

An alle Haushalte

FITAMIN

Zeitschrift des
INJOY Berlin
für Fitness, Figur
und Gesundheit

SONDERAUSGABE
GUTE VORSÄTZE 2025

BURN FAT FAST

Die besten Fettverbrennungs-
tipps fürs neue Jahr!

» 4 & 5

LOSLEGEN LEICHT GEMACHT

So stoppen Sie
„Aufschieberitis“!

» 8 & 9

MUSKELTRAINING

Stark in jedem Alter!

» 12 & 13

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ
INJOY
Testsieger
Fitness-Studios
Service und Angebot
TEST Jan. 2024
8 überregionale
Fitness-Studio-Anbieter
Testsieger seit 2010

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

DEUTSCHLAND
TEST

VON KUNDEN
EMPFOHLEN
HÖCHSTE
WEITEREMPFEHLUNG
INJOY

MONEY

UMFRAGE

FOCUS 32/24 | DEUTSCHLANDTEST.DE

Fit werden und bleiben – beim Testsieger!

Fühl Dich NEU

INJOY

HEALTH- AND FITNESSCLUBS



Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch und Freitag:
10:00 bis 22:00 Uhr

Dienstag und Donnerstag:
08:00 bis 22:00 Uhr

Samstag und Sonntag:
10:00 bis 17:00 Uhr

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

das neue Jahr bringt frischen Wind und neue Chancen, Ihre Fitnessziele in den Fokus zu rücken. Wir sind hier, um Sie dabei zu unterstützen! Bereits zum sechsten Mal in Folge wurden wir als Testsieger von FOCUS Money ausgezeichnet: INJOY weist innerhalb der Rubrik „FITNESSSTUDIOS – VON KUNDEN EMPFOHLEN (DEUTSCHLAND TEST) die höchste Weiterempfehlungsquote auf. Dieser Erfolg motiviert uns, Ihnen weiterhin die besten Trainingsbedingungen zu bieten.

Wir alle kennen jedoch diese Tage, an denen man das Training vor sich herschiebt. Gerade nach den Feiertagen fällt es oft schwer, in den gewohnten Rhythmus zurückzufinden. Aber keine Sorge! Wir haben einige hilfreiche Tipps, mit denen Sie die Aufschieberitis überwinden und Ihre Motivation zurückgewinnen können.

In dieser Ausgabe möchten wir erneut die Bedeutung von Muskeltraining hervorheben und aufzeigen, wie es nicht nur Ihre körperliche Fitness verbessert, sondern auch einen entscheidenden Einfluss auf Ihre Gesundheit und Lebensqualität hat.

Lassen Sie uns gemeinsam ein gesundes und fittes Jahr schaffen, das von positiven Veränderungen und gemeinsamen Erfolgen geprägt ist!

Viel Spaß beim Lesen!

D. Fritz-Samsen

Ihre Daniela Fritz-Samsen und das gesamte Team des INJOY Berlin

IN DIESER AUSGABE

03 WIR SAGEN DANKE
Für die Auszeichnung „Höchste Weiterempfehlung“

04 BURN FAT FAST
Die besten Fettverbrennungstipps fürs neue Jahr!

06 INJOY
Fitness- und Gesundheits-Facts

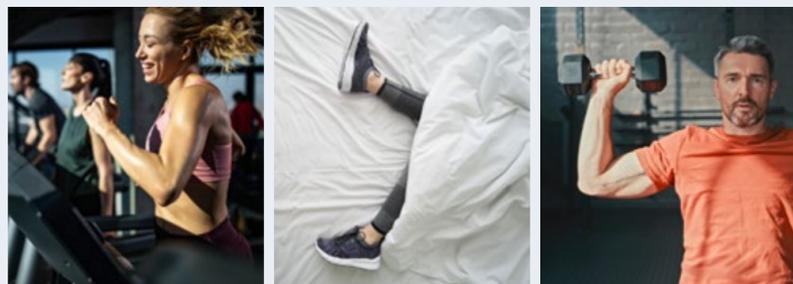
08 LOSLEGEN LEICHT GEMACHT
So stoppen Sie „Aufschieberitis“!

11 AB AUF DIE PISTE
Ski-Workout für mehr Spaß beim Wintersport

12 MUSKELTRAINING –
stark in jedem Alter

14 WIEDEREINSTIEG
leicht gemacht

15 DER PERFEKTE START
in ein fittes und gesundes Leben!



Impressum

Herausgeber:
INJOY Berlin,
Olympic Sportstudio GmbH
Kamenzer Damm 30, 12249 Berlin
Tel. 030-7717052, info@injoy-berlin.de

Redaktion: Daniela Fritz-Samsen

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

Konzept und Umsetzung:
INJOY QUALITY GmbH | OSP 128219
Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München
Telefon +49(0) 89 45098130, www.aciso.com
GF: Thorsten Kielmann, Alexander Benker

Bilder: Falls nicht anders gekennzeichnet vom Herausgeber, INJOY QUALITY GmbH, gettyimages.de oder shutterstock.com, Titelbild: gettyimages.de. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und der INJOY QUALITY GmbH.

Besuchen Sie uns auch auf Social Media:

[fb.com/injoyBerlin](https://www.facebook.com/injoyBerlin)

[@injoy_berlin](https://www.instagram.com/injoy_berlin)

Fühl Dich **NEU**
INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS

INJOY Berlin
Kamenzer Damm 30 | 12249 Berlin
Tel. 030 / 771 70 52 | www.injoy-berlin-steglitz.de



Wir sagen
DANKE!

Für die Auszeichnung
„Höchste Weiterempfehlung“



Die Marke INJOY hat erneut bewiesen, dass sie an der Spitze der Fitnessbranche steht.

Zum sechsten Mal in Folge wurde INJOY mit dem Titel „Höchste Weiterempfehlung“ von FOCUS Money ausgezeichnet. Innerhalb der Rubrik „FITNESSSTUDIOS – VON KUNDEN EMPFOHLEN (DEUTSCHLAND TEST) weist INJOY mit 21,5 als einziges Unternehmen die höchste Weiterempfehlungsquote auf.

Die Auszeichnung von FOCUS Money ist nicht nur ein Resultat der hervorragenden Arbeit, die in den INJOY Studios geleistet wird, sondern verdeutlicht auch, wie sehr die Mitglieder die Angebote und den Service der Studios schätzen. Die Auszeichnung „Höchste Weiterempfehlung“ ist für uns ein erneuter Ansporn, weiterhin höchste Standards zu setzen und die Mitgliederzufriedenheit in den Vordergrund zu stellen. INJOY bleibt somit nicht nur ein Fitnessstudio, sondern ein Ort, an dem Gesundheit und Wohlbefinden gefördert werden.

Wir sagen ein ganz herzliches Dankeschön an alle, die bei der Befragung teilgenommen und uns weiterempfohlen haben!

BURN FAT FAST



**Jeden Tag mehr Fett verbrennen –
klingt das nicht gut?**



*Mit unseren acht Tipps
zeigen wir Ihnen, wie Sie
mit kleinem Aufwand eine
große Auswirkung auf Ihre
Fettverbrennung erzielen!*



1 GENUG TRINKEN

Klingt wie ein alter Hut, ist aber effektiv: Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit. Wasser und ungesüßte Tees sind ideal. Und wer es noch besser machen will, der trinkt seine zwei Liter in Form von lauwarmem Wasser. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass man allein dadurch am Tag rund 200 Kalorien zusätzlich verbraucht.



2 GEWICHTE STEMMEN

Auf dem ersten Platz Ihres Trainingsplans sollte Muskeltraining stehen. Zwar greift Muskeltraining nicht so sehr die Fettreserven an wie Ausdauertraining. Aber Muskelmasse verdrängt Fettmasse. Sie verbraucht selbst im Ruhezustand mehr Kalorien als die ungeliebten Fettpölsterchen. Für Sie bedeutet das, dass sich Ihr Grundumsatz erhöht und Sie mehr essen können, ohne zuzunehmen.



3 AUSDAUER TRAINIEREN

Cardio-Training ist ein super Booster, den Sie für Ihre Verbrennung nutzen können. Trainieren Sie Ihre Ausdauer unbedingt VOR dem Muskeltraining, um eine optimale Fettverbrennung sicherzustellen. Nutzen Sie für Ihr Ausdauertraining gerne Laufband, Stepper, Rudermaschine, Fahrrad und Cross-Trainer im Wechsel. Im Optimalfall drei- bis viermal die Woche für mindestens 45 Minuten. Ein Einsatz, der sich lohnt!



4 AUF LEEREN MAGEN TRAINIEREN

Was sich unangenehm anhört, hat eine angenehme Auswirkung. Wenn Sie mit leerem Magen trainieren (entweder morgens vor dem Frühstück oder 2 Stunden vor dem Training die letzte Mahlzeit essen), greift der Körper direkt auf die Fettreserven zu. So stellt er die Energie für den Sport bereit.



5 EIWEISSREICH FRÜHSTÜCKEN

Ein eiweißreiches Frühstück kurbelt über das Nervensystem den Stoffwechsel an. Außerdem leiden Menschen, die morgens etwas essen, tagsüber seltener unter Heißhunger als Nicht-Frühstücker. Setzen Sie auf Proteine, die lang sättigen und den Magen nicht belasten, etwa in Form von Quark oder Eiern. Bei diesen muss der Körper bereits beim Verdauen ordentlich Energie aufwenden.



6 NUR BEI HUNGER ESSEN

Essen Sie dann, wenn Sie körperlich hungrig sind! Klingt simpel, ist aber die beste Methode, um Heißhungerattacken zu vermeiden. Damit sparen Sie eine Menge unnötiger Kalorien ein. Wichtig: Lernen Sie zu unterscheiden, wann Sie wirklich Hunger haben, und wann Sie andere Gefühle mit Essen kompensieren wollen (z.B. Langeweile, Stress etc.): Bevorzugen Sie bei Ihren Mahlzeiten eiweißreiche Lebensmittel und gesunde Omega-3-Fette (Kokosöl, Leinsamen, Fisch, Raps- und Olivenöl, Walnüsse). Diese sättigen langfristig und helfen zudem beim Fettverbrennen.



7 KAFFEEPAUSEN EINPLANEN

Koffein kurbelt nachweislich den Stoffwechsel an. Gönnen Sie sich also gerne mal eine Tasse Kaffee. Damit der nicht zur Kalorienfalle wird, sollten Sie aber auf Halbfett- oder Magermilch umsteigen und sich den Zucker abgewöhnen. Falls Sie keinen Kaffee mögen, können Sie auch grünen Tee trinken – gerade vor dem Training gibt so ein Tässchen Extra-Power. Allerdings: Durch die eintretende Gewöhnung lässt sich dieser Effekt nicht endlos steigern!



