exakt auf Ihre Ziele, Ihr Alter und Ihren Trainingszustand abgestimmt ist. Selbstverständlich nicht ohne vorher alle gesundheitlichen Faktoren zu checken.

Zusätzlich erhalten Sie Zugang zum Online-Portal **www.muskeltraining.jetzt** mit wertvollen Gesundheits- und Trainingstipps von Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Alexa Iwan.

Mehr Infos zur Teilnahme finden Sie auf der Rückseite dieses Magazins.

## Die Kombination aus gewohntem Training und dem EMS BAUCHGURTSYSTEM führt zu einer nachgewiesenen Stärkung der Körpermitte.

DIESE ERGEBNISSE BEGEISTERN:



### Erfahrungsbericht Indira Mesanovic aus Butzbach IN 2 MONATEN ZUM WASCHBRETTBAUCH

Ich bin 2019 ins GO gekommen, da ich abnehmen und etwas für meine Muskulatur – vor allem im unteren Rücken – tun wollte.

Am 25. Januar 2024 begann ich mein Training mit dem EMS Bauch- und Rückensystem zu kombinieren. Nachdem ich bereits Gewicht reduzieren konnte, ist mein nächstes Ziel, meinen Körper zu definieren und einen strafferen, flachen Bauch zu bekommen.

Ich nutze den EMS-Gürtel 3 – 4 Mal pro Woche während meines Cardio- und Krafttrainings. So muss ich noch nicht einmal zusätzlich Zeit aufwenden. Sogar in den Fitness-Kursen kann ich den Gürtel nutzen. Dieser arbeitet direkt und punktuell am

Bauch und unteren Rücken und hilft mir, meine Rückenprobleme in den Griff zu bekommen. Das Training mit dem EMS-Gürtel motiviert mich sogar bei meinen regelmäßigen Cardio-Einheiten.

Die Ergebnisse sprechen für sich. Innerhalb der ersten 2 Monate konnte ich mein Gewicht nochmals um 2,3 Kg reduzieren, wovon 2 Kg Körperfett sind und davon alleine 500 g viszerales, also innenliegendes Bauchfett (siehe Vorher-Nachher-Fotos)

Ich bin sehr dankbar für die großartige Unterstützung, Betreuung und auch die Innovationsfreude, die ich hier im GO erlebe. Das macht mein Training so effektiv. Das GO ist für mich mehr als nur ein Fitnessstudio – es ist ein Ort, an dem ich mich wohlfühle und an dem ich meine Ziele erreichen kann. Die familiäre Atmosphäre und der tolle Service machen das Training zu einem echten Vergnügen.

VORHER



NACHHER



Seit 30 Jahren bin ich – mit kleineren Unterbrechungen – Mitglied im GO. Mir war immer bewusst, dass man etwas für seine Gesundheit tun muss, denn wer rastet der rostet. So bin ich im April wieder in das Training eingestiegen.

Ich trainiere ca. 2x wöchentlich im Herz-Kreislauf-Bereich – hier mit dem EMS-Bauch- und Rückensystem – und an den elektronischen eGym- und flexx-Geräten.

Auf Empfehlung der Trainer habe ich auch meine Ernährung dahingehend angepasst, dass ich auf einen hohen Eiweißanteil achte und nur die gesunden Kohlenhydrate aus z.B. Gemüse zu mir nehme.

Bei meinem Neustart im April hatte ich ein Körpergewicht von 76,2 Kg und konnte bis heute mein Zielgewicht von 65 Kg erreichen und sogar nochmals um 1,5 Kg unterschreiten. Allein das innenliegende Bauchfett, welches die Organe umgibt und dort zu Belastungen führen kann, konnte ich um 1 Kg reduzieren – das entspricht 4 Butterpöckchen – was ich vor allem auf das Training mit dem EMS Bauch-

und Rückengürtel zurückzuführen. Ich spüre, wie sich meine Körpermitte gestärkt und gestrafft hat. Darauf möchte ich nicht mehr verzichten.

Ich kann das Training in jedem Alter nur empfehlen - es erhält Kraft und Beweglichkeit und verlängert die Selbständigkeit im Alter.

Ich fühle mich heute sehr wohl, fit und voller Energie, was sich im Alltag bei den unterschiedlichsten Aktivitäten bemerkbar macht – mir fällt heute alles leichter.



**20 Minuten**  
Training mit dem HARA HEALTH Gurtsystem  
**ersetzen**  
**200 Situps**  
mit 10-15kg Gewicht vor dem Körper



# FIT MIT KÖPFCHEN

AUCH MIT GEISTIGER AKTIVITÄT  
SCHÜTZEN SIE IHRE KLEINEN GRAUEN ZELLEN  
BIS INS HOHE ALTER!

**Nicht nur der Körper altert, sondern auch das Gehirn. Altersbedingte Demenz, erhöhte Vergesslichkeit, kurze Konzentrationsspannen und Schwierigkeiten, komplexe Zusammenhänge zu erfassen, sind typische Anzeichen für den langsamen Abbau des Gehirns.**

Oft wird der geistige Abbau im Alter dabei als unabwendbares Schicksal dargestellt. Dies ist nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aber nicht richtig. Tatsächlich gibt es einiges, was Sie tun können, um Ihren Kopf bis in hohe Alter gesund und aktiv zu halten!

Risikofaktoren für Ihre geistigen Fähigkeiten im Alter sind medizinischen Erkenntnissen zufolge vor allem Übergewicht, Bluthochdruck, Blutzuckererkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch ein allgemein träger Lebensstil. Die gute Nachricht: Sie selbst können auf die weitere Entwicklung Ihres Gehirns Einfluss nehmen. Aktivität ist das Zauberwort gegen die Vergesslichkeit im Alter, und zwar nachweislich am besten auf drei Ebenen:



**BEWEGEN SIE SICH**



**ERNÄHREN SIE SICH GESUND**



**WERDEN SIE GEISTIG AKTIV**



Betrachtet man nun die bereits erwähnten Hauptrisikofaktoren für Einbußen des Denkvermögens, wird schnell klar, dass der eigene Einfluss auf die Erkrankung nicht zu unterschätzen ist.

## KÖRPERLICHE AUSDAUER = GEISTIGE AUSDAUER

Vor allem Ausdauertraining hat bei zahlreichen Studien verblüffende Erfolge im Bereich Vorbeugung und Behandlung akuter Symptome gezeigt. Ein Grund für diesen positiven Effekt vermutet man in der Tatsache, dass körperliche Aktivität die Durchblutung der Organe, also auch des Gehirns, nachweislich verbessert – und somit Konzentrationsschwäche gezielt entgegenwirkt. Außerdem fördert leichtes Ausdauertraining die körperliche Koordination und Beweglichkeit, kräftigt das Herz-Kreislaufsystem und verhindert Übergewicht. Strammes Spazierengehen, Aqua Jogging, Nordic Walking, Gymnastik und Tanzen sind durchaus zu empfehlen.



## JOGGING FÜR DIE KLEINEN GRAUEN ZELLEN



Eine weitere Strategie für den Kopf, um dem altersbedingten geistigen Abbau vorzubeugen: Je aktiver Ihr Gehirn ist, desto geringer der geistige Abbau im Alter. Auf beginnende Schäden im Gehirn wird dann nämlich mit erhöhter Flexibilität reagiert bzw. werden mithilfe einer sog. „kognitive Reserve“ die Funktionen länger aufrechterhalten. Integrieren Sie also gerne Aktivitäten wie Kartenspielen, Puzzeln und Lesen in Ihren Alltag, lernen Sie eine neue Sprache, beschäftigen Sie sich mit Ihnen unbekannt Themen und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten dazu aus.



Ein weiterer Faktor, der den Abbau der geistigen Fähigkeiten beeinflussen soll, ist unser Schlaf. Sie sollten darauf achten, regelmäßig ausreichend und erholsam zu schlafen und Stressfaktoren im Alltag möglichst gering zu halten. Erholsamer Schlaf ist gleichermaßen wichtig für unsere körperliche und mentale Regeneration und bewahrt die eigene Leistungsfähigkeit auf lange Sicht.

# 30 JAHRE GO

GESUNDHEIT  
FITNESS • WELLNESS

## TAGE DER OFFENEN TÜR

SA SO MO  
**2., 3. & 4. NOV**  
10-18 UHR 10-22 UHR



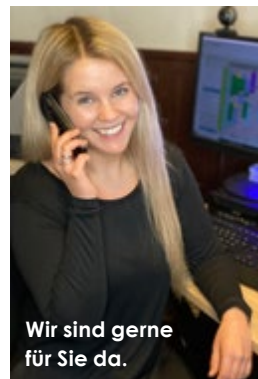
**30  
TAGE**  
Gesundheits-  
und  
Muskeltraining  
nur 30 Euro

ORDER

Starten Sie an  
den Tagen der  
offenen Tür und  
sparen Sie über  
**300€**  
und die  
Aufnahmegebühr

**GO**  
GESUNDHEIT  
FITNESS • WELLNESS

Robert-Bosch-Straße 4-6  
35510 Butzbach  
Telefon 06033/74760  
[www.go-fitnessinbutzbach.de](http://www.go-fitnessinbutzbach.de)



Wir sind gerne  
für Sie da.

EINFACH QR CODE SCANNEN  
UND ANGEBOT DIREKT SICHERN:

