



Balance im Leben bringt Freude



Bogdan Musiol
Inhaber

Liebe Leserinnen und Leser von Balance-Center Aktuell, mit der ersten Ausgabe unserer Gesundheits- und Fitnesszeitung im März dieses Jahres konnten wir schon jede Menge Informationen und Tipps für Gesundheit und Wohlergehen präsentieren. Auch in der aktuellen

Ausgabe warten wieder interessante Hinweise und Angebote rund um die Gesundheit auf alle Leser. Als ehemaliger Leistungssportler wusste ich schon immer um die unterschiedlichsten Trainingstypen. Denn jeder Mensch hat seinen eigenen persönlichen Zugang zu Sport, Gesundheit und Fitness. Während der eine Typ eher alleine auf Geräten arbeiten möchte, sucht der andere Typ das Gemeinschaftserlebnis wie zum Beispiel in einem Zumba-Kurs oder einer Fitnessgruppe. Sehr oft vereint ein Mensch, der sich mit seiner Gesundheit auseinandersetzt, allerdings viele Bedürfnisse. All diese Möglichkeiten und Wünsche unter einem Dach zu vereinen, war lange Zeit ein Traum. Eine wichtige Lektion, die ich während meiner

aktiven Sportlerlaufbahn gelernt habe, ist jedoch schon immer hilfreich gewesen, Ziele zu erreichen, die scheinbar unendlich weit entfernt sind: Glaube und Kämpfe um deine Träume! So arbeiteten unsere Leute in den letzten fünfzehn Jahren hart daran, das Fitness-Center in ein multioptionales Gesundheits-Center, das „Balance-Center“ zu verwandeln. Denn kurze Wege sparen nicht nur Zeit, sondern machen auch Spaß. Sauna- und Wellnessbereich, Bowling, Gaststätte, Kursangebote und Rehamaßnahmen, der umfangreiche Kraft- und Fitnesssportbereich, Lifestyle-Fitness-Kurse sowie die perfekte Ergänzung durch unsere Physiotherapiepraxis Physio-Balance. Vielseitige Möglichkeiten nachhaltig und mit Freude eigene Ziele

zu verwirklichen, Gewicht zu verlieren und Sport zu treiben. Doch während sich in den nächsten Monaten auch baulich einiges im Balance-Center ändern wird, können Sie sich aber einer Sache sicher sein: Persönliche Betreuung durch unser Team, nicht nur in den ersten Trainingswochen und ein familiärer Umgang miteinander gibt es bei uns immer! Viel Spaß beim Lesen!

Seite 2 ■■■■■■■■■■
Bowling aus Leidenschaft
Physio-Balance
Rehasport

Seite 3 ■■■■■■■■■■
Mitarbeiter vorgestellt
Fit4Drums & Vibrafit
Unsere Kurse

Seite 4 ■■■■■■■■■■
Balance-Familie
Girls Fir World

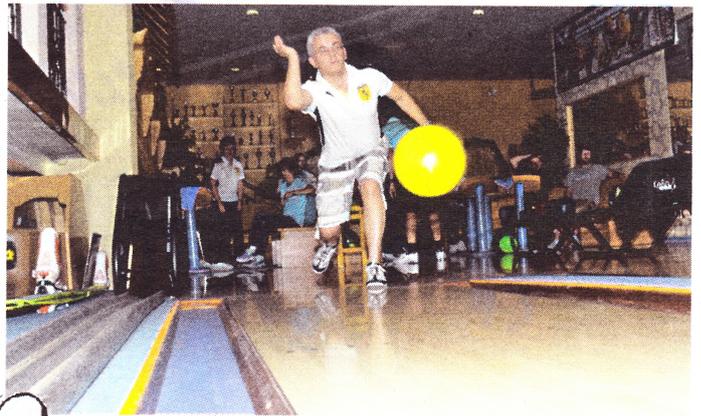
Bowling aus Leidenschaft

Die Bowlingbahn im Balance-Center feierte unlängst ihr zehnjähriges Jubiläum. Seitdem es die Bahn gibt, ist sie mit einem Namen fest verbunden: Danilo John ist leidenschaftlicher Bowler und kümmert sich im Balance-Center

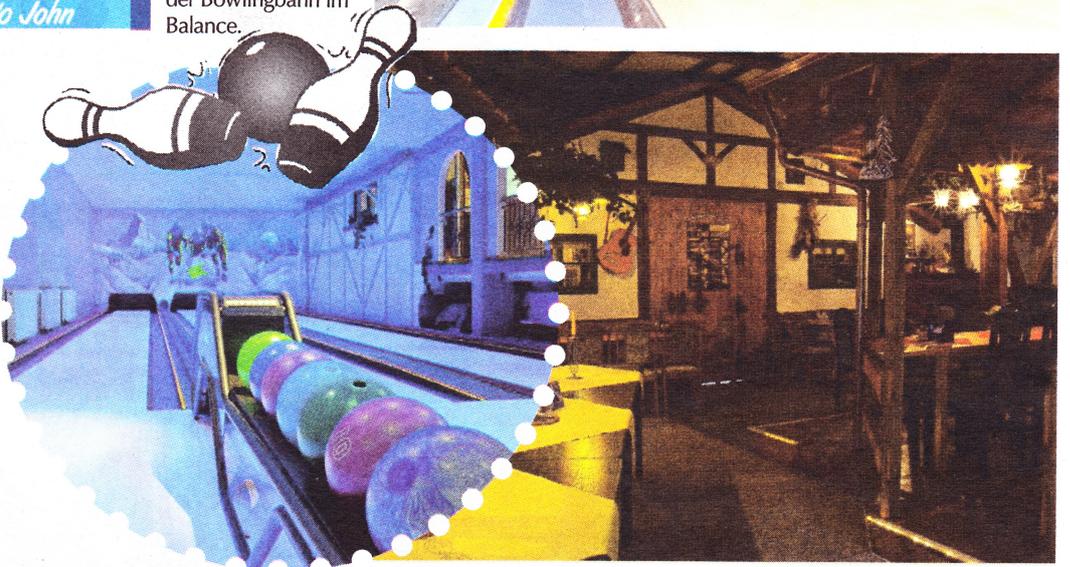


Danilo John

sich diesem intensiven Sport verschrieben hat (www.oz-bowlers.de) Im Übrigen treffen sich die OZ-Bowlers, die immer offene Arme für neue Bowlingfreunde haben, jeden Mittwoch ab 18 Uhr auf der Bowlingbahn im Balance.



als ehrenamtlicher Betreuer um die Bowlingbahn. Mit viel Herz und Verstand hat er nicht nur die Übersicht über das komplexe mechanische Innenleben der Bahn, sondern organisiert auch eigenverantwortlich viele der extrem beliebten Bowlingbahnen, die auf den Bahnen des Balance-Centers stattfinden. Auch mit seiner Hilfe konnten Events wie das seit 10 Jahren stattfindende 3-Bahnen-Masters, das Löwenturnier oder das einmal im Monat stattfindende Sonntagsbowling fest im Oschatzer Bowlingkalender verankert werden. Mit Recht kann man Danilo John als festen Bestandteil der Balance-Familie bezeichnen. Weiterhin betreibt er die Webseite der OZ-Bowlers, der Oschatzer Bowlinggemeinschaft, die



Physio Balance



Christina Scholz

Wir behandeln auf Rezeptbasis und Selbstzahlerbasis.



Physio Balance
Praxis für Physiotherapie



Rehasport – die richtige Entscheidung

Zweimal in der Woche wird in den Räumlichkeiten des Fitnesscenters Rehasport angeboten. Dabei gibt es einen Vormittags- und einen Nachmittags-Termin. Rehasport ist vor allem nach einem überstandenen Eingriff sehr wichtig, um die Mobilisation der betroffenen Körperzone (Knie, Rücken, etc.) voranzutreiben. Dabei ist das Trainingsprogramm exakt auf die einzelnen orthopädischen Krankheitsbilder abgestimmt (Rückenprobleme, Arthrosen, künstl. Gelenke). Jede Einheit dauert eine Stunde.

LEISTUNGEN AUF EINEM BLICK:

Manuelle Therapie

Manuelle Lymphdrainage

Kl. Massagetherapie

Wärmetherapie

Fango

Elektrotherapie

Ultraschall

Krankengymnastik



Demnächst bei uns!

Fit4Drums



Es geht um ein einzigartiges Workout. Man verbindet Trommeln mit Sport. Heraus kommt etwas, das außergewöhnlich ist. Wenn in der Gruppe viele Sticks auf einmal einen Ton erzeugen, ist das fast wie ein Rausch.

DER BALANCE-TRAININGS CHECK:

Besonderheit: Fit4Drums wird in der Gruppe durchgeführt. Durch das synchrone Schlagen eines Tones kommt sofort ein mitreißendes Gute-Laune-Gefühl auf. Durch die Einbindung von Aerobic-Elementen wird jeder Muskel gefordert. Darüber hinaus ist volle Konzentration für die Choreografie gefragt.

Zeitfaktor: circa 60 Minuten

Location: Demnächst bei uns!
Kalorienverbrauch: circa 500

Fazit: Suchtfaktor! Fit4Drums ist auch für Einsteiger geeignet und Nicht-Zumba-Fans die perfekte Option, feiernd fit zu werden.

Unser Team

Balance-Mitarbeiter stellen sich vor



Name: Maja Borchardt

Alter: 18

Hobbys: Fußball, Tanzen, Freunde treffen

Liebessessen: Spaghetti Carbonara

Aufgabe: Spinning und Bauchkillerkurse, Servicebereich und Bowlingdienst

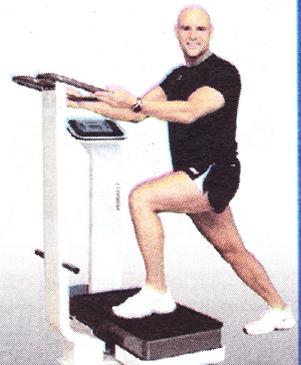
VIBRAFIT

Zeit ist ein wesentlicher Faktor. Auch viele Besucher des Balance-Centers sind deshalb auf das Vibrafit-Trainingsprogramm gestoßen. Doch was steckt dahinter? In nur 10 Minuten wird der ganze Körper trainiert. Durch Vibrations-training werden nahezu 100 % aller Muskelfasern in allen Muskelgruppen erreicht. Beine, Bauch, Po, Arme, Oberkörper werden gleichzeitig und gleichmäßig in fast jeder Übungsposition trainiert.

- Maximalkraftsteigerung
- Erhöhung der Knochenmasse
- Schmerzlinderung
- Durchblutungsförderung
- Beweglichkeitsverbesserung
- Koordinationssteigerung
- Regeneration
- Leistungssteigerung
- Verbesserung der Kondition
- Gewebestraffung
- Rehabilitation
- Balancesteigerung



So trainiert man heute!



AKTUELLE FITNESSKURSE:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
9.30 – 10.15 Uhr Rückenfitness	9.15 – 10.00 Uhr Bauch, Beine, Po	Max. 15 Teilnehmer 	9.30 – 10.15 Uhr Rückenfitness
10.15 – 11.00 Uhr Rückenfitness	10.00 – 11.00 Uhr Reha- Sport		10.15 – 11.00 Uhr Rückenfitness
18.00 – 19.00 Uhr Spin-Racing	18.00 – 19.00 Uhr Zumba	18.30 – 19.00 Uhr Knack-Po	18.00 – 18.30 Uhr Bauchkiller
19.00 – 19.30 Uhr Bauchkiller	19.15 – 20.00 Uhr Rückenfitness	19.00 – 20.00 Uhr Rückenfitness	18.30 – 19.30 Uhr Reha-Sport
19.30 – 20.30 Uhr Power Pump		20.00 – 21.00 Uhr Zumba	19.30 – 20.15 Uhr Zirkeltraining

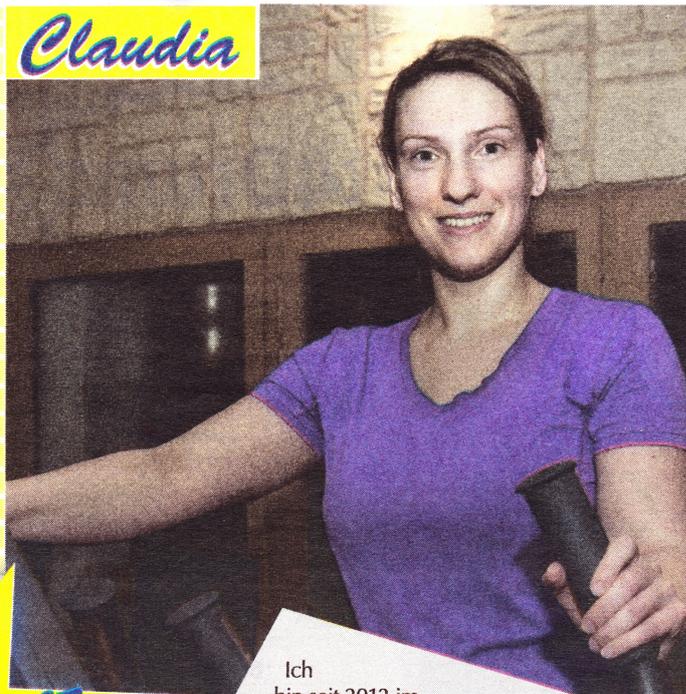
Wichtig: Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt. Anmeldung im Fitnessstudio!

Lutz



Seit 2002 trainiere ich im Balance. Den Anstoß dazu hat mir meine Frau gegeben. Ich habe allerdings schon früher ewig Sport gemacht, sodass ich nur einen kleinen Impuls gebraucht habe. Für mich ist es einfach wichtig, etwas für den Körper zu tun. Meine Übungen und die aktive Bewegung geben mir einfach ein gutes Gefühl, das ich nicht mehr missen möchte.

Claudia



Ich bin seit 2012 im Fitness-Center Balance. Mich hat von Anfang an die gute Betreuung und das freundliche Umfeld begeistert. Eine große Motivation war und ist es, meine Fitness zu verbessern, schlank zu bleiben, um so aktiver leben zu können. Die Erfolge bestätigen mich immer wieder selbst. Immerhin habe ich es auch schon geschafft, innerhalb eines Monats 2 Kilo Muskelmasse zu gewinnen.

Balance-Familie

Demnächst bei uns! Balance goes „Girls Fit World“

Alle Mädels, die jünger als 21 sind und Lust auf Bewegung und Spaß haben, bekommen im Fitness-Center Balance bald ihre eigene Welt! Als Schülerin oder Azubi müsst Ihr auch mit schmaler Börse nicht auf Partydisziplinen wie Zumba oder andere Dance-Workouts verzichten.



Zu günstigen Preisen warten jede Menge Hammer-Trainings- und Kursangebote auf Euch.

Jetzt nachfragen!

Denn dieses Argument kann man nicht wegdiskutieren:

**Kostenlose Testwoche
und Beiträge unter
9 Euro/Woche**



Weg- geschwitzt

Ein Saunagang ist nicht nur entspannend, sondern auch gesund. Denn das regelmäßige Saunieren wirkt für den Körper wie ein Hitzeschild. Viele Mediziner sind der Meinung, dass sich im Körper langfristig die unspezifischen Abwehrmechanismen ändern und durch den thermischen Reiz mehr Killerzellen gebildet werden. Diese wiederum rücken den Krankheitsgefahren des Alltags auf den Pelz.



Herausgeber

BALANCE-CENTER MUSIOL *Balance*

Baumschulenweg 20, 04758 Oschatz
Tel. 03435 932211

Layout & Druck:

Torgau Druck Sächsische Lokalpresse GmbH
Fotos: CS/bilderbox/Balance