

TOTALVITAL

ZEITSCHRIFT VOM FT-CLUB AM GASWERK FÜR FITNESS, FIGUR UND GESUNDHEIT

JUBILÄUMS WOCHEN IM FT-CLUB AM GASWERK



**FIT MIT
FUNCTIONAL**
Seite 4 und 5

**DER TEST :
WIE FIT SIND SIE**
Seite 10

**KOMPLETT
SCHMERZFREI**
Seite 12 und 13

**GUTE VORSÄTZE
UMSETZEN**
Seite 15



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

ein herzliches Willkommen an alle, die diese Zeilen lesen und vielleicht zum ersten Mal vom FT-CLUB am Gaswerk erfahren! Wir sind stolz darauf, Ihnen unsere Leidenschaft für Functional Training, gesunde Ernährung und einen nachhaltigen Lebensstil näherzubringen.

Auf den folgenden Seiten erwarten Sie nicht nur wertvolle Tipps für die Verwirklichung Ihrer Ziele im Jahr 2024, sondern auch Einblicke in unsere Gemeinschaft, unsere Kurse und unsere Philosophie. Beim FT-CLUB am Gaswerk geht es nicht nur um Training – es geht um Ihr ganzheitliches Wohlbefinden.

Wir hoffen, dass diese Zeitung nicht nur informativ, sondern auch inspirierend für Sie ist. Egal, ob Sie bereits Mitglied sind oder es noch werden möchten – wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen und fitteren Ich zu begleiten.

Mit sportlichen Grüßen,

Ole Skerra

Ole Skerra,
Inhaber FT-CLUB am Gaswerk

JUBILÄUMSWOCHEN IM FT-CLUB AM GASWERK UNSERE JUBILÄUMSANGEBOTE AUF SEITE 16

IN DIESER AUSGABE



03 MOTIVATION
Schluss mit Ausreden



04 FITNESS
Fit mit Functional Training



06 PERSONAL TRAINING
Maximale Ergebnisse

07 FT-CLUB
Unsere Mitglieder sind die Besten!

08 DAS TRAINING
So läuft's im FT-CLUB

10 TEST
Wie fit sind Sie?

11 ERNÄHRUNG
Fitte Mittagspause

12 GESUNDHEIT
Komplett schmerzfrei

14 FT-CLUB
5 Fragen an unser Team

15 GUTE VORSÄTZE
...richtig in die Tat umsetzen



FT-CLUB
FUNCTIONAL TRAINING
Am Gaswerk

Gasstraße 4a
22761 Hamburg
Telefon: 040 - 2199 09 83
Mobil: 0176 - 878 46 802
info@ft-club-am-gaswerk.de
www.ft-club-am-gaswerk.de

Impressum

Herausgeber:
FT Club Ole Skerra GmbH
Gasstraße 4a, 22761 Hamburg
Telefon: +49-40 21 99 09 83
E-Mail: info@ft-club-am-gaswerk.de

Redaktion: Ole Skerra
Druck: Mediengruppe Main-Post GmbH
Berner Straße 2, 97084 Würzburg,
Telefon +49 (931) 6001, Auflage 26.000

Konzept und Umsetzung:
ACISO Fitness & Health GmbH
Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München
Telefon +49 (89) 45098130
www.aciso.com, 124804 Tom Weller

Bilder: Falls nicht anders gekennzeichnet vom Herausgeber, ACISO Fitness & Health GmbH oder shutterstock.com, Titelbild 2024 Shutterstock.com. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und der ACISO Fitness & Health GmbH.

AUSREDEDEN

Im Grunde wissen wir es doch alle: Wer regelmäßig etwas für sich und seinen Körper tut und sich Zeit für das Training bzw. Workout nimmt, hat mehr vom Leben. Mehr Vitalität, mehr gute Laune, aber vor allem: Mehr Gesundheit. Dennoch scheitern viele immer wieder an den gleichen Ausreden, wenn es darum geht, den ersten Schritt zu machen und sich in einem Fitnessstudio anzumelden. Wir machen Schluss mit der so genannten Aufschieberitis und liefern Ihnen gute Gründe, die Ihren Ausreden Beine machen. Garantiert!

„Das ist mir zu teuer.“

Handy, Benzin, Miete und die Currywurst um die Ecke – alles zu teuer. Ist da noch Platz für Fitness im Geldbeutel? Wir beantworten das mit einem klaren „Ja!“ Viele Studios bieten günstige Einstiegsangebote, die Ihnen den Start in ein gesünderes Leben erleichtern. Aber auch ohne sollte Ihnen das eigene Wohl am Herzen liegen und etwas Investition wert sein. Denn was Sie dafür erhalten ist unbezahlbar: Fitness und Gesundheit und das gute Gefühl, sich ein Glas Wein zu leisten – ohne schlechtes Gewissen! Oder lieber Schokolade?

„Da fall ich doch auf!“

Natürlich wissen Sie beim ersten Besuch noch nicht, wo die Umkleiden sind und wie die Übungen funktionieren. Aber das müssen Sie auch nicht. Dafür stehen Ihnen erfahrene Trainer zur Seite. Oder denken Sie, Sie sind zu dick? Zu alt? Zu dünn? Zu irgendwas? Weit gefehlt! Schnell werden Sie sehen, wie auffällig unauffällig Sie bei uns sind.

„Fitness-Training ist nichts für mich!“

Wir könnten viel über die Vorteile vom Training in einem modernen Fitness-Club schreiben – aber viel besser ist es, es selbst kennen zu lernen! Sie sollten es spüren... Das gute Gefühl, wenn man etwas getan hat. Die motivierende Atmosphäre beim Training mit Gleichgesinnten. Aber vor allem: sich selbst! Lassen Sie sich anstecken. Aber Achtung: das geht schneller, als man denkt ;)...

„Ich hab doch keine Zeit.“

Heute Überstunden. Morgen hat Alex Geburtstag. Und am Wochenende kommt auch noch Tante Berta zu Besuch. Wo soll da noch Zeit für Fitnessstraining sein? Gute Frage! Nur: Sollten Sie sich nicht auch mal eine Auszeit gönnen? Für sich selbst? Zeit für Ihren Körper? Denn er ist das Wertvollste, das Sie besitzen. Sie werden spüren, dass sich jede Sekunde lohnt.

„Ich beweg mich lieber draußen.“

Heute geh ich joggen! Aber Moment mal: Es fängt bestimmt gleich an zu regnen. Vielleicht besser morgen. Vielleicht auch nicht. Vielleicht probieren Sie mal eine Alternative aus. Ob Regen, Hitze oder Schnee – im Fitnessstudio finden Sie immer perfekte Bedingungen. Sie trainieren effektiver und zeitsparender. Nicht nur vielleicht. Sondern sicher. Und das wetterunabhängig.

„Da gibt's nur junge, schöne und durchtrainierte Menschen?“

Dann irren Sie sich gewaltig. Die Mitglieder sind bei uns im Durchschnitt 42 Jahre alt – und egal ob dick oder dünn, groß oder klein, sportlich oder unsportlich, Mann oder Frau – alle haben eines gemeinsam: Spaß an Bewegung mit dem Ziel, gesund zu bleiben. Werden Sie Teil der Gemeinschaft.



FIT MIT FUNCTIONAL

WENN DER GANZE KÖRPER ZUSAMMENARBEITET ...

Grundsätzlich ist Functional Training (deutsch: Funktionelles Training) eine Methode, die den Körper **ganzheitlich** trainiert – jede Übung beansprucht dabei den ganzen Körper, anstatt nur einzelne Muskelgruppen isoliert zu trainieren. Der Fokus beim Functional Training liegt auf **Kraft, Ausdauer** und **Beweglichkeit** gleichermaßen. Dabei wird auf freie Übungen mit komplexen und dynamischen Bewegungsabläufen gesetzt – zur Stabilisierung, zum Kraftaufbau und auch zur unterstützenden Leistungssteigerung bei anderen Sportarten.

Bestes Beispiel für Funktionelles Training ist der **Liegestütz**: So simpel diese Übung auch aussieht, sie trainiert deutlich mehr als nur die Oberarme. Rund 200 Muskeln müssen bei einer einzigen Wiederholung zusammenarbeiten, beansprucht werden neben Armen und Schultern auch Rumpf- und Bauch-Muskulatur und die Beine.



FÜR WEN IST FUNCTIONAL TRAINING GEEIGNET?

Functional Training ist prinzipiell für jeden geeignet, der seine Körperwahrnehmung schulen, seine Fitness verbessern oder seine Leistung in einer bestimmten Sportart steigern will. Ob Sie nun Sporteinsteiger oder Extremsportler sind: Das sportliche Leistungsniveau spielt beim Functional Training keine Rolle, da die **Trainingsintensität** sowie der **Schwierigkeitsgrad individuell** an Ihre Voraussetzungen angepasst werden können. Grundsätzlich sind sportliche Vorkenntnisse natürlich hilfreich, da die freien Übungen viel mit Körperspannung arbeiten.

Jetzt
Probetraining
buchen:



WIE EFFEKTIV IST FUNCTIONAL TRAINING?

Diese Trainingsform basiert auf einem **Bodyweight-Workout**, welches sich aus freien Übungen zusammensetzt. Mit der Kombination aus komplexen Übungen, die die Muskelkraft beanspruchen, und kurzen dynamischen Ausdauerheiten ist Functional Training **sehr effektiv**. Die großen Muskelgruppen werden gleichermaßen wie die tiefliegende Core-Muskulatur trainiert und der Fettstoffwechsel wird angekurbelt. Auf diese Weise wird ein starker, definierter Körper geformt und auch einige Kilos können in Kombination mit ausgewogener Ernährung durchaus purzeln. Im Gegensatz zum herkömmlichen Training, bei dem im Normalfall die einzelnen Muskelgruppen isoliert trainiert werden, werden im funktionellen Training **deutlich mehr** und vor allem auch kleinere Muskeln beansprucht. Dadurch können auch körperliche Schwachstellen und Einschränkungen ausgeglichen werden – der Körper wird als Einheit betrachtet und bewegt.

Nachdem funktionelles Training sehr **abwechslungsreich** und vielseitig gestaltet werden kann, hat eintönige Trainingsroutine keine Chance. Gleichzeitig werden durch die abwechslungsreichen und **dynamischen** Übungen die kognitiven Fähigkeiten und das eigene **Körpergefühl** gestärkt. Zusätzlich sorgen die Bewegungsabläufe für mehr Flexibilität und Stabilität des gesamten Körpers. Davon profitieren Sie auch im Alltag **nachhaltig**.

Jede Trainingseinheit setzt sich aus einem kurzen Aufwärmen, einem auf Kraft fokussierten Mittelteil und einen kurzen und intensiven Schlussteil zusammen.

Da die Übungen intensiv sind und immer mehrere Muskeln gleichzeitig trainieren, ist funktionelles Training auch ideal für Menschen, die im Alltag wenig Zeit für Sport haben. Mit bereits zwei Trainingseinheiten á 60 Minuten, können sie innerhalb der ersten Monate schon deutliche Verbesserungen in den Bereichen Leistung, Beweglichkeit, Kraft, Muskelaufbau und Schmerzfreiheit erzielen.

ZUSÄTZLICHER BONUS: Wenn Sie mal im Urlaub sind, können Sie Ihr Training auch im Hotel oder der Ferienwohnung absolvieren, da diese Trainingsform weder viel Platz noch spezielle Geräte erfordert.



WAS IST DAS BESONDERE AM FT-CLUB AM GASWERK?

OPTIMALE & INDIVIDUELLE BETREUUNG

Maximal 12 Menschen, 1 Ziel! In jedem Workout begleitet dich ein Personal Coach, so dass du stets individuell und optimal betreut wirst.

MEHR SPASS IN DER GRUPPE

Abwechslung, individuelle Übungsanpassung und das Training in der Gruppe bringen dir den Spaß an der Bewegung zurück. Denn ohne Spaß keine Resultate!

STÄRKERE MOTIVATION

Die Community und dein Coach stärken deine Motivation zum Maximum. Die daraus resultierenden schnellen Erfolge halten deine Motivation auf dem höchsten Level.

BESSERE RESULTATE

Mit Functional Training trainierst du gleichzeitig Kraft, Koordination, Ausdauer, Mobilität, Stabilität, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Du trainierst Bewegungen statt isolierte Muskeln, das liefert dir bessere Resultate.



MAXIMALE ERGEBNISSE

DIE VORTEILE DES

1-ZU-1 PERSONAL TRAININGS

IN UNSEREM FITNESSCLUB

In unserem Fitnessclub legen wir großen Wert auf die individuellen Bedürfnisse unserer Mitglieder und bieten daher nicht nur Personal Training in der Kleingruppe mit maximal 12 Teilnehmer/innen, sondern auch maßgeschneidertes 1-zu-1 Personal Training an. Nachfolgend 5 Gründe warum es die optimale Wahl für diejenigen ist, die maximale Ergebnisse erzielen möchten:

1 INDIVIDUELLE BETREUUNG

Personal Training ermöglicht eine maßgeschneiderte Betreuung, bei der der Fokus vollständig auf den Bedürfnissen, Zielen und Fähigkeiten des Einzelnen liegt. Der Trainer kann gezielt auf die individuellen Stärken und Schwächen eingehen, um ein effektives und effizientes Training zu gewährleisten.



2 SCHNELLERE FORTSCHRITTE

Durch die persönliche Betreuung kann der Trainer die Fortschritte jedes Einzelnen genau verfolgen und das Training entsprechend anpassen. Dies führt zu schnelleren und nachhaltigeren Ergebnissen, da das Programm kontinuierlich optimiert wird, um die individuellen Ziele zu erreichen.



3 FEHLERKORREKTUR UND FORMVERBESSERUNG

Im 1-zu-1 Personal Training hat der Trainer die Möglichkeit, sich vollständig auf die Ausführung der Übungen zu konzentrieren. Dies ermöglicht eine sofortige Fehlerkorrektur und Verbesserung der Trainingsform, was nicht nur die Effektivität steigert, sondern auch Verletzungen vorbeugt.



4 MOTIVATION UND UNTERSTÜTZUNG

Die persönliche Beziehung zwischen Trainer und Mitglied fördert eine motivierende und unterstützende Umgebung. Der Trainer ist in der Lage, individuelle Herausforderungen zu erkennen und gezielt darauf einzugehen, um die Motivation hoch zu halten und mögliche Hindernisse zu überwinden.



5 FLEXIBILITÄT IM TRAININGSPLAN

Personal Training ermöglicht es, Trainingszeiten flexibel zu gestalten, um den Zeitplan des Mitglieds zu berücksichtigen. Dies ist besonders vorteilhaft für Menschen mit anspruchsvollen beruflichen Verpflichtungen oder unregelmäßigen Zeitplänen.

FAZIT

Im 1-zu-1 Personal Training bieten wir eine einzigartige Möglichkeit, individuelle Fitnessziele zu erreichen. Die maßgeschneiderte Betreuung, die schnellen Fortschritte, die Fehlerkorrektur, die Motivation und die flexible Planung sind nur einige der vielen Vorteile, die diese Form des Trainings bietet. Wenn Sie maximale Ergebnisse in Ihrem funktionellen Training anstreben, ist das 1-zu-1 Personal Training die perfekte Wahl für Sie. Lassen Sie uns gemeinsam den Weg zu Ihrer besten Version gestalten!

UNSERE MITGLIEDER SIND DIE BESTEN!

TAYLAN



„Mich überzeugt der FT-CLUB seit nunmehr über 3 Jahren durch das sehr effiziente Training. Mir gefällt vor allem die Kombination aus Verbund- und Grundübungen, gepaart mit der höheren Intensität während eines betreuten Trainings. Ein riesen Lob an alle Coaches: Jeder seinen individuellen Stil, wodurch die Einheiten immer sehr abwechslungsreich sind.“



„Wir trainieren so gerne im FT-CLUB, weil wir im normalen Fitnessstudio nicht die Motivation haben, um alleine zu trainieren. Uns gefällt es, dass wir das Training als Team absolvieren.“

BIRGIT UND STEFAN:

MEIKE



„Ich war auf der Suche nach einer guten Alternative zum klassischen Fitnessstudio und habe beim FT-CLUB ein perfektes Kleingruppentraining gefunden. Ich fühle mich seit meinem Start stabiler und straffer. Es macht mir sehr viel Spaß – auch wenn es ab und zu Muskelkater gibt.“

„Ich bin gerne im FT-CLUB, weil es hier super tolle Trainer gibt und das Personal Training sehr effektiv ist.“

RAINER



JÖRN



„Ich trainiere gerne im FT-CLUB, weil ich merke, dass das Training in der Gruppe für mich wesentlich mehr bringt und ich finde es gut, wenn der Trainer mich bei falscher Ausführung korrigiert.“



„Ich find's total super, im FT-CLUB zu trainieren, weil es im Team und mit dem Trainerteam Spaß macht zu trainieren.“

KERSTIN

GUNNAR



„Mir macht es hier Spaß, weil hier ganz normale und nette Leute sind und keine Pumper. Die Coaches sind alle nett, die Umgebung ist cool und es ist in der Nähe von meinem zu Hause. Das Gesamtpaket von den Leuten, Spaß beim Training und das Gefühl, dass es auch was bringt – im Gegensatz zum Fitnessstudio, bei dem man die Sachen alleine macht, was für mich Quatsch ist – macht es aus.“

Ich komme gerne hier her, weil es für mich durch die Terminbuchung eine positive Drucksituation ist. Durch die Anmeldung sage ich fast nie das Training ab. Im normalen Fitnessstudio, bei dem es niemanden interessiert ob ich komme oder nicht, würde ich z.B. bei Regen oder wenn ich müde bin eher eine Ausrede finden und nicht zum Training gehen.

ANIKA



SO LÄUFT'S



MOBILITY

MEHR BEWEGLICHKEIT

Jedes Workout startet mit MOBILITY, was durch seinen vielfältigen Nutzen überzeugt: Durch gezieltes Faszientraining und Stretching werden hier im Workout Verspannungen gelöst, Schmerzen reduziert und die Bewegungsfreiheit verbessert.

Zielsetzung: Beweglichkeit steigern, Schmerzen reduzieren und Verletzungen vorbeugen!



MOVEMENT

MEHR BEWEGUNG

Im zweiten Trainingsabschnitt, dem Movement-Workout, stärkst du deinen Rumpf und es steht Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Nach dem Mobility Warm-Up kommt hier ein Workout mit dem eigenen Körpergewicht ohne Maschinen zum Einsatz. Die Verbesserung deiner Haltung und die Entwicklung von Kraft und Kraftausdauer sind ebenfalls Teil des innovativen Movement-Workouts.

Zielsetzung: Haltung verbessern, Bewegungen optimieren, die Fettverbrennung ankurbeln und Rückenschmerzen loswerden!



STRENGTH

MEHR KRAFT

Im nächsten Trainingsabschnitt arbeiten wir vor allem an deiner Entwicklung von Kraft. Zentrales Element ist hier die nachhaltige, langfristige und gesunde Entwicklung von Kraft und Muskulatur.

Ganz getreu dem Motto „Train hard - but smart“!

Zielsetzung: Kraft steigern, Muskulatur aufbauen sowie langfristig nachhaltig fit und gesund bleiben!



BURN

MEHR LEISTUNG

Jedes Workout endet mit einem BURN-Part. In diesem abschließenden Trainingspart trainierst du mit höchstmöglichen Intensitäten (HIT).

Das Motto: „Kurz und knackig“ - Dadurch hast du die Möglichkeit deine Ausdauer zu verbessern und deine Power zu erhöhen.

Zielsetzung: Ausdauer verbessern, Power erhöhen und Fett verbrennen!

PERSONAL TRAINING IN DER KLEINGRUPPE

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG:

Motivation und Unterstützung durch Gruppenmitglieder.

KOSTENERSPARNIS:

Geteilte Kosten für professionelle Anleitung.

GRUPPENDYNAMIK:

Gemeinsames Ziel und Wettbewerbsgeist steigern Motivation.

VARIATION UND SPASS:

Vielfältige Gruppenübungen für Abwechslung und Spaß.

FACHKUNDIGE ANLEITUNG:

Trainer passt auf die Bedürfnisse der Gruppe an.

GRUPPENZIELSETZUNG:

Gemeinsame Ziele stärken Verpflichtung.

AUSTAUSCH VON

ERFAHRUNGEN:

Teilen von Tipps und Ratschlägen innerhalb der Gruppe.

PERSONAL TRAINING 1 ZU 1

INDIVIDUELLE ANPASSUNG:

Maßgeschneidertes Trainingsprogramm nach Bedürfnissen, Zielen und Fitnesslevel.

MOTIVATION UND

UNTERSTÜTZUNG:

Persönlicher Trainer als Motivator und Unterstützung für langfristiges Engagement.

KORREKTE AUSFÜHRUNG:

Gewährleistung der richtigen Ausführung, um Verletzungen zu vermeiden und die Effektivität zu maximieren.

EFFIZIENZ:

Zeitersparnis durch zielgerichtetes Training.

VIELFALT IM TRAINING:

Einbringung unterschiedlicher Übungen und Methoden für Abwechslung und anhaltende Motivation.

ERNÄHRUNGSBERATUNG:

Zusätzliche Beratung zur Ernährung, angepasst an individuelle Ziele.

SICHERHEIT:

Minimierung des Verletzungsrisikos durch persönliche Betreuung.

LANGFRISTIGE MOTIVATION:

Regelmäßige Termine fördern langfristige Trainingskonsistenz.

DIE UNTERSCHIEDLICHE





WIE FIT SIND SIE?

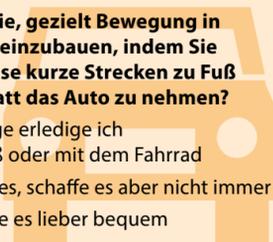
1. Wie oft treiben Sie Sport?

- A 2-3 mal pro Woche
- B Einmal pro Woche
- C Weniger als einmal pro Woche



2. Versuchen Sie, gezielt Bewegung in Ihren Alltag einzubauen, indem Sie beispielsweise kurze Strecken zu Fuß gehen, anstatt das Auto zu nehmen?

- A Ja, kurze Wege erledige ich immer zu Fuß oder mit dem Fahrrad
- B Ich versuche es, schaffe es aber nicht immer
- C Nein, ich habe es lieber bequem



3. Der Aufzug ist kaputt und Sie müssen die Treppen in den dritten Stock nehmen. Wie fühlen Sie sich oben ankommen?

- A Das schaffe ich locker
- B Naja wenn ich ankomme, bin ich schon ziemlich außer Atem
- C Ich muss nach jedem Stockwerk eine kurze Pause einlegen



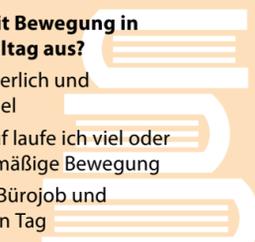
4. Rauchen Sie?

- A Nein, ich rauche nicht
- B Ja, aber nur ab und zu
- C Ja, ich rauche regelmäßig



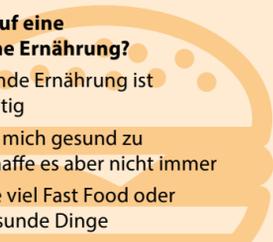
5. Wie sieht es mit Bewegung in Ihrem Berufsalltag aus?

- A Ich arbeite körperlich und bewege mich viel
- B In meinem Beruf laufe ich viel oder achte auf regelmäßige Bewegung
- C Ich habe einen Bürojob und sitze den ganzen Tag



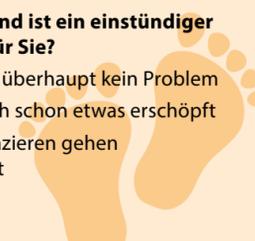
6. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung?

- A Ja, eine gesunde Ernährung ist mir sehr wichtig
- B Ich versuche, mich gesund zu ernähren, schaffe es aber nicht immer
- C Nein, ich esse viel Fast Food oder andere ungesunde Dinge



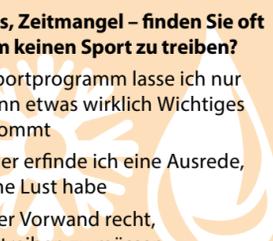
7. Wie anstrengend ist ein einstündiger Spaziergang für Sie?

- A Das ist für mich überhaupt kein Problem
- B Hinterher bin ich schon etwas erschöpft
- C Eine Stunde spazieren gehen schaffe ich nicht



8. Wetter, Stress, Zeitmangel – finden Sie oft Ausreden, um keinen Sport zu treiben?

- A Nein, mein Sportprogramm lasse ich nur ausfallen, wenn etwas wirklich Wichtiges dazwischenkommt
- B Hin und wieder erfinde ich eine Ausrede, wenn ich keine Lust habe
- C Ja, mir ist jeder Vorwand recht, keinen Sport treiben zu müssen



Hauptächlich Sie bewegen sich nicht gerne und Sport macht Ihnen keinen Spaß? Sie müssen nicht unbedingt zum Hochleistungsportler werden. Aber versuchen Sie unbedingt, etwas mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten, wir haben für jeden das passende Programm parat. Unsere Trainer helfen Ihnen gerne auf dem Weg zu einem aktiveren Lebensstil.

und zu zweit macht's einfach doppelt Spaß. ein, das gibt zusätzlich Motivation. ner oder Freunde mit zum Training. Laden Sie auch Ihren Partner einmal einen unserer zahlreichen Übungen oder probieren Sie Suppe. Wechseln Sie regelmäßig sorgt für die nötige Prise Salz in der Sport zu treiben. Abwechslung pro Woche für mindestens 30 Minuten. Versuchen Sie, mindestens zwei Mal ist noch Luft nach oben vorhanden. Ihre Fitness ist nicht schlecht, aber es

Hauptächlich Ihre Fitness ist nicht schlecht, aber es ist noch Luft nach oben vorhanden. Versuchen Sie, mindestens zwei Mal pro Woche für mindestens 30 Minuten Sport zu treiben. Abwechslung sorgt für die nötige Prise Salz in der Suppe. Wechseln Sie regelmäßig Ihre Übungen oder probieren Sie einmal einen unserer zahlreichen Übungen oder probieren Sie Suppe. Wechseln Sie regelmäßig sorgt für die nötige Prise Salz in der Sport zu treiben. Abwechslung pro Woche für mindestens 30 Minuten. Versuchen Sie, mindestens zwei Mal ist noch Luft nach oben vorhanden. Ihre Fitness ist nicht schlecht, aber es

sonal Trainer? Wir beraten Sie gerne! Zusammen mit einem unserer Personal Trainer? Wir beraten Sie gerne!

Hauptächlich Herzlichen Glückwunsch, Ihre Fitness ist ausgezeichnet. Sie treiben gerne Sport und versuchen auch, Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Das Risiko für viele Erkrankungen und verbessert das Wohlbefinden. Bleiben Sie weiterhin so aktiv und vermeiden Sie sich auch mal an neue Herausforderungen heran. Vielleicht in unserem Functional-Bereich oder zusammen mit einem unserer Personal Trainer? Wir beraten Sie gerne!

SCHLANK DURCH DIE MITTAGSPAUSE



Essen in der Mittagspause: Schnell und unkompliziert und gleichzeitig gesund und kalorienbewusst? Das geht! Wir zeigen Ihnen, wie! Die besten Vorsätze zur gesunden Ernährung werden regelmäßig in der Mittagspause über Bord geworfen, wenn es vor allen Dingen schnell gehen und satt machen muss. Nach der fettigen Pizza, den üppigen Nudeln, dem geschmacksneutralen Kantinenessen oder dem Leberkäse-Brötchen fühlen wir uns zurück am Schreibtisch oft wie erschlagen und völlig antriebslos – und die schlanke Linie leidet meist auch unter den mittäglichen Kalorienbomben. Höchste Zeit, eine gesündere Wahl zu treffen, die genauso gut schmeckt, genauso schnell geht und Ihnen neue Energie spendet, anstatt Ihnen welche zu rauben! Mit unseren Tipps kommen Sie leicht durch den Bürotag!

SANDWICHES UND CO.

Belegte Brötchen sind immer noch die erste Wahl in der Mittagspause, allerdings lauern auch hier Kalorien-Fallen. Auf den meisten belegten Brötchen finden sich Dickmacher wie Remoulade, Mayonnaise, Salami, fettreiche Wurstwaren, viel Käse. Bereiten Sie sich deshalb Ihr Sandwich immer selbst zu, das kostet kaum Zeit und Sie wissen genau, was drauf ist: Bevorzugen Sie Vollkornprodukte und belegen Sie diese mit Ei, Putenbrust, rohem Schinken, Roastbeef, Tunfisch, Räucherlachs oder Frischkäse, kombinieren Sie dazu Pesto, Meerrettich oder Senf und verfeinern Sie Ihr Sandwich kurz vor dem Verzehr mit Tomatenscheiben, Gurken und Salatblättern. So entsteht auf die Schnelle ein köstliches Sandwich, das gemeinsam mit einem Stück Obst ein sättigendes, Energie spendendes Mittagessen darstellt. Auch im Supermarkt lassen sich Brötchen meistens auf Wunsch mit frischem, magerem Aufschnitt belegen und in der Bäckerei bevorzugen Sie das Rosinenbrötchen anstatt des Croissants.



ESSEN VORBEREITEN

Natürlich bieten sich auch Reste vom Vortag gut zum Mitnehmen ins Büro an oder Sie finden abends sogar die Zeit, sich ein Mittagessen vorzubereiten. Nudelsalate, Reissalate, Eintöpfe, Currys und Gemüsepfanne können auch in größerer Menge vorbereitet und dann zwei Tage hintereinander mit ins Büro genommen werden. So haben Sie mit einmal Aufwand für zwei Tage in der Mittagspause etwas Leckeres zu essen.



HEISSHUNGER ÜBERLISTEN

Heißhunger im Büro ist oftmals eine Reaktion auf Stress oder Langeweile und damit ein Ablenkungsmanöver unseres Kopfes. Schlagen Sie Ihrem Gehirn ein Schnippchen und machen Sie sich erstmal eine Tasse Tee, einen Milchkaffee, kauen Sie einen Kaugummi oder essen Sie eine Handvoll Studentenfutter, bevor Sie zur Notfall-Schokolade greifen. Oft reicht es dem Gehirn, wenn der Körper beschäftigt ist, damit er die Heißhungersignale wieder einstellt.

SALATBUFFET NUTZEN

Haben Sie eine Kantine im Haus oder einen Supermarkt mit Salatbuffet in der Nähe, dann können Sie sich hier austoben. Beachten Sie aber bitte, dass die angebotenen Dressings oft wahre Kalorienbomben sind, und mischen Sie sich im Zweifel lieber Ihr eigenes Dressing aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer zusammen. Gemeinsam mit einem Vollkornbrötchen und einem Stück Obst haben Sie ein gesundes Mittagessen.



DER KEKSFALLE AUSWEICHEN

Vermeiden Sie den – nahezu unbewussten – Griff zu den Besprechungskeksten und bringen Sie in lange Meetings lieber etwas Obst mit, das Sie auf den Tisch stellen, so dass sich auch die Kollegen bedienen können. Haben Sie keine Zeit, Obst zu schneiden, dann wählen Sie das bereits geschnittene Obst, das es mittlerweile in den meisten Supermärkten an der Frischetheke gibt.



BEWUSST WÄHLEN IM RESTAURANT

Auch wenn Sie mit Kollegen oder Geschäftspartnern ins Restaurant gehen, haben Sie die Wahl, sich gesund zu ernähren. Verzichten Sie auf Gerichte mit cremigen Saucen, meiden Sie Frittiertes oder Überbackenes und sparen Sie sich den Nachtisch. Unsere Menü-Empfehlung: Ein Salat oder eine klare Suppe zur Vorspeise, Fleisch oder Fisch vom Grill mit Gemüsebeilage zum Hauptgericht und ein Espresso – vielleicht mit einer Kugel Eis – oder Obstsalat zum Nachtisch. Von All-you-can-eat-Bufferets sollten Sie hingegen die Finger lassen. Zahlreiche Studien bestätigen, dass man in dieser Situation meist mehr und ungesünder isst, als man es normalerweise tun würde.



„DA BIN ICH KOMPLETT
SCHMERZFREI!“



VOLKSKRANKHEIT SCHMERZ!

WARUM KNIE, NACKEN, SCHULTERN UND RÜCKEN
BESONDERS BETROFFEN SIND

Millionen Menschen in Deutschland leiden laut Analysen und Umfragen zufolge unter chronischen, länger andauernden oder wiederkehrenden Schmerzen. Zunehmender Bewegungsmangel, einseitige Belastung am Arbeitsplatz und Übergewicht sind Risikofaktoren für die Gesundheit.

Schauen wir uns doch mal an, wie der Alltag der meisten von uns aussieht: Wir sitzen!

Sitzen tagsüber im Büro und abends vor dem Fernseher und selbst wenn wir mal draußen sind, schweift unser Blick doch regelmäßig nach unten aufs Smartphone. Knapp 20 Jahre unseres Lebens verbringen wir sitzend und bei ungefähr 214 Blicken aufs Handy pro Tag wirken knapp 30 Kilogramm Gewicht auf unseren Nacken, unsere Schultern und unseren Rücken. Kein Wunder, dass chronische Schmerzen und Fehlhaltungen

in diesem Bereich eher die Regel als die Ausnahme geworden sind.

Durch die einseitige Belastung, die das Sitzen mit sich bringt, verspannt sich die Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur, es entstehen chronische Blockaden und Verhärtungen und die Faszien, die uns eigentlich beweglich halten, verkleben und schränken unseren Bewegungsradius ein. Auch Fehlhaltungen, Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen und Gelenkschmerzen können die

Folgen eines langfristig verspannten oberen Rückens sein.

Ähnlich leiden die Knie-Gelenke, wenn wir uns zu wenig bewegen. Gerade das Knie reagiert äußerst empfindlich auf zu geringe oder falsche Belastung, Knorpel und Gelenkschmiere bilden sich zurück. Auch Sportarten, die längerfristig fehlerhaft ausgeführt wurden, können chronische Knie-Beschwerden zur Folge haben.



DIE FT-METHODE

MIT FUNCTIONAL TRAINING EFFEKTIV GEGEN SCHMERZEN



Wir wissen, dass chronische oder wiederkehrende Schmerzen in den Knien oder im Nacken, Schulter- und Rückenbereich auf zu wenig Belastung (Verspannungen, Blockaden, Faszienrückbildung) oder auf falsche Belastung (Fehlhaltungen, falsche Beanspruchung) zurückzuführen sind.

Funktionelles Training mit der von uns entwickelten **FT-METHODE** setzt genau dort an: Sie betrachtet den Körper als Einheit und trainiert vollständige Bewegungen und Bewegungsabläufe, also immer ganze Muskelgruppen anstatt isolierter, einzelner Muskeln. Dadurch wird der Körper als Einheit gestärkt und stabilisiert und die Muskeln lernen, wieder gemeinsam zu arbeiten. Gleichzeitig erhöht sich die Beweglichkeit: Die Faszien werden sanft gedehnt und flexibler, wodurch sich verhärtete Muskeln lockern.

So werden mit der **FT-METHODE** nicht nur Verspannungen und Blockaden sanft gelöst, der ganze Körper gestärkt und dadurch stabilisiert, sondern auch einseitige Belastungen vermieden, Fehlhaltungen ausgeglichen und Schmerzen gelindert.

Die **FT-METHODE** beinhaltet vor allem Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die durch die Stärkung von schwachen Muskeln und die Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilität in den betroffenen Gelenken diese Schmerzen reduzieren können.



DIE FT-METHODE DAS ERWARTET SIE BEI UNS

Probetraining
buchen:



WIR TESTEN SIE:

Detailliertes Analyse-Gespräch und Start-Test zu Beginn mit konkreter Empfehlung des optimalen Trainingsprogramms. Wir sind jederzeit vor Ort für Sie da, falls Sie Fragen haben oder Anpassungen wünschen.

WIR BEWEGEN SIE:

Funktionelles Training betrachtet den Körper als Einheit und trainiert ganze Bewegungen und Bewegungsabläufe statt isolierter Muskeln. Mit unseren zielgerichteten Workouts zu den Themen Strength, Mobility, Movement und Burn bringen wir Sie wieder in Bewegung, die sich gut anfühlt!

WIR BEGLEITEN SIE:

Intensive Betreuung durch unsere kompetenten und professionellen Coaches in Kleingruppen oder im 1:1 Personal-Training. Immer mit individuellen Übungen abgestimmt auf Ihr Schmerzbild.

5 FRAGEN ANS TEAM

Was hat dich dazu motiviert Trainer zu werden?

Wie lange bist du bereits Trainer?

Was gefällt dir am FT-CLUB am meisten?

Was ist dein Erfolgsgeheimnis für eine dauerhafte Motivation im Sport?

Was ist deine Eiweißquelle No. 1?

RAOUL



In einem schwierigen Lebensabschnitt fand ich im Sport meine Rettung und die Kraft, wieder aufzustehen. Diese Erfahrung inspirierte mich, anderen die transformative Wirkung des Sports als Trainer zu vermitteln.

Seit Ende 2014



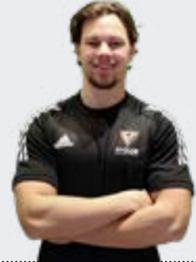
Das FT-CLUB-Konzept im „Personal Training in der Kleingruppe“ ist für mich führend im deutschsprachigen Raum, dank seiner fundierten Systematik auf Basis renommierter Fachkenntnisse.

Mein Erfolgsgeheimnis für dauerhafte Sportmotivation liegt darin, als Kopfmensch die vielfältigen Vorteile von funktionellem Krafttraining für die Gesundheit zu schätzen und durch meine tiefe Liebe zur Bewegung ist das Training für mich ebenso unverzichtbar wie das tägliche Zähneputzen.

Alle Sorten von Linsen



LEON



Die Leidenschaft am Sport und den Wunsch, diese Leidenschaft beruflich auszuführen.

Seit 2019

Unsere Mitglieder und die daraus entstandenen Freundschaften.



Sich regelmäßig feste Ziele zu schaffen, die ich in einem bestimmten Zeitraum erreichen möchte und der Spaß am Sport erledigt den Rest.

Magerquark und Mozzarella

LENA



Die Liebe zum Sport und das Lebensmotto „Einfach mal machen“.

Seit Sommer 2020



Die Mitglieder, das Trainingskonzept und das Vertrauen, das uns Trainern im FT-CLUB gegeben wird.

Ich denke, Motivation lässt sich dauerhaft erzielen, in dem man einen Sport findet, der einem wirklich Spaß macht und in dem man eine Routine schafft, die sich gut mit den persönlichen Alltag vereinen lässt. Der Sport sollte keine Pflicht, sondern eine Bereicherung sein.

Magerquark (mit Banane, Beeren und Haferflocken)

CHRISTIAN



Das eigene Training im Fitnessstudio seit meinem 16. Lebensjahr und die Arbeit am Empfang des Studios.

Seit 2010



Die entspannte Atmosphäre und die freie Gestaltung des Trainings.

Das man immer wieder Neues lernt, um ständig besser zu werden.

Unentschieden zwischen griechischem Joghurt und Steak



SOPHIE



Meine Begeisterung am Sport an andere weitergeben zu können.

Seit 2022

Das selbstständige Arbeiten und gestalten des Kleingruppentrainings.

Consistency!



Protein Pudding Schokolade

OLE



Die Leidenschaft am eigenen Training sowie dem Wunsch, Menschen beim höchsten Gut unterstützen zu dürfen.

Seit 2012



Meine sympathischen Mitglieder, mein Trainerteam sowie einen Ort geschaffen zu haben, bei dem Anfänger und Fortgeschrittene unterschiedlichen Alters gemeinsam trainieren können.

Aus der anfänglichen Motivation ist Disziplin entstanden.

Hühnerei



DEINE GUTEN VORSÄTZE...

ICH WILL **ABNEHMEN.**
ABER OHNE SELBSTKASTEIUNG.



Mit dem richtigen Trainingsprogramm kann es sogar ab und zu eine große Portion sein und du musst nicht auf deine Liebesspeisen verzichten. Damit du deinen Vorsatz umsetzen kannst, führen wir zum Abschluss in jedem Training ein kurzes aber knackiges Ausdauertraining durch.

Und wenn du es doch einmal auf die harte Tour versuchen willst, gehst du zu den BURN Trainingseinheiten.



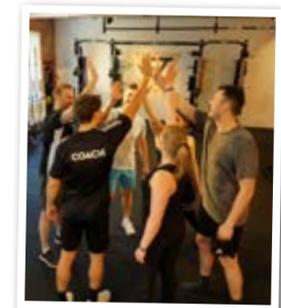
ICH WILL MICH **MEHR BEWEGEN.**
ABER BITTE MIT ABWECHSLUNG.

Sport tut gut! Es muss ja nicht die Hantel sein. Kann es aber. Denn Krafttraining ist für viele Zielsetzungen wie mehr Leistungsfähigkeit, Abnehmen, Figur formen oder auch Beschwerden lindern sehr gut geeignet. Wir kombinieren Mobilitätstraining mit Bewegungen, stärken deinen gesamten Körper durch Muskeltraining und kurbeln durch kurze Ausdauerheiten die Fettverbrennung an - vieles ist bei uns möglich. Und durch unser einzigartiges FT-Konzept kommt die Abwechslung von Trainingseinheit zu Trainingseinheit.

ICH WILL MEINE **BESCHWERDEN LINDERN**
WEIL ICH NOCH WEISS, WIE ES FRÜHER WAR.

Schluss mit schmerzhaft. Ab jetzt gehst du deine Beschwerden aktiv an. Und wir begleiten dich dabei mit unseren kompetenten Trainern und den erprobten Lösungen. Muskeltraining ist die beste Medizin bei Rücken- und Gelenkbeschwerden. Wir kombinieren dieses mit gezielten Übungen für mehr Beweglichkeit.

Und wenn es doch mal ein wenig im Rücken zwick, dann gehst du zu unseren MOVEMENT Kursen, bei denen wir verstärkt an der Körpermitte arbeiten. Anstrengung, die gut tut.



ICH WILL **MEINE FREUNDE ÖFTER SEHEN.**

WEILS ZUSAMMEN EINFACH MEHR SPASS BRINGT.

Zugegeben, du wirst nicht immer viel Luft für lange Gespräche haben. Aber was gibt es Besseres als regelmäßig mit den Freunden Zeit zu verbringen und gleichzeitig etwas für die Fitness zu tun. Wir sorgen dafür, dass zwischen den Übungen Zeit zum Austausch bleibt.

Und solltest du keine Freunde mitbringen wollen, findest du bei uns garantiert neue.

ICH WILL **MEHR ZEIT FÜR MICH.**
WEIL GESUNDHEIT UND GLÜCKLICHSEIN ZUSAMMEN GEHÖREN.

Arbeit, Einkauf, Familie und Freunde - alles ist wichtig und doch kommst du selbst dazwischen häufig zu kurz. Bei uns ist das anders. Hier stehst du an erster Stelle. Du nimmst dir Zeit nur für deine Bedürfnisse und deine Ziele.

Und das Beste ist: Bei uns reichen 1-2x 60 Minuten betreutes Training pro Woche aus - keine Zeitausrede mehr nötig.



...MIT UNS IN DIE TAT UMSETZEN!

JUBILÄUMSWOCHEN IM FT-CLUB AM GASWERK

UNSERE JUBILÄUMSANGEBOTE:
FÜR DAS PERSONAL TRAINING IN DER KLEINGRUPPE



STARTEN

4 WOCHEN
TRAINIEREN
FÜR NUR
49,90 €

SPAREN

JETZT MITGLIED
WERDEN UND
BIS ZU
619 € SPAREN*

* bei Abschluss einer Mitgliedschaft; Laufzeit 104 Wochen,
inkl. einmaliges Startpaket gratis. Nur gültig für Nichtmitglieder.

Probetraining
buchen



Angebot
sichern

FT-CLUB
FUNCTIONAL TRAINING
Am Gaswerk

Tommy will
mehr Muskeln

Rainer will
beweglicher
werden

Nina will den
Muddy Angel-Run
gewinnen

Alisa will
4 Kilo runter

Jan will
sich auspowern

Veronika will
Quality-Time nur
für sich



FT-CLUB AM GASWERK

Gasstr. 4a • 22761 Hamburg • Mobil: 0176 - 878 46 802 • info@ft-club-am-gaswerk.de

www.ft-club-am-gaswerk.de