8 NACHBRENNEFFEKT NUTZEN

Oft zu Unrecht unterschätzt wird der Nachbrenneffekt. Dieser kann bis max. 48 Stunden nach Ihrem Training anhalten. Ihr Körper verbraucht dabei zusätzliche Energie. Genau in dieser Zeit wird das lästige Körperfett verbrannt und Sie nehmen ab. Je länger und je intensiver Sie trainieren, desto mehr Fett verbrennen Sie während der Nachbrennphase. Und desto länger hält diese auch an. Geben Sie beim nächsten Training also ruhig mal Vollgas!



**Fühl Dich
NEU** INJOY



Gewusst,
dass ...



... MAGNESIUM FÜR ENTSPANNUNG SORGT?

Muskelkrämpfe, besonders in der Wade, können einem nach einem anstrengenden Training oder einem hektischen Tag, schon mal den Nachtschlaf rauben. Bei den Krampfanfällen kommt es zu einer plötzlichen Kontraktion des Muskels, die äußerst schmerzhaft ist. Die Folgeschmerzen eines Krampfes können sogar bis zu 48 Stunden anhalten. Auch wenn sich ein solcher Krampf gemein anfühlt, stecken zum Glück nur selten ernste Ursachen dahinter. Meist handelt es sich um einen Magnesiummangel, der bei sportlich aktiven Menschen, Schwangeren und bei einseitiger Ernährung relativ häufig auftritt. Ohne ausreichend Magnesium können die Muskeln nämlich nicht optimal arbeiten und neigen zu Verspannungen und plötzlichen Kontraktionen. Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen: Achten Sie schon bei Ihrer täglichen Ernährung auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr, wie z. B. durch Vollkornprodukte, grünes Blattgemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte. Eine zusätzliche Zufuhr von Magnesiumpräparaten ist dann oft gar nicht mehr nötig.



... LIGHT-PRODUKTE OFT NICHT HALTEN, WAS SIE VERSPRECHEN?

In der Lebensmittelindustrie wird oft getrickst. Gerade bei Light-Produkten, die als besonders figurfreundlich deklariert werden, wird das eingesparte Fett nämlich oft eins zu eins durch Zucker ersetzt. Dies erspart zwar unter Umständen ein paar Kalorien, macht das Produkt aber gleichzeitig viel ungesünder und für den Körper schlechter verwertbar. Es lohnt sich deshalb immer, die Nährwertangaben zu studieren oder gleich weitgehend auf industriell verarbeitete Produkte zu verzichten und zu frischen Zutaten zu greifen!

... EIN V-RÜCKEN BESONDERS ENTZÜCKEN KANN?

Wissenschaftler fanden im Rahmen einer aktuellen groß angelegten Studie heraus, dass ein breiter Männerücken von rund 79 Prozent aller Frauen als besonders männlich und attraktiv empfunden wird. Also, liebe Männer, integrieren Sie schon allein aus diesem Grund Ihren Rücken in Ihr Muskeltraining – es lohnt sich!



Matcha

Was steckt hinter dem Hype um das „grüne Gold aus Japan“?



Matcha ist aktuell ganz sicher das trendigste Getränk überhaupt. Aber ist dieser besondere grüne Tee wirklich seinen Hype wert? Wir sagen ganz klar: Ja! Und stellen Ihnen 5 Fakten über Matcha-Tee vor, die Sie (vielleicht) noch nicht wussten!



Übrigens: Beim Matcha-Tee handelt es sich um eine Grünteessorte, bei der ausschließlich der edelste Teil der Teeblätter – das Blattfleisch der Teeblätter zu einem sehr feinen Pulver gemahlen werden. Stiele oder Adern werden bei der Matcha Herstellung nicht verwendet. Daher gilt er als sehr wertvoll und ist dementsprechend teurer. Je nach Pflückzeitpunkt, ob die Ernte nun zu einem frühen oder späteren Zeitpunkt erfolgte, besitzt der Matcha-Tee einen süßlichen oder leicht herben Geschmack.



Matcha weckt Sie sanft

Matcha enthält Koffein und macht dementsprechend wach wie Kaffee. Während Kaffee jedoch unruhig machen kann, da das enthaltene Koffein die Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin auslöst, macht Matcha hellwach und fördert die Konzentration, hat gleichzeitig aber auch eine entspannende Wirkung!



Matcha hält jung

Zumindest enthält Matcha Tee ein Antioxidans in hoher Konzentration, welches die Zellen vor freien Radikalen schützt und damit vor Zellerterung schützen kann. Dieses Antioxidans ist in Matcha circa 140-mal mehr enthalten als in herkömmlichem Grüntee.



Matcha gibt beim Training Power

Matcha fungiert durch seine Wachmachende-Wirkung als eine Art Booster vor dem Training. Generell sollten Sie rund 10–20 Minuten nach dem Konsum von Matcha-Tee noch ein Glas Wasser trinken. Matcha-Tee hilft dabei, die sportliche Leistung und die Ausdauer zu steigern. Die enthaltenen Wirkstoffe Catechine, L-Theanin, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Koffein sorgen für diesen Effekt.



Matcha macht schlank

Durch seine stimulierenden Wirkstoffe kann Matcha den Grundumsatz anheben, was wiederum die Fettverbrennung ankurbelt. Das Koffein und die Catechine im Matcha-Tee beeinflussen nämlich die Verstoffwechslung von Fett und Kalorien. Im Darm wird, durch die Blockierung des Enzyms Lipase (für die Verwertung von Fetten verantwortlich), weniger Fett aufgenommen. Matcha ist also auch beim Abnehmen ein toller Begleiter.



Matcha klärt die Haut

Auch viele Stars greifen bereits auf die asiatische Matcha-Wunderwaffe zurück. So ist Matcha bereits auch ein wichtiger Inhaltsstoff in einigen Kosmetikprodukten in Asien. Matcha ergibt zusammen mit Kokosöl und etwas Wasser eine hervorragende, ganz einfache und natürliche Gesichtsmaske. Die enthaltenen Catechine verhindern das Eindringen der Radikale (z. B. durch Sonneneinstrahlung, Kälte im Winter) in die Haut und das wirkt sich besonders positiv auf ein gesundes Hautbild aus.



Loslegen *leicht* gemacht!

So stoppen Sie „Aufschieberitis“!

Eigentlich wissen wir alle, was wir tun müssten, um fitter zu werden, uns gesünder zu ernähren, mehr zu schlafen und weniger am Handy zu hängen – und dennoch fällt uns die Umsetzung häufig sehr schwer. Und dann tendieren wir dazu, den Beginn der neuen Aufgabe aufzuschieben. Aber warum ist das so? Und was können wir dagegen tun?



Für die Prokrastination, als das Aufschieben von geplanten oder wichtigen Dingen, gibt es zahlreiche Gründe, diese sind dabei die häufigsten:

ANGST VOR DEM VERSAGEN

Wenn wir im Vorhinein bereits unsicher sind, ob wir es schaffen werden, unser Vorhaben umzusetzen, und ein Scheitern in Betracht ziehen, sinkt die Motivation, in die Umsetzung zu kommen, erheblich. Niemand scheitert gerne und dieses unangenehme Gefühl wollen wir uns darum ersparen.

SORGE VOR ÜBERLASTUNG

Wenn eine Aufgabe oder ein Vorhaben sehr groß und anstrengend auf uns wirkt, wissen wir oft nicht, wie wir es in unseren sowieso schon durchgeplanten Alltag integrieren sollen. Allein der Gedanke an eine neue/weitere Aufgabe verursacht schon Stress. Dies kann dazu beitragen, dass wir gar nicht erst mit etwas Neuem beginnen.

ZU VIELE ALTERNATIVEN

Wenn wir uns ein neues Ziel setzen, es aber verschiedene Möglichkeiten gibt, um es zu erreichen, kann es sein, dass wir uns bei der Wahl des für uns richtigen Weges so verzetteln, dass die komplette Energie bereits für die Planung aufgebraucht ist

und keine Kraft mehr fürs Handeln bleibt. Oder wir sind so verunsichert durch die verschiedenen Möglichkeiten, dass wir gar nicht erst beginnen.

UNKLARE ZIELFORMULIERUNG

Je ungenauer Ihr Ziel definiert ist, umso schwieriger wird es, dieses umzusetzen. Vage Formulierungen wie „Ich möchte fitter werden“ beinhalten keine klar umsetzbare Handlungsaufforderung und sind deshalb keine ausreichende Grundlage für eine konkrete Planung.

Stattdessen sollten klare, messbare und spezifische Ziele formuliert werden, wie beispielsweise „Ich möchte in den nächsten drei Monaten dreimal pro Woche eine halbe Stunde Fitness machen“. Solche präzisen Ziele ermöglichen es, Fortschritte zu verfolgen, und motivieren zur Umsetzung.

Überlegen Sie sich Ruhe, welchen Grund Sie für Ihre „Aufschieberitis“ haben, und welche Gedanken Ihnen bei der Umsetzung Ihres Vorhabens im Weg stehen. Ihre inneren Hindernisse zu erkennen ist bereits der halbe Weg zum Ziel!

Prokrastination
STOPPEN!

Für alle oben genannten Gründe gibt es kleine Tricks, wie man diese Mechanismen ganz leicht aushebeln kann:

VERFOLGEN SIE EIN KLARES ZIEL

Planen Sie nicht, schlanker zu werden, sondern nehmen Sie sich vor, wieder in eine bestimmte Jeans zu passen oder eine bestimmte Anzahl an Kilos abzunehmen. Denn nur wer genau weiß, wo er hin will, kann auch entsprechende Schritte unternehmen.

IN KLEINEN SCHRITTEN ZUM ZIEL

Je kleiner die Schritte im Alltag sind, die Sie neu integrieren wollen, desto besser. Dadurch sinkt nämlich sowohl die Angst vor Überlastung als auch vor dem Versagen. Sind Sie Sportanfänger, dann planen Sie für den Anfang vielleicht nur 1–2 Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche. Wollen Sie sich gesünder ernähren, dann starten Sie mit einer gesunden Mahlzeit pro Tag.

AUSWAHL TREFFEN UND DRANBLEIBEN

Wählen Sie einen Weg, um Ihr Ziel zu erreichen, und bleiben Sie erstmal dabei. In der heutigen Zeit gibt es für alle Vorhaben tausend mögliche Wege, aber Erfolg wird nur derjenige haben, der stringent einen Weg zu Ende geht. Anstatt also jede Woche

etwas Neues auszuprobieren, bleiben Sie erstmal bei der Route, die Sie einmal eingeschlagen haben.

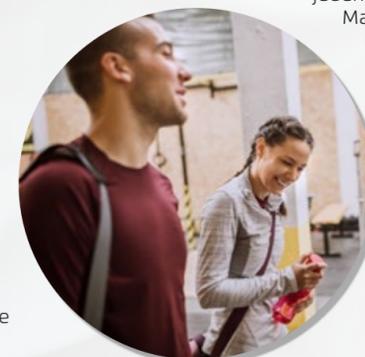
MITSTREITER SUCHEN

Wenn Sie gemeinsam das gleiche Ziel verfolgen, motivieren Sie sich gegenseitig. Sie können dadurch Anstrengungen leichter überwinden und es wird Ihnen schwerer fallen, gemeinsam getroffene Absprachen nicht einzuhalten.

ERFOLGE FEIERN

Wichtig für Ihre Motivation ist es, Ihre Erfolge wahrzunehmen und anzuerkennen. Haben Sie vier Wochen lang Ihre zwei Trainingseinheiten pro Woche erfolgreich eingehalten? Seien Sie stolz auf sich!

Haben Sie eine Woche lang jeden Tag eine gesunde Mahlzeit gegessen? Das ist eine tolle Leistung! Von wegen „Eigenlob stinkt“: Im Gegenteil, je mehr Sie Ihre Erfolge anerkennen, desto länger werden Sie durchhalten und desto mehr Spaß werden Sie dabei haben.



Let's go!

Entwicklungschance
für Jugendliche

AKTIVES MUSKELTRAINING

Wissenschaftliche Studien belegen, dass aktives Muskeltraining bereits für Jugendliche ab 12 Jahren enorm wichtig ist – sowohl für die Entwicklung wie auch als Grundbaustein für ein langes, gesundes Leben.

Laut einer WHO-Studie bewegen sich 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen viel zu wenig. Dabei schaden gerade Bewegungsmangel und Inaktivität ihrer Gesundheit und Entwicklung extrem. Man weiß allerdings, dass neben Ausdauer-Sportarten vor allem aktives Muskeltraining besonders förderlich für die Körperentwicklung ist.

JUGENDLICHE PROFITIEREN AUF GANZER LINIE



Neueste internationale Forschungen zeigen, dass richtig ausgeführtes Muskeltraining bei Kindern und Jugendlichen sicher und effektiv die Kraft steigert, die Knochen-dichte erhöht und vor Verletzungen schützt. Zudem können sich Muskeln und Körper-motorik besser aus-bilden, weshalb damit unter anderem auch po-tenziellen Haltungsschä-den (zum Beispiel durch langes Sitzen in der Schule und vor dem PC) vorgebeugt wird. Wichtig ist auch die Erkenntnis, dass sich durch aktives Muskeltraining der Hormonspiegel deutlich ausgeglichener entwickelt und Kinder und Jugendliche stressresistenter werden.

Durch das Muskeltraining wird aber nicht nur der gesamte Körper gestärkt, sondern auch das psychische Wohlbefinden positiv gefördert, was sich auch in Form von mehr Motivation und Ehrgeiz zeigt – auch in anderen Lebensbereichen!

Kinder und Jugendliche bauen im Verhältnis zu Erwachsenen schneller Kraft auf und profitieren von einem richtig ausgesteuerten Training in vielerlei Hinsicht: Sie sind leistungsfähiger und we-

niger gestresst in der Schule, erlangen mehr Selbstbewusstsein durch das Training, gehen ausgeglichener durch die Pubertät und entwickeln persönliche Stärke.

Was ist wichtig?

Voraussetzung für diese positiven Effekte sind jedoch eine individuelle Betreuung und ein maßgeschneiderter Trainingsplan. Gerade zu Beginn sollten Kräftigungsübungen am Gerät von geschulten Trainer*innen intensiv begleitet werden, damit Kinder und Jugendliche alle Bewegungen sauber und gemäß ihrem körperlichen Entwicklungsstand ausführen. Außerdem achten erfahrene Trainer*innen darauf, dass auch ausreichend Erholungspausen eingelegt werden, da der Körper ja gerade in diesen Ruhephasen Muskelmasse aufbaut.

Wir bieten ein Trainingsprogramm speziell für Jugendliche

Wir haben uns darauf spezialisiert, unsere jüngsten Mitglieder nah und vor allem altersgerecht zu betreuen, um ihnen den besten Start in ein fittes und gesundes Leben zu ermöglichen. Mit einer Mischung aus individueller Trainingsbetreuung und einer Menge Spaß begleiten wir Kinder und Jugendliche durch ihre wichtigsten Entwicklungsphasen.



Ab auf die PISTE

Ski-Workout für
mehr Spaß beim
Wintersport



Winterzeit ist Pistenzeit – verschneite Berge und Hänge locken die begeisterten Wintersportler in den Schnee und auf die Bretter.

Im Vorfeld sollten Sie allerdings unbedingt nicht nur Ihre Skiausrüstung pistentauglich machen, sondern auch Ihre Fitness. Und auch wer keinen Skisport betreibt, kommt mit unseren Tipps top in Form!

Ski- und Snowboardfahren verlangen Ihrem Körper einiges ab: Kondition, Kraft und Flexibilität sind gefordert. Gut vorbereitet minimieren Sie Ihr Verletzungsrisiko und erhöhen den Fahrspaß.

FRÜHZEITIG STARTEN!

Spätestens 4 Wochen vor dem geplanten Skiurlaub sollten Sie mit Ihrem vorbereitenden Training starten und sich ca. 3x wöchentlich Zeit dafür nehmen. Nachdem die Skigymnastik ein super Ganzkörpertraining ist, können Sie diese Einheiten gut in Ihr normales Fitnesstraining integrieren.

Ausdauer und Beinarbeit

Eine gute Kondition ist beim Wintersport nicht nur von Vorteil, sondern Voraussetzung für lange Tage im Schnee. Wir empfehlen daher, regelmäßig Ihre Ausdauer auf Cardiogeräten zu trainieren. Nutzen Sie dabei ruhig verschiedene Geräte (Laufband, Fahrrad, Stepper, Langlaufgerät, Cross-Trainer), um Ihre Beine auf unterschiedliche Weise zu fordern. Die tief liegenden Muskeln der Beine können Sie z. B. mit Strecksprüngen (jeweils 3–6 Mal aus dem Stand mit hüftbreit geöffneten Beinen in Abfahrtsposition nach oben springen, die Beine schließen und dann wieder in der Ausgangsposition landen) perfekt auf die bevorstehende Belastung vorbereiten. Weitere Übungen für Ihre Skigymnastik sind Ausfallschritte, Kniebeugen und der Zehenstand.

Rumpf und Schultern stärken

Neben den Beinen werden Schultern, Rumpf und Rücken beim Wintersport am meisten beansprucht. Deshalb sollten Sie während Ihrer Vorbereitung besonders diese Muskeln stärken, um ihre Belastbarkeit und Stabilität zu erhöhen. Damit minimieren Sie nicht nur Ihr eigenes Verletzungsrisiko, sondern auch das



der anderen Skifahrer. Gute Übungen für Rumpf und Schulterpartie sind z. B. Standwaage, Bankstütz und Liegestütz. Klassisches Fitnesstraining für den Oberkörper bietet sich ebenfalls an, integrieren Sie hier unbedingt Gewichte, dadurch steigern Sie die Belastungsintensität.

Sie werden sehen: Mit entsprechender Vorbereitung starten Sie fit und sorglos in eine unbeschwertere Skisaison. Bei uns im INJOY bieten wir Ihnen mit individuellen Trainingsplänen optimale Möglichkeiten, um sich auf Ihren Wintersport vorzubereiten.



Jeder weiß: Muskeln machen eine gute Figur! Und das ist auch richtig – aber Muskeln können noch viel mehr. Vor allem sind sie unerlässlich für jeden, der sich im Alltag gesund und fit fühlen möchte. Das Beste an diesen Alleskönnern: Es ist nie zu spät, um mit dem Training anzufangen und gezielt von den vielen Vorteilen zu profitieren.

MUSKELTRAINING – STARK IN JEDEM ALTER!

Warum genau jetzt der richtige Zeitpunkt ist, um mit Muskeltraining zu starten



Auch wenn es Ihnen nicht um eine muskulöse, durchtrainierte Optik geht - wir machen Ihnen Muskeltraining richtig schmackhaft:

Muskeln machen schlank und straff

Muskelmasse verbraucht auch im Ruhezustand mehr Kalorien als Fettmasse. Wenn Sie also Ihre Muskeln aufbauen und gleichzeitig Ihre Fettmasse verringern, verbraucht Ihr Körper mehr Energie als vorher. Das heißt, Ihr Grundumsatz erhöht sich und Sie nehmen automatisch ab, wenn Sie weiterhin genau so essen, wie vorher. Muskeln sind quasi die Verbrennungsöfen des Körpers. Dadurch, dass trainierte Muskeln fest sind und mehr Volumen haben als untrainierte Muskeln, wird die darüber liegende Haut automatisch gestrafft und gefestigt. Dies führt dazu, dass hängende Haut einen Lifting- und Straffungseffekt erlebt und der Körper nicht nur definierter, sondern auch fester, knackiger und glatter wird.

Muskeln stärken das Immunsystem

Training zur Stärkung der Muskeln ist eine wirkungsvolle Waffe im Kampf gegen Viren, Bakterien und andere Erreger. Der moderate Reiz von Muskeltraining setzt nämlich Botenstoffe, so genannte Myokine, frei. Einige dieser Myokine stimulieren die natürlichen Killerzellen, die körpereigenen Abwehrkräfte und bekämpfen Entzündungen im Körper.

Zudem wird durch Krafttraining die Bildung der Fresszellen und T-Killerzellen angeregt, so dass diese in größerer Menge und effektiver gegen Eindringlinge vorgehen können. Das heißt, dass Ihr Körper mit bereits eingedrungenen Viren und Bakterien schneller und besser fertig wird.

Der Erhalt der Muskelmasse durch gezieltes Training hat den zusätzlichen Vorteil, dass der Stoffwechsel ungebremst weiterlaufen kann, d.h. die Zellbildung – auch die der Immunzellen – läuft auf Hochtouren, anstatt sich schrittweise zu verlangsamen.



Muskeln stabilisieren die Knochen

Osteoporose ist eine Knochenkrankheit, die dazu führt, dass kontinuierlich mehr Knochensubstanz abgebaut als aufgebaut wird. Die Knochen verlieren an Masse, Dichte und Struktur, werden porös und sind damit anfälliger für Brüche und heilen schlechter wieder zusammen. Als weitere Nebenwirkung kommt durch die geschwundene Knochenmasse eine grundsätzliche Instabilität des Körpers hinzu, was wiederum die Gefahr für Stürze und Brüche erhöht.

Grundsätzlich gilt auch hier: Je mehr Belastung auf den Knochen einwirkt, desto mehr baut er sich auf oder bleibt zumindest erhalten. Inaktiv bleiben hat also in jedem Fall weiteren Knochenabbau zur Folge, während regelmäßiges Muskeltraining den Erhalt der Knochenmasse sichert bzw. (bei stärkerer Beanspruchung) sogar den Knochenaufbau fördert.



Muskeln gegen Diabetes mellitus Typ II

Diabetes mellitus Typ II, auch Zuckerkrankheit genannt, bezeichnet eine zunehmende Resistenz gegen Insulin, was zu einer Überzuckerung des Blutes führt. Das wird durch zu wenig Bewegung und ungesunde Ernährung ausgelöst. Bluthochdruck, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt können die Folge sein. Um Diabetes Typ II entgegenzuwirken, ist Bewegung bzw. Fitness-Training eine ideale Möglichkeit, um Gewicht zu verlieren, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und so die Sensibilität gegenüber Insulin wieder zu steigern. Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiges Muskeltraining die Insulin-Rezeptoren der Zellen sensibilisiert, so dass die Zellen den mit Mahlzeiten angelieferten Zucker leichter aufnehmen und die Bauchspeicheldrüse weniger Insulin produzieren muss. Dieser Mechanismus senkt das Risiko an Diabetes zu erkranken bzw. erhöht die Sensibilität gegenüber Insulin. Dieser Effekt wurde auch bei Menschen festgestellt, die bereits an Diabetes mellitus Typ II leiden.



INJOY bietet ein einzigartiges Trainings- und Betreuungskonzept, bei dem auch ich mein Know-how als Arzt und Heilpraktiker eingebracht habe.

Dr. med. Kurt Mosetter // Wissenschaftlicher Beirat INJOY



Muskeltraining für Frauen

Das Gerücht, dass Frauen, die Krafttraining machen, unweibliche Muskelberge aufbauen, hält sich hartnäckig, ist aber – schon allein wissenschaftlich betrachtet – völliger Quatsch. Allein die weiblichen Hormone verhindern im Normalfall, dass Frauen zu viele Muskeln bekommen. Denn im Vergleich zu Männern haben Frauen zu wenig Testosteron und zu viel Östrogen im Blut, um übermäßig viel Muskelmasse aufzubauen. Natürlich gibt es in der Bodybuilder-Szene auch Frauen, aber um ein solches Ergebnis zu erzielen, reicht normales Muskeltraining bei Weitem nicht aus.

Fühl Dich NEU INJOY





WIEDEREINSTIEG

leicht gemacht!

Wie Sie nach einer **TRAININGS-PAUSE** schnell wieder zu Ihrer sportlichen Form zurückfinden!



Easy starten

Wenn Ihr Körper wochenlang keinen Sport getrieben hat, muss er erst wieder langsam an die Belastung gewöhnt werden. Gehen Sie daher auf jeden Fall geduldig vor. Setzen Sie auf niedrige Intensität, leichte bis mittelschwere Gewichte und eine überschaubare Trainingsdauer. Starten Sie mit Übungen und Geräten, die Sie bereits gut kennen, so dass der Körper keine neuen Bewegungsabläufe lernen muss. Idealerweise kombinieren Sie ein moderates Muskeltraining mit einer lockeren Ausdauerinheit und setzen sich 30–45 Minuten als Zeitrahmen.

Auch wenn die ersten Trainings nach der Pause anstrengend und schweißtreibend sind, seien Sie unbesorgt: Ihre fitte Form ist in den Skelettmuskelzellen abgespeichert und bei regelmäßiger erneuter Belastung ist die alte Kondition schnell wieder erreicht. Grund für dieses Phänomen sind die Tochterzellen der Muskelzellen, die durch die Zellverdopplung entstehen. Diese Tochterzellen besitzen nämlich eine Art Gedächtnis und speichern dort Ihren letzten Fitnessstand. Durch erneutes Training wird dieser „alte“ Zustand quasi aktiviert und Muskelmasse und Leistungsfähigkeit erreichen relativ schnell wieder ihr gewohntes Niveau.



Etappenziele setzen

Erwarten Sie von Ihrem Körper nicht zu schnell wieder Höchstleistungen, sondern setzen Sie sich kleine Ziele, die zu einer kontinuierlichen Steigerung Ihrer Fitness führen. Wollen Sie zu schnell zu viel und überfordern damit Ihren Körper, ist Frust vorprogrammiert und die Gefahr, dass Sie aufgeben, steigt. Steigern Sie also langsam Ihr Trainingspensum, indem Sie Gewichte, Wiederholungszahl, Trainingshäufigkeit und Trainingsdauer variieren, und schätzen Sie auch kleine Fortschritte wert. Wichtig ist, dass Sie vor allem die ersten 30 Tage durchhalten. Danach ist die kritische Eingewöhnungszeit vorbei und Sie haben den Sport in Ihrem Gehirn wieder als Routine abgespeichert. Gut gelingt der Neueinstieg auch mit einem Trainingspartner, mit dem Sie sich zu festen Zeiten zum Sport verabreden.



Pausen nicht vergessen

Bei aller Freude über den gelungenen Wiedereinstieg sollten Sie die Ruhetage jedoch keinesfalls vernachlässigen. Diese sind genauso Teil Ihres Trainingsplans wie Ihre aktiven Einheiten. Der Körper braucht die Erholungszeit, damit er die durch das Training entstandenen kleinen Risse in der Muskulatur reparieren kann, so dass diese leistungsfähiger und stärker wird. Gönnen Sie Ihrem Körper diese Zeit nicht, kann dies zu Übertraining und dadurch zu einer Leistungsstagnation führen. Planen Sie am besten nach jeder Trainingseinheit einen Tag Pause ein und genießen Sie diesen Tag in dem Wissen, dass Sie auf dem besten Weg sind, Ihre alte Form zurückzuerobern. Je mehr Sie Ihre Motivation hinterfragen, desto mächtiger wird der innere Schweinehund. Ihm fallen täglich jede Menge Gründe ein, warum Sie heute auf der Couch bleiben sollten. Um es Ihnen möglichst leicht zu machen, erstellen Sie sich einen Plan und hinterfragen diesen nicht mehr. Die Devise lautet anfangs: Augen zu und durch! Und bereits nach ein paar Wochen werden Sie feststellen, dass Ihr neuer Lifestyle schon zur Gewohnheit geworden ist!

Sie kennen das sicher: Eine Verletzung, eine stressige Phase im Privatleben, Urlaub, Winterpause oder auch nur ein Motivationstief – und ehe man es sich versieht, sind einige Wochen oder sogar Monate ohne Training vergangen.

Das kann passieren und ist noch lange kein Grund, alles hinzuschmeißen. Wichtig ist nur, dass Sie jetzt die bewusste Entscheidung treffen, Ihr Trainingsprogramm wieder aufzunehmen. Wir zeigen Ihnen, wie ein erfolgreicher Neustart gelingt und warum der Wiedereinstieg längst nicht so schwierig ist, wie Sie vielleicht befürchten!



JETZT STARTEN, STATT WARTEN!

Garantiert für jeden das Richtige dabei: Testen Sie unser vielfältiges Angebot, lassen Sie sich von unserem Trainer-Team beraten.



INJOY ZIRKEL-/ MUSKELTRAINING

Muskeltraining setzt Myokine frei und stärkt die Leistungsfähigkeit. Ihre Muskulatur ist die wichtigste Grundlage für ein gesundes Leben!



INJOY AUSDAUERTRAINING

Stärkt Ihren wichtigsten Muskel – das Herz – und damit das gesamte Herz-Kreislaufsystem. Es baut zudem auch Stress ab.

INJOY MUSKELLÄNGEN- TRAINING

Gleicht Dysbalancen aus und sorgt für ein schmerzfreies Leben. Muskellängentraining ist die Basis für Ihre Beweglichkeit im Alltag!



FREIHANTEL- UND FUNKTIONELLES TRAINING

Fitness- und Muskelaufbautraining für erfahrene Trainierende. Ihr INJOY Trainer steht Ihnen mit wertvollen Trainingstipps zur Seite.



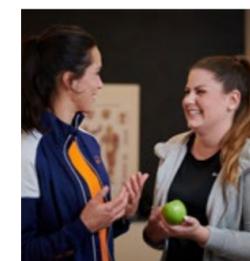
INJOY GRUPPENKURSE

Zielführendes Training in der Gruppe erhöht die Trainingsmotivation, macht Spaß und hilft beim Erreichen Ihrer Ziele!



GANZHEITLICH BETREUT

Unsere Experten begleiten und beraten Sie ganzheitlich zu allen Fragen rund um Training, Regeneration, Ernährung und Stressreduktion.



GUTSCHEIN

EIN TAG IM INJOY GRATIS

Lernen Sie alles unverbindlich kennen. Inkl. Beratung, persönlicher Trainerstunde und Nutzung des Wellnessbereichs. Gerne können Sie auch an einem unserer zahlreichen Gruppenkurse teilnehmen. Einlösbar bis 31. Januar 2025.



*Für alle, die uns noch nicht kennen. Ein Gutschein pro Person.



Gesundheit braucht **MUSKELN**

Kraftvoll ins neue Jahr!



Die bundesweite Initiative
für mehr Lebensqualität
in jedem Alter.

Beschwerden vorbeugen oder verringern.
Stabil bleiben in allen Lebenslagen.
Fit und beweglich für alle Ihre Pläne.



Trainierte Muskeln geben nicht nur die nötige Stabilität, um Beschwerden vorzubeugen und Stürze zu verhindern, sie stärken auch das Immunsystem. Zudem ist das Training nachweislich gut für das Gehirn und sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen.

**Jetzt starten und
bis zu 120 € sparen.***

**Jetzt starten
statt warten!**

inkl. Gesundheits-Check mit Messung Ihres aktuellen Muskel-Status sowie wertvollen Gesundheitstipps von Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Alexa Iwan zu Muskeltraining, gesunder Ernährung und einer besseren Figur.

*Angebot gültig für alle Neumitglieder über 25 Jahre bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft bis 31.01.2025. Bitte vereinbaren Sie einen Termin vor Ihrem ersten Besuch.



INJOY Berlin

Kamenzer Damm 30 | 12249 Berlin | Tel. 030 / 771 70 52 | www.injoy-berlin-steglitz.de

Fühl Dich NEU

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS