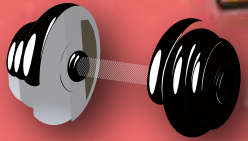


RAINER ZUFALL FAMILY-FITNESS

3. Ausgabe



Liebe Leserinnen und Leser!

GUTSCHEIN

für 3x kostenloses Probetraining.

Gegen Vorlage dieser Anzeige bist DU berechtigt, 3x kostenlos im Rainer Zufall - family-fitness-Studio zu trainieren!

Bitte Termin vereinbaren unter: **0261 95238566**

www.rainer-zufall-fitness.de
www.facebook.com/rainerzufallfitness



„Der Zerfall beginnt mit 25 Jahren“ – eine Äußerung des erfolgreichen Fitness-Unternehmers Werner Kieser. Soll heißen, wenn wir nicht ab einem gewissen Alter mit Fitness- oder Krafttraining beginnen, haben wir, gesundheitlich gesehen, schlechte Karten. Im gleichen Interview gab der Schweizer aber auch Folgendes zum Besten: „Training ist kein Spaß – im Grunde genommen ist es eine Sache, die zwischen unangenehm und schmerzhaft liegt!“

Da wollen wir von Rainer Zufall - family-fitness jetzt aber mal ein klares VETO einlegen! Beweis: Die gutgelaunten Menschen, die täglich in Scharen aus unserem Studio strömen, gut durchblutet, frisch geduscht und voll gepumpt mit (Glücks-)Hormonen. Wer mal nach Body-Pump oder Spinning vor der Kursraum-Tür steht, der weiß, was gemeint ist. TRAINING IST SCHÖN, egal ob Kurse mit Musik, Spinning oder Einzeltraining an den Geräten. UND ES MACHT SCHÖN! Das ist eine erwiesene Tatsache und ein toller Nebeneffekt. So, das musste mal gesagt werden.

Zum Schluss noch ein Kieser-Zitat, dem wir voll zustimmen: „Wenn man die Muskeln trainiert, dann ändert sich das Essverhalten: Wir haben mehr Appetit auf Eiweiß-Produkte und nicht so sehr auf Kohlenhydrate. Dadurch nimmt man ab!“ So einfach ist das.

Und für unser Team im Rainer-Zufall-family-fitness-Studio ist es das wichtigste Ziel, „EUCH DEN SPASS AM SPORT ZU ERHALTEN.“

Viel Spaß beim Training wünschen

Kristian, Rainer und Monk



Die Abnehm-Sensation aus Koblenz!

Im Mai 2010 kam Hans Peter Naarmann zu uns mit dem Ziel, ein paar Kilos zu verlieren und seine allgemeine Fitness etwas zu verbessern. Damals traute er sich nicht, sein stolzes Gewicht von 205 kg unseren Bistro-Stühlen anzuvertrauen und unterschrieb seinen Vertrag im Stehen. Mittlerweile kann er seine Shirts mit der stolzen Größe von 7XL (!) getrost als Putzlappen verwenden, denn mit eiserner Disziplin, 4 bis 5 mal in der Woche Ausdauertraining und leichtem Muskeltraining hat es H. P. unter der Trainings- und Ernährungs-Anleitung von Cheftrainer Kristian geschafft, satte 112 Kilo zu verlieren.

Dabei war natürlich eine mit sehr viel Disziplin eingehaltene Nahrungsumstellung der Schlüssel zum Erfolg. „Ich esse nur noch fettreduziert“, so H. P., „trinke sehr viel Wasser und gönne mir maximal einmal pro Woche einen kulinarischen Fehltritt wie Kuchen oder Alkohol. Außerdem erwies sich die Einnahme von L-Carnitin als sehr hilfreich.“

Die Hauptmotivation des 40-jährigen Wahl-Moselaners, der seit Jahren von Diabetes und Bluthochdruck betroffen war: „Ich wollte meine kleine Tochter groß werden sehen!“ Das hat H. P. jetzt hoffentlich geschafft, denn das Halten des aktuellen Gewichts macht ihm keine großen Probleme. Mit 1 bis 2 Spinning-Kursen pro Woche und zusätzlichem Gerätetraining hält er die „Unter 100“ jetzt locker. Dabei kommt es immer wieder zu lustigen Szenarien, wenn der

Versicherungskaufmann Menschen begegnet, die ihn länger nicht mehr gesehen haben. Wer sich die Vorher-Nachher-Bilder anschaut, kann sich denken warum. . .

...und so sieht H. P. heute aus: Sportlich, schlank, „good droff“ und schon ganz heiß auf die bevorstehende Spinning-Runde!



Überlassen Sie nichts dem Zufall!

Fachkräfte vom Fachmann

Werden Sie einer von uns! Unser gutes Betriebsklima und der Teamgeist fördern Ihren Spaß an der Arbeit. Sie erhalten eine faire Bezahlung nach und über IGZ-Tarif. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Infos unter **Tel. 0800 - 002 76 66** (kostenlose Hotline) oder www.armon.de
 ARMON Zeitarbeit und Personaldienste - David-Roentgen-Str. 5 - 56073 Koblenz



Welche Lampe, welcher Draht, frag' den Elektriker um Rat!
NEU IN KOBLENZ!



Ihr Spezialist für Elektroarbeiten
Stephan Vogt

Provinzialstr. 30 - 56182 Urbar
 Fon 01 76 - 24 40 30 16

WIR sind für EUCH da:

Montag bis Freitag:
 8.30 bis 22 Uhr
 Am Wochenende und an Feiertagen: 9 bis 15 Uhr



Neu bei uns:

Rehasport

Mit einem Rehasport-Rezept kannst Du an unseren ausgeschrieben Reha-Kursen teilnehmen. Diese Kurse werden in einer Gruppe und unter Anleitung eines ausgebildeten Trainers durchgeführt.

Ziel der Kurse ist es, Deine Koordination, Stabilität und Flexibilität zu verbessern. Rehasport kann Dir von Deinem Haus- oder Facharzt verschrieben werden, wenn ein entsprechendes Krankheitsbild diagnostiziert wird.

Mit unserem neuen Rehasport-Konzept geben wir Dir die Möglichkeit, ein individuelles, qualitativ hochwertiges Personaltraining wahrzunehmen.

Die Krankenkassen übernehmen die Basisleistung des Rehasports. Damit ist sie für jeden gesetzlich Versicherten völlig kostenfrei.

NEU:

Bei Vorzeigen unserer Mitgliedskarte erhaltet Ihr bei „Meddy's Laufenden“ in der südlichen Vorstadt, Hohenzollernstraße 109 und bei „Runners Point“ im Löhr-Center **10% Rabatt!**



...war das Zufall-Team Mitte Juli anlässlich des Public-Viewing zur Frauen-Fußball-WM 2011. Einer gelungenen Präsentation in Body-Pump und Spinning folgte ein sehr enttäuschendes Ausscheiden der deutschen Kickerinnen.

Ein schöner Abend war's trotzdem...

RAINERS TRAININGSTIPPS:

Partner-Training

Beim Training mit Gewichten haben die meisten von uns mehr oder weniger konkrete Ziele: Muskelaufbau, Fettreduzierung, Figur-Verbesserung etc. Die praktische Umsetzung dieser Ziele ist nicht immer einfach: Mal ist es zu heiß, andere Termine stehen der Trainingsplanung im Weg oder man hat einfach mal „keine Lust“. Deshalb sind Menschen, die mit einem Trainings-Partner ihr Workout planen, klar im Vorteil! Die gegenseitige Terminabsprache verhindert, dass ihr aus plötzlicher Unlust einfach nicht ins Studio geht. (Da wartet schließlich jemand auf Euch!) Durch den „Co-Pilot“ habt ihr einen exakten Trainings-Rhythmus, der Euch Pausenlänge, Wiederholungszahl und Gewicht einhalten lässt, und – die Motivation ist wesentlich höher, vor allem, wenn es sich um einen in etwa gleich starken Partner handelt. („Dem zeige ich es jetzt mal!“).

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen eindeutig, dass Partnertraining, sowohl bei Männern als auch bei Frauen, bessere Resultate bringt. Also: Überredet Euren besten Kumpel oder die Lieblings-Freundin zum Probetraining, wenn er oder sie sich anmelden, erhaltet ihr einen...

...Gratismonat!!!

Ein perfektes Beispiel

für die Vorteile, die ein Partner-Training mit sich bringt, sind Ali Fischer (links) und Frank Linke. 3-4 mal in der Woche „quälen“ sich die beiden bei uns, motivieren sich immer wieder gegenseitig und haben mächtig Spaß am Training, auch wenn zwischendurch mal das ein oder andere Firmen-Handy klingelt.

FAHRZEUGLACKIERUNG

Ihr Meisterbetrieb für:

- Karosseriearbeiten
- Lackierungen
- Paintmagic-Oberflächenveredelung
- Restaurationen



Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Frank Linke

Florinstraße
56218 Mülheim-Kärlich
Telefon 0261 2100772
0261 2100775
Telefax 0261 2100754

Öffnungszeiten:

Mo-Do: 07.00 - 17.00 Uhr

Fr: 07.00 - 15.00 Uhr

Sa: Nach Vereinbarung

Sie finden uns im Industriegebiet Mülheim-Kärlich schräg gegenüber ZENDER.

www.trocknungsgeraet.de

HEIZ- UND TROCKENGERÄTE

MIETSERVICE

Der Spezialbetrieb für die Trocknung von Wasserschäden und Feuchtigkeit in Bauwerken und Gebäuden, sowie Beheizung von Baustellen und Zelten.

A & D GmbH
Carl-Spaeter-Str. 2a - 56070 Koblenz
Tel: 0261 9223996 - Fax: 0261 9223998
eMail: info@trocknungsgeraet.de

Und nach dem Training gehts ins

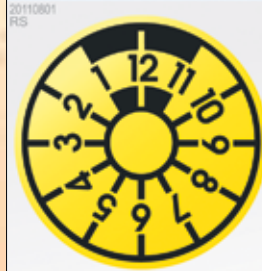
SONNENSTUDIO BEAUTY SUN

Koblenzer Straße 236

Clubmitglieder von „Rainer Zufall family-fitness“ erhalten auf allen Sonnenbänken bei Barzahlung einen

Preisnachlass von 1,- €!

Plakette fällig ???



TÜ-MA
Technische Überwachung Mayen GmbH

Andernacher Str. 194
Automeile an der B9

Anzeige zur Prüfung mitbringen und **GRATIS** Autowäsche abstauben!

Hotline 0800/20 20 112

GTÜ

brockmann gruppe



GEILE PREMIERE!

Eine mehr als gelungene Premiere feierten Rolli, Kevin und Ulla alias „Rainer Zufall“ mit dem brandneuen Comedy-Programm „Keine Bock“ im Gülser Cafe Hahn.

Gleich 6 Vorstellungen hatte Berti Hahn für die „Hejels“ geblockt. Die begeisterten Fans lachten sich schlapp über Rollis neuen „Hejel-Dance“ im Takt des Mega-Hits „Barbra Streisand“, über geile Gags, superlustige Sketches und vor allem über den neuen Rainer-Zufall-Film „Dä Schissmücke-Pauker“. Jetzt geht's für das lustige Trio auf Tournee, es warten die Weltstädte Polch, Höhr-Grenzhausen, Neuwied und Bendorf.

Wer also einen lustigen und entspannenden Abend erleben will, der ist bei Rolli & Co. bestens aufgehoben. Alternativ zu den Abend-Shows gibt's ab dem 4. September monatlich den „Sonntags-Comedy-Brunch“ auf dem Koblenzer Kühkopf.

- Alle Comedy-Termine im Kasten auf der letzten Seite -

Keine Bock!
www.rainerzufall.com

Der Tipp:

Weihnachtsfeier mit „Rolli solo“ oder „Szenen einer Ehe“ mit Rolli & Ulla ?
Dann wähl die Hejel-Hotline 0170 - 2402724

Seite 3

DANY

(die Schokohälfte vom Chef :-))
Alter: 32

Beruf: neonatologische Pflegeintensivkraft auf einer Kinderintensivstation.

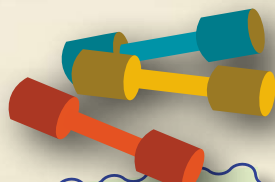
Bisherige sportliche Aktivitäten: Judo (Junioren-Vize-Rheinland-Meisterin - lang ist's her), Garde-, Show- und Mariechentanz, Halbmarathon '09, Fitnesstraining.

„Was gefällt dir an LesMills?“:

Vorweg möchte ich sagen, dass ich mir vor unserer Studioeröffnung nicht vorstellen konnte, jemals einen Kurs als Instructor zu geben (ich war dem Laufen und Gerätetraining verfallen). Das hat sich nach der ersten Stunde, in der ich „LesMills-Bodypump“ mitgemacht habe, sofort geändert. Das gesamte Konzept ist genau „mein Ding“. Die Choreos der verschiedenen Releases und die dazugehörige Musik sind alle 3 Monate eine neue Herausforderung für unseren Körper. Als Instructor für Bodypump macht es mir jede Menge Spaß, zu sehen, dass die Teilnehmer sich kräfte- und ausdauernd weiterentwickeln! Jedesmal an die eigenen Grenzen zu kommen und darüber hinauszu- gehen ist genau das, was ich gut kann und gerne an euch weitergeben möchte.

Also - schaut rein, ich freu mich drauf!

- Dany - (demnächst auch CX-30-Instructor)



Liebe Mitglieder!

Damit ihr genug Platz habt, bitten wir bei allen LesMills-Kursen um Voranmeldung.

Danke!



CARO

Alter: 30

Beruf:

Personalfachkauffrau

Wohnort: Koblenz

Bisherige sportliche Aktivitäten:

Fußball und Reiten,

später nur noch Fitnesstraining (diverse Kurse); seit Februar 2010 im besten Studio von Koblenz ;-). LesMills-infiziert mit Bodypump, Bodybalance und Bodyattack, sowie Spinning.

Hobbies: meine Freunde, Musik (Konzerte), AIDA-Reisen.

„Was gefällt dir an LesMills?“:

Die verschiedenen und vielfältigen Programme