

FITAMIN

Zeitschrift des
INJOY Berlin
für Fitness, Figur
und Gesundheit

SONDERAUSGABE
GUTE VORSÄTZE 2024

ALLES NEU

nach Renovierung
der Trainingsfläche

» 7

ABNEHMEN

Dieses Jahr klappt's wirklich!

» 8 & 9

GESUND ERNÄHREN IM WINTER

Was uns wirklich gut tut

» 12

Abtrennen und einlösen!

GUTSCHEIN | 7 TAGE GRATIS-TRAINING

Inklusive **Fit-Check, Trainingsplan, Einweisungen.**

Einfach anrufen und Termin für erstes Training vereinbaren! ☎ **030 / 771 70 52**

Bitte diesen Gutschein abtrennen & mitbringen. Einlösbar nur bis 31. Januar 2024.



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 LESER,

ein neues Jahr liegt vor uns und mit ihm die Möglichkeit, Ihre Fitness-, Gesundheits- und Figurziele endlich in Angriff zu nehmen! Lesen Sie, wie effektiv sich insbesondere aktives Muskeltraining auf diese drei Bereiche auswirkt und mit welchen Tricks Sie Ihr Vorhaben auch zielgerichtet und motiviert erreichen. Damit Sie auch stressfrei in das neue Jahre starten, verraten wir Ihnen zudem einen ganzheitlichen Entspannungsansatz und zusätzlich erholsame Augen-Yoga-Übungen.

Wenn Ihnen all das Lust auf einen bewegungsreichen, gesundheitsbewussten Jahresstart macht, dann laden wir Sie gerne ein, uns kennenzulernen. Ein attraktives Angebot finden Sie in dieser Zeitung!

Starten Sie jetzt gestärkt, motiviert und energiereich mit INJOY in das neue Jahr!

INJOY ist übrigens zum fünften Mal hintereinander von Focus zum Test-sieger gekürt worden! Wir sagen dafür ein herzliches Dankeschön an alle, die uns regelmäßig weiterempfehlen.



Viel Spaß beim Lesen!

D. Fritz-Samsen

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

IN DIESER AUSGABE

- 03 MOTIVATION
Heute!
- 04 EIN STARKER RÜCKEN
kann auch entzücken!
- 06 SCHLUSS MIT AUFSCHIEBEN –
loslegen!
- 07 ALLES NEU
nach Renovoerung der Trainingsfläche
- 08 ABNEHMEN
Dieses Jahr klappt's wirklich!
- 11 AUGEN ZU
und entspannen!
- 12 GESUND ERNÄHREN IM WINTER
Was uns wirklich gut tut
- 14 MIND MUSCLE CONNECTION
Mit Fokus effektiver trainieren
- 15 VOLLES PROGRAMM FÜR SIE
Das erwartet Sie bei uns



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
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)

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS

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



*Es gibt einen Tag,
an dem alles anders werden kann.*

Und dieser Tag ist immer

HEUTE!

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und liebt alles Vertraute. Deshalb fällt es uns schwer, Routinen abzulegen und neue Gewohnheiten in unseren Alltag zu integrieren. Prinzipiell spricht nichts dagegen, in den gewohnten Strukturen zu bleiben. Hindern Sie diese Gewohnheiten jedoch daran, ein Ziel zu erreichen, ist es Zeit, sie abzulegen oder zu ändern! Machen Sie sich bewusst, welches

Ziel Sie erreichen wollen. Gesünder leben? Abnehmen? Muskeln aufbauen? Stellen Sie sich dieses Ziel vor und legen Sie die einzelnen Schritte zu Ihrem Ziel genau fest. Und dann kommt der wahrscheinlich schwierigste Schritt: Handeln! Vielleicht ist heute der Tag, an dem sich Ihr Leben für immer verändert. Wir von INJOY unterstützen Sie jederzeit dabei!

EIN STARKER RÜCKEN

kann auch entzücken!

Mit aktivem Muskeltraining bleiben Sie gesund, fit und schmerzfrei bis ins hohe Alter!

Rückenprobleme sind ein schmerzhafter und unschöner Beweis unseres sitzintensiven Alltags. Jetzt heißt es jedoch: Kopf hoch! Denn Rettung in Form von gezieltem Muskeltraining naht!

Tagsüber stundenlanges Sitzen vorm Computer-Bildschirm und abends das vornüber gebeugte Tippen ins Smartphone oder das Fläzen auf der Couch vor dem Fernseher: Unser tägliches Leben verbringen wir zu 80% sitzend. Das war nicht immer so und der menschliche Körper ist für diese Belastung auch nicht geeignet. Die Folgen sind unangenehme Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, eingeschränkte Bewegungsfreiheit und chronische Rückenschmerzen.

Haltungsschäden und chronische Schmerzen!

Eine Folge des vielen Sitzens ist die Entwicklung eines sog. Hohl-Rund-Rückens. Ein Hohl-Rund-Rücken zeichnet sich durch eine starke Krümmung der oberen Wirbelsäule, nach vorn hängenden Schultern, ein Hohlkreuz und einen etwas nach vorne stehenden Bauch aus. Er kann angeboren oder krankheitsbedingt sein, meist ist er jedoch die Folge von anhaltender falscher Körperhaltung durch andauerndes Sitzen. Es kommt zu Fehlhaltungen, Verspannungen der oberen Rückenmuskulatur und zu Dysbalancen, die sich in schmerzhaften Blockaden äußern können. Generell sind Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, häufige Kopfschmerzen, Verspannungen im kompletten Rückenbereich und Blockaden Symptome eines Rundrückens.

Vom Körper aus betrachtet, ist der Rundrücken das Ergebnis einer verkürzten Brustmuskulatur, die die Schultern und den Kopf „nach vorne fallen lässt“. Beim Versuch, den Kopf gerade zu lassen, ist eine starke Beanspruchung des Nackens spürbar, die auch zu Verspannungen und Schmerzen in diesem Bereich führen kann.

Aktives Muskeltraining für einen starken Rücken

Das richtige Rückentraining ist ein aktives Ganzkörper-Muskeltraining, eine Kombination aus Muskelkraft und einem speziellen Muskeldehntraining – wir bei INJOY nennen das Muskel-Faszien-Längentraining. Regelmäßig durchgeführt kann dies in den meisten Fällen die Fehlhaltung des Rückens vollständig korrigieren und die entstandenen Beeinträchtigungen auflösen – es lohnt sich also, aktiv zu werden. Am besten integrieren Sie das Training und die entsprechenden Übungen fest in Ihren Alltag. Ganz wichtig ist die korrekte Ausführung der Übungen, deshalb sollten Sie sich immer von einem Trainer im INJOY Studio betreuen lassen.

Setzen Sie Ihren Trainingsschwerpunkt auf die Öffnung der vorderen Muskelkette, bevor Sie die Rücken- und Gesäßmuskeln stärken, so wird die Dysbalance Stück für Stück ausgeglichen.

Stark & mobil bis ins hohe Alter

Die Fehlhaltung durch das viele Sitzen wieder auszugleichen, erfordert eine gewisse Disziplin und Regelmäßigkeit, aber das sollte Ihnen Ihr Rücken wert sein. Tun Sie nämlich nichts gegen Ihre Fehlhaltung, drohen im Alter eingeschränkte Mobilität, Sturzneigung, Schädigung innerer Organe und natürlich eine erhöhte Schmerzgefahr. Ein Grund mehr, künftig gerade aufgerichtet und mit erhobenem Kopf durchs Leben zu gehen – Sie werden erleben, dass eine kräftige Muskulatur und eine bewegliche Wirbelsäule Ihre besten Waffen im Kampf gegen Rückenprobleme sind!



Schluss mit Aufschieben – Loslegen!

Warum wir oft Veränderungen aufschieben und was Sie langfristig motiviert!

Was hält uns ab?

Unsere Komfortzone. Es ist bequem, sich in ihr zu bewegen, und vermeintlich anstrengend, Neues in unsere Abläufe zu integrieren. Konkurrierende Freizeitangebote und liebgelebte Leckereien sind vertraute und verlockende Alternativen im Gegensatz zu Vernunftzielen, wie das Bewegungs- und Ernährungsverhalten zu verbessern. Gerade bei körperlichen Zipperlein und längerem passivem Bewegungsverhalten bildet sich eine gewisse Hemmschwelle. Gestresst von den Anforderungen des Berufslebens und Familienalltags, scheut man weitere Anforderungen und auch die Anstrengung.

Gewohnheiten und Strategien für erfolgreiche Verhaltensänderung

Unsere eigenen Verhaltensweisen haben wir uns oft über Jahrzehnte hinweg antrainiert und an Stimmungen und Gefühle geknüpft, die mit dem ursprünglichen Zweck nichts zu tun haben. Wir essen zum Beispiel, weil wir müde, gelangweilt, einsam, ängstlich, deprimiert oder gestresst sind, also nicht ausschließlich aus einem Hungergefühl heraus.

Der Wille und eine starke Absicht, regelmäßig Sport zu treiben, Gewicht zu reduzieren und einen Ausgleich zum Alltagsstress zu finden, sind aus psychologischer Sicht ebenso wichtig wie eine optimistische Beurteilung von Sinn und

Nutzen unseres Vorhabens. Die positiven Erwartungen müssen stärker sein als die Bedenken und wir müssen uns das Durchhalten im Umsetzungsprozess zutrauen. Geht man Vorsätze optimistisch und mit großem Zutrauen an, hält man durch und ist motiviert. Nach dem Wollen kommt das Tun:

- Überzeugen Sie sich daher von Ihrem Vorhaben, informieren Sie sich und lassen Sie sich von Experten beraten!
- Starten Sie mit einem Probetraining!
- Malen Sie sich aus, wie gut es Ihnen danach gehen wird!

Realistische Ziele und Vorbereitung

Viele kleine Schritte führen sicherer ans Ziel als wenige große. Übernehmen Sie sich nicht und setzen Sie sich ein ganz konkretes Endziel mit realistischen Teilzielen. Eine konkrete Planung und Durchführung helfen ebenfalls. Die Sporttasche schon abends für den nächsten Tag bereitlegen, sich fix zum Training verabreden oder den Tagesablauf so planen, dass der Besuch im Fitnessstudio sich bestens einfügt.

Ergründen Sie ehrlich, was Sie vom Training abhalten könnte, und legen Sie sich dafür Lösungen parat, wie z. B. INJOY@home – unser Home-Trainings-Portal, um permanent und regelmäßig an der angestrebten Lebensweise dranzubleiben.

**NICHTS MOTIVIERT SO
STARK WIE ERFOLG**

Mit dem richtigen Training stellen sich auch Erfolge ein, garantiert. Und spätestens dann kommt der Faktor Spaß hinzu und man kann sich das alte Leben gar nicht mehr vorstellen. Gesunde Bewegung und Ernährung werden zum Bedürfnis. Der Stolz und die Genugtuung, es geschafft zu haben, sich stärker, fitter und gelassener zu fühlen, körperlich und mental leistungsfähiger zu sein und wieder in die alte Jeans zu passen, wird Sie weiter beflügeln. Machen Sie Schwächen zu Stärken und gehen Sie mit maßgeschneiderter Strategie ans Werk!

Um Ihnen den Einstieg noch leichter zu machen, finden Sie ein besonderes Angebot auf der Rückseite dieser Zeitung.

*Ausreden
ade!*

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS

ALLES NEU

nach Renovierung
der Trainingsfläche

Wir haben in 2023 einige Neuerungen für Dich geschaffen, um Dich auf unseren 800 m² Trainingsfläche noch besser zum Ziel zu bringen:

- INJOY Express Trainingszirkel
- 5 EGYM Smart Flex Geräte
- 10 EGYM Smart Strength Geräte
- großer Cardio- und Freihantelbereich
- gelenkschonender Boden – und das alles in einem absoluten Wohlfühlambiente. Komm vorbei und überzeuge Dich selbst.

Sichere dir unsere
limitierten Deals!



Mehr Ausdauer und Kraft sowie ein starkes Immunsystem durch High-Tech-Training



Gesunde Gelenke durch Training an unserem Rücken- und Gelenkzirkel



Außergewöhnliche Wohlfühlatmosphäre mit kompetenter Betreuung und Beratung

fb.com/injoyBerlin @injoy_berlin



INJOY Berlin
Kamenzer Damm 30 | 12249 Berlin
info@injoy-berlin.de
030 / 771 70 52

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS

Der Winter legt eine kühle Decke über die Landschaft, doch das bedeutet nicht, dass unsere Abnehmziele in einen Winterschlaf versinken sollten. Im Gegenteil, die kalten Monate bieten eine hervorragende Gelegenheit, die Grundlage für die heiß ersehnte Sommerfigur zu legen. Die altbekannte Weisheit „Die Sommerfigur wird im Winter gemacht“ enthält eine wichtige Botschaft, die wir nicht übersehen sollten.

ABNEHMEN

Dieses Jahr klappt's wirklich!



Warum der Winter der ideale Zeitpunkt ist

Während die warmen Monate oft mit Freizeitaktivitäten und gesellschaftlichen Ereignissen gefüllt sind, bietet der Winter eine Gelegenheit zur Selbstreflexion und zur Fokussierung auf unsere Gesundheits- und Abnehmziele. Wenn wir uns in den kalten Monaten auf gesunde Ernährung und einen aktiven Lebensstil konzentrieren, legen wir den Grundstein für den Erfolg im Sommer. Die Wintermonate erlauben es uns, ohne Ablenkungen und sommerliche Verlockungen an unseren Zielen zu arbeiten!

Die zentrale Rolle von aktivem Muskeltraining

Aktives Muskeltraining ist ein Eckpfeiler beim Abnehmen und bei der Formung der Sommerfigur im Winter. Hier sind einige Gründe, warum ein ganzheitliches Fitnessstraining so entscheidend ist:

- **Kalorienverbrennung:** Regelmäßiges Training wie Cardio, aber vor allem aktives Muskeltraining erhöht den Energieverbrauch unseres Körpers. Dadurch können wir mehr Kalorien verbrennen und das Kaloriendefizit schaffen, das für den Gewichtsverlust erforderlich ist.

- **Stoffwechselsteigerung:** Aktives Muskeltraining kann den Stoffwechsel ankurbeln, was dazu führt, dass der Körper auch in Ruhe mehr Kalorien verbrennt. Ein effizienter Stoffwechsel ist ein wichtiger Faktor für langfristiges Abnehmen.
- **Erhaltung der Muskelmasse:** Aktives Muskeltraining hilft dabei, die Muskelmasse zu erhalten oder sogar aufzubauen. Dies ist wichtig, da der Körper hormonell bedingt bereits ab dem 30. Lebensjahr stetig Muskelmasse verliert! Das Fatale: Der Verlust ist zunächst schleichend und somit fast unbemerkt.
- **Verbesserung der Körperzusammensetzung:** Das richtige Training kann dazu beitragen, Fett – vor allem das schädliche viszerale Bauchfett – abzubauen und gleichzeitig Muskelmasse aufzubauen. Dies führt zu einer verbesserten Körperzusammensetzung, die nicht nur schlanker und straffer aussieht, sondern auch gesünder ist!
- **Stimmungsaufhellende Wirkung:** Bewegung setzt Endorphine frei, die sogenannten „Glückshormone“. Dadurch kann regelmäßiges Training dazu beitragen, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern.

So integrieren Sie aktives Muskeltraining in den Winteralltag

Es mag verlockend sein, sich in den Wintermonaten unter eine Decke zu verkriechen, aber die Chancen, die aktives Muskeltraining bietet, sollten nicht vergessen werden. Hier sind einige Tipps, wie Sie ein ganzheitliches Fitnessstraining in Ihren Winteralltag integrieren können:

- **Setzen Sie klare Ziele:** Definieren Sie konkrete Abnehmziele und planen Sie, wie oft Sie trainieren möchten. Am besten die Sporttasche schon am Vortag packen oder feste Termine mit Trainingspartnern ausmachen. Wichtig ist auch, dass Sie einen Plan B haben, falls mal etwas dazwischenkommt: Ein kurzes Workout mit INJOY@home in den eigenen vier Wänden oder Training am nächsten Tag – Hauptsache, Sie lassen das Training nicht ausfallen!
- **Variation im Training:** Probieren Sie verschiedene Formen von Training aus, um Abwechslung zu gewährleisten und den Spaßfaktor hochzuhalten. Nutzen Sie Kurse, fragen Sie nach einem neuen Trainingsplan oder probieren Sie neue Geräte aus – am besten in Absprache mit einem Trainer!



• **Ernährung und Hydratation:** Kombinieren Sie Ihr Training mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Integrieren Sie vor allem hochwertiges Eiweiß, gesunde Fette, ballaststoffreiche Lebensmittel und Gemüse in Ihre Mahlzeiten. Zum Trinken bietet sich im Winter natürlich ungesüßter Tee oder Wasser an.



• **Trainingspartner oder Trainer:** Ein Trainingspartner oder ein Fitnesstrainer kann Sie motivieren und Ihnen dabei helfen, auf Kurs zu bleiben!



• **Ausreichend Schlaf:** Da es im Winter sowieso früher dunkel wird, nutzen Sie die Gelegenheit und gehen Sie rechtzeitig ins Bett! Zwischen 6-8 Stunden Schlaf sind ideal, damit Ihr Stoffwechsel und Hormonhaushalt am nächsten Tag optimal funktionieren und Sie nicht mit Heißhunger und Müdigkeit zu kämpfen haben.



Fazit

Die Vorbereitung auf den Sommer beginnt im Winter!

Die Sommerfigur wird nicht über Nacht erreicht. Sie ist das Ergebnis von Engagement, Disziplin und einer bewussten Lebensweise. Der Winter bietet die ideale Gelegenheit, mit aktivem Muskeltraining zu beginnen und die notwendige Grundlage für den Erfolg im Sommer zu legen. Durch das richtige Training können Sie Ihren Körper stärken, Fett abbauen und die Muskeln formen, die Sie sich wünschen.

Nutzen Sie diese wertvolle Zeit, um Ihrem Ziel, einer gesünderen und fitteren Version Ihrer selbst, näher zu kommen – die Sommerfigur wird tatsächlich im Winter gemacht.

**Fühl Dich
NEU** INJOY

FITTE Mittagspause

Fühl Dich
NEU INJOY

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 – auch die schlanke Linie leidet meist 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!

INJOY Food-Tipp:



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 und andere fettreiche Wurstwaren und 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 Putenbrust, rohem Schinken, Tunfisch und Räucherlachs oder vegetarisch mit Ei, Avocado, leckeren Gemüseaufstrichen und Hummus. Kurz vor dem Verzehr mit Tomatenscheiben, Gurken und Salatblättern verfeinern. So entsteht auf die Schnelle ein köstliches Sandwich, das gemeinsam mit einem Stück Obst ein sättigendes, Energie spendendes, gesundes Mittagessen darstellt.

Essen vorbereiten

Vor allem Reste vom Vortag bieten sich gut zum Mitnehmen ins Büro an, oder Sie finden abends sogar die Zeit, sich ein Mittagessen vorzubereiten. Nudelsalate, Reissalate, Eintöpfe, Currys und Gemüsepfannen 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 und Gesünderes 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 oder einen Kaffee, 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.

Salat geht immer!

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. Auch im Restaurant ist Salat immer eine gute Wahl, alternativ können Sie klare Suppen oder Fisch mit Gemüsebeilage wählen.



Augen zu und entspannen!

Unsere Augen sind tagtäglich im Einsatz und können leicht überbeansprucht werden – beispielsweise durch langanhaltendes Starren auf Computerbildschirme oder Smartphones.

Besonders Bildschirmarbeit erweist sich als herausfordernd für unsere Augen, da wir uns dabei kontinuierlich auf einen fixierten Punkt fokussieren und die Augen wenig bewegen. Das führt zu geringerer Tränenflüssigkeitsproduktion, wodurch unsere Augen trocken werden und Reizungen wie Jucken und Brennen auftreten können.

Um diesen Unannehmlichkeiten entgegenzuwirken, kann Augen-Yoga hilfreich sein. Die Übungen gewährleisten notwendige Entspannungsmomente für Ihre

Augen und können sogar Verspannungen und mögliche Beschwerden an anderen Körperstellen vorbeugen. Überanstrengte Augen können nämlich auch zu Kopfschmerzen oder Nacken- und Schulterverspannungen führen!

Das Schöne an Augen-Yoga ist, dass Sie die Übungen jederzeit und überall ausführen können – sei es im Büro, in der Bahn oder zu Hause. Im Folgenden finden Sie drei Übungen, die Sie regelmäßig anwenden können, um Ihre Augen zu entlasten:



Übung 1

Schließen Sie Ihre Augen für 10 Sekunden. Öffnen Sie sie dann und schauen Sie 10 Sekunden lang nach oben, ohne Ihren Kopf zu bewegen. Schließen Sie die Augen erneut für 10 Sekunden. Anschließend schauen Sie 10 Sekunden lang nach unten. Danach die Augen wieder für 10 Sekunden schließen und im Anschluss 10 Sekunden lang nach rechts schauen. Wieder für 10 Sekunden die Augen schließen. Danach schauen Sie nach links für 10 Sekunden. Diese Abfolge wiederholen Sie am besten zwei Mal.



Übung 2

Fokussieren Sie zunächst Ihre Nasenspitze für 3 Sekunden. Strecken Sie dann Ihren Arm aus und fixieren Sie Ihren Daumnagel für 3 Sekunden. Suchen Sie im Anschluss einen Punkt in der Ferne, den Sie 3 Sekunden lang betrachten. Wichtig dabei ist, jeden Punkt scharf zu sehen, bevor Sie zum nächsten wechseln. Nach dem Punkt in der Ferne können Sie wieder den Daumnagel und anschließend die Nasenspitze fokussieren – und so weiter!



Übung 3

Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich eine Uhr vor. Öffnen Sie die Augen und schauen Sie auf die Eins, dann folgen Sie mit den Augen den Ziffern im Uhrzeigersinn. Wenn Sie bei der 12 angekommen sind, gehen Sie mit den Augen gegen den Uhrzeigersinn zurück. Danach können Sie die Augen wieder schließen und kurz entspannen. Halten Sie ihren Kopf bei der Übung stabil. Nur die Augen bewegen sich. Führen Sie diese Abfolge drei Mal durch!

Durch diese Übungen wird Ihre Augenmuskulatur ausreichend durchblutet und gelockert, was sich unter anderem auch positiv auf die umliegenden Muskeln im Nacken- und Schulterbereich auswirkt!



Was uns wirklich gut tut!

GESUND ernähren im Winter

Dass manch einem bei kaltem Winterwetter eher nach deftigem, schwerem und fettem Essen zumute ist, liegt eher an Gewohnheiten und Konditionierung als am tatsächlichen Bedarf.

Dann fehlt es schnell an Vitalstoffen und das Immunsystem wird anfällig für Erkältungskrankheiten. Mit ein paar Tipps können Sie Ihre Gesundheit schützen und auch Energie- und Stimmungstiefs vorbeugen.

Ernährungswissenschaftler raten im Herbst und Winter daher zu einer Kost, die schonend zubereitet und reich an Vitamin C und Zink ist. Denn Vitamin C wirkt nicht nur als Zellschutzmittel, es stimuliert darüber hinaus auch die körpereigenen Abwehrkräfte. Zink hat ebenfalls einen positiven Einfluss auf das Immunsystem. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Serotoninbildung, insbesondere Chili, Peperoni oder Pfeffer im Mittagessen sorgen für die Ausschüttung von Endorphinen.

BEWUSST & RICHTIG SCHLEMMEN



Tatsächlich ist es ein Mythos, dass wir in den kalten Jahreszeiten mehr Kalorien vertragen. Zwar muss der Körper bei Kälte mehr Energie aufwenden, um die Körpertemperatur konstant zu halten, doch unsere warme Kleidung und beheizte Räume gleichen dies wieder aus. Daher besser den Verzehr von hochkalorischen Speisen und Snacks auf wenige achtsame Momente und Situationen beschränken. Kaufen Sie ausgewählt

und bewusst ein, sodass Ihnen zuhause nicht ständig Versuchungen über den Weg laufen.

Regional & saisonal

Der Hauptunterschied zwischen den Jahreszeiten besteht darin, dass man sich im Winter saisonal anders ernähren kann, etwa mit entsprechenden Gemüsesorten wie Grünkohl, Rotkohl oder Kohlrabi. Die sind vitaminreich, schmackhaft und lassen sich höchst variantenreich zubereiten. Dasselbe gilt für zahlreiche Knollen- und Wurzelgemüse, beispielsweise Pastinaken, Schwarzwurzeln oder Topinambur. Diese saisonalen und regionalen Produkte enthalten zudem mehr Vitamine, sind besonders gesund und schonen auch die Umwelt.

Die besten Lebensmittel für den Jahresstart

Gemüse: Kürbis, Karotten und Pastinaken enthalten zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe, die das Immunsystem stärken und Zellschäden vorbeugen.

Obst: Kiwis und Orangen sind besonders ergiebige Vitamin-C-Quellen.

Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse und Co. sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Antioxidantien und Ballaststoffen. Die enthaltenen B-Vitamine stärken insbesondere die Nerven.

Gewürze: Ingwer und Knoblauch wirken antioxidativ, entgiftend und besitzen zudem eine bakterien- sowie pilztötende Wirkung.

Tee: Kräutertees und grüner Tee beinhalten jede Menge sogenannte Polyphenole, die den Körper von freien Radikalen reinigen. Mineralstoffe wie Magnesium und Fluor sowie die Vitamine C und B zählen ebenfalls zu den gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen.



Stress ade

So starten Sie gelassen ins neue Jahr!

In der hektischen Welt von heute ist Stress allgegenwärtig. Glücklicherweise gibt es verschiedene Wege, um diesem Stress effektiv entgegenzuwirken und sich eine Auszeit zu gönnen. Ein ganzheitlicher Ansatz, der aktives Muskeltraining, Saunabesuche und Entspannungstraining kombiniert, kann eine starke Waffe im Kampf gegen Stress sein.

Aktives Muskeltraining: Körperliche Aktivität als Stresskiller

Regelmäßiges Muskeltraining kann als natürlicher Stressabbau dienen. Während körperliche Anstrengung auf den ersten Blick kontraintuitiv erscheinen mag, hat Bewegung nachweislich positive Auswirkungen auf unser psychisches Wohlbefinden. Durch das Training werden Endorphine freigesetzt, die sogenannten „Glückshormone“, die eine Stimmungsaufhellung bewirken können. Zudem hilft Bewegung dabei, Stresshormone wie Cortisol abzubauen und das allgemeine Stressniveau zu senken. Ein ausgewogenes Fitnessstraining, das Cardio- und aktives Muskeltraining einschließt, unterstützt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern fördert auch die mentale Balance.

Professionelles Entspannungstraining mit INJOY

Entspannungstrainingstechniken wie Meditation, Yoga und Atemübungen können helfen, den Geist zu beruhigen und innere Gelassenheit zu fördern. Diese Praktiken helfen dabei,

den Fokus weg von den stressigen Gedanken des Alltags, hin zur gegenwärtigen Situation zu lenken. Entspannung ist eines der Gesundheitsbausteine von INJOY, daher sind unsere Trainer auch in diesen Bereichen ausgebildet, beraten qualifiziert und stellen dazu passende Programme mit einfachen Anti-Stress-Techniken zusammen.

Saunabesuche: Entspannung für Körper und Geist

Die Sauna bietet nicht nur körperliche Entspannung, sondern auch eine willkommene Pause für den Geist. Die Wärme und das Schwitzen in der Sauna können dazu beitragen, muskuläre Spannungen abzubauen und den Körper zu regenerieren. Durch die Wechselwirkung von Hitze und anschließender Abkühlung wird die Durchblutung gefördert, was wiederum die Entgiftung des Körpers unterstützt. Darüber hinaus bietet die Sauna eine ruhige Umgebung, in der man sich Zeit nehmen kann, um tief durchzuatmen, den Gedanken freien Lauf zu lassen und den Stress des Alltags vorübergehend zu vergessen. Ein regelmäßiger Saunabesuch kann somit zu einer wertvollen Gewohnheit für die Stressbewältigung werden.

EIN GANZHEITLICHER ANSATZ FÜR LANGFRISTIGEN ERFOLG

Der Stressabbau erfordert einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper und Geist gleichermaßen berücksichtigt. Durch die Kombination von aktivem Muskeltraining, Entspannungsübungen und gelegentlichen Saunabesuchen können Sie Ihre Stressreaktionen wirksam kontrollieren, eine harmonische Balance finden und Ihre Lebensqualität verbessern.



INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS



MIND MUSCLE CONNECTION

Mit Fokus effektiver trainieren!

Als Mind Muscle Connection (engl. für Geist-Muskel-Verbindung) wird ein Trainingsansatz bezeichnet, bei dem man alle Ablenkungen ausblendet und sich während des Muskeltrainings voll und ganz auf die Muskelpartie konzentriert, die gerade trainiert wird. Man nimmt also gedanklich Verbindung zu den aktiven Muskeln auf und fokussiert sich komplett darauf, wie sich diese anspannen und arbeiten.

Laut wissenschaftlichen Studien steigert diese Konzentration nachweislich das Muskelwachstum um bis zu 13 %, da mit einem starken Fokus auch ein stärkerer Muskelreiz ausgelöst wird.

Der Grund für diese gesteigerte Wirkung ist die Funktionsweise unseres Gehirns: Damit eine Muskelbewegung zustande kommt, müssen bestimmte Nervenzellen das Signal dazu geben. Diese Nervenzellen („motorische Neuronen“) benötigen allerdings dazu einen elektrischen Impuls des Gehirns. Je stärker dieser Impuls ausfällt, desto stärker werden die Neuronen aktiviert und desto stärker fällt die Muskelbewegung aus.

Die logische Folge davon ist, dass eine stärkere Muskelbewegung den aktivierten Muskel auch mehr trainiert und das Muskelwachstum dadurch gesteigert wird.

So geht's:

Die gedankliche Verbindung zwischen Kopf und Muskel herzustellen ist im Prinzip ganz einfach, man benötigt nur etwas Übung. Grundsätzlich sollte man sich gedanklich komplett darauf konzentrieren, den Reiz, der durch die Übung entsteht, in der Zielmuskulatur zu fühlen. Dies gelingt anfangs mit geschlossenen Augen besonders gut, da man so weniger Ablenkungen von außen hat. Sobald Sie den Trainingsreiz im Zielmuskel spüren, konzentrieren Sie sich ganz auf diesen Muskel und spannen ihn bewusst noch mehr an. Gerade bei statischen Übungen, wo der Muskel nicht gestreckt und gebeugt, sondern die Anspannung konstant in einer Position gehalten wird, kann man die Verbindung zwischen Kopf und Muskeln besonders leicht herstellen (z. B. Unterarmstütz, Wandsitz).

Vorteile einer funktionierenden Mind Muscle Connection:

- **Saubere Ausführung:** Neben dem gesteigerten Muskelwachstum ist eine bessere Muskelkoordination ein positiver Nebeneffekt dieser Trainingsmethode. Durch die völlige Konzentration auf die aktive Muskulatur beginnen Sie automatisch, Ihre Übungen bewusster und sauberer auszuführen.
- **Stressreduktion:** Probleme wälzen während des Trainings? Bei der Mind-Muscle-Connection ist das nicht möglich, da Ihre volle Aufmerksamkeit bei Ihrem Körper und damit in der Gegenwart liegt.
- **Ausgleich von Asymmetrie:** Meist haben wir eine starke und eine schwache Körperseite. Ein Großteil der Menschen ist beispielsweise Rechtshänder, wodurch die rechte Körperseite stärker ist, besser koordiniert arbeitet und auch eine schnellere Reaktionsfähigkeit zeigt. Durch das Herstellen einer Verbindung zwischen Kopf und Muskeln kann diese Asymmetrie ausgeglichen und die schwächere Körperseite gestärkt werden.



VOLLES PROGRAMM FÜR SIE



FITNESS

Für Sie nur das Beste: Eine erstklassige Geräteausstattung mit modernster Technologie ist bei uns mehr als selbstverständlich. Ihr Training ist dadurch nicht nur extrem effektiv und zeitsparend, sondern auch in höchstem Maße gelenkschonend.

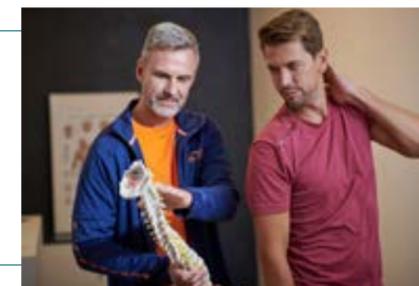


ENTSPANNUNG PUR

Genießen Sie es, nach dem Training in unserem Wellnessbereich zu relaxen. Lassen Sie die Seele baumeln und tanken Sie neue Kraft und Energie. Sie werden spüren, wie gut das tut!

MEHR GESUNDHEIT

Sie haben Probleme mit dem Rücken oder erholen sich von einer Verletzung? Unsere fachkompetenten Trainer helfen Ihnen, den Schmerz schnell hinter sich zu lassen, mit maßgeschneiderten Trainingsprogrammen und motivierenden Gesundheitskursen.



INJOY@HOME

Sie haben keine Zeit für einen Studiobesuch? Mit INJOY@home müssen Sie nicht auf Ihr Workout verzichten. Trainieren Sie, wann und wo Sie wollen: Zuhause, im Büro, im Urlaub, unterwegs ... Über 2.000 Online-Kurse mit Top-Präsentern.

Jetzt wieder Plätze frei für unser Erfolgsprogramm INJOY intense powered by myline®.

Bis zu 8 Kilo in 8 Wochen!

Inklusive Intensiv-Coaching mit Rezepten, wie Sie sie wollen, Online-Coachings, Begleitbuch u.v.m.



GEZIELT ABNEHMEN

Sie möchten Ihr Gewicht reduzieren? Sie haben schon alles Mögliche probiert, aber nur wenig Erfolg? Dann sind Sie bei uns richtig! Unsere Abnehm-Profis bringen bestimmt auch Ihre Pfunde zum Schmelzen. Profitieren Sie von unserem fundierten Know-how im Bereich der Fettverbrennung und lassen Sie sich von uns beraten.

Mehr als 30 Kurse pro Woche
Egal ob Einsteiger oder Fortgeschritten – da ist für jeden genau das Richtige dabei. Mehr Infos sowie der gesamte Kursplan unter www.injoy-berlin-steglitz.de/kursplan
Oder scannen Sie einfach den QR-Code.



GUTSCHEIN

7 TAGE GRATIS-TRAINING

Testen Sie 7 Tage lang unsere zahlreichen Gruppenkurse sowie unseren Trainings- und Wellnessbereich. Inkl. Fit-Check, Beratung und persönlicher Trainerstunde. Bitte Gutscheine abtrennen & mitbringen. Einlösbar bis 31. Januar 2024.



Fühl Dich NEU INJOY

und starte wie über 120.000 andere vor dir.

**Fit und gesund
ins neue Jahr!**

WARUM ZU INJOY?

- Exzellente Trainingsbetreuung während der gesamten Öffnungszeit
- Einzigartige Erfolge mit wissenschaftlich qualifiziertem Muskeltraining
- Gesundheits-Checks, Group-Fitness, Wellness und vieles mehr
- INJOY@home GRATIS für alle Mitglieder – mit über 2.000 Online-Kursen!
- 13 Jahre in Folge Testsieger, ausgezeichnet für Service & Beratung
- Multitraining in mehr als 140 INJOYs in Deutschland & Österreich



Arzt und Heilpraktiker **Dr. med. Kurt Mosetter**,
wissenschaftlicher Beirat INJOY:



„Viele unterschätzen die Macht der Muskeln.
Sie aktivieren u.a. den Stoffwechsel und
sorgen für eine effektive Fettverbrennung,
sogar nachts im Schlaf.“

GUTSCHEIN

Jetzt **STARTEN** und bis
zu 150 € sparen*



*bei Abschluss einer Mitgliedschaft. Gilt nur über 18 Jahren und nicht für Studenten-Tarife

Bitte diesen Gutschein abtrennen & mitbringen.
Einlösbar nur bis 31. Januar 2024.

Abtrennen und einlösen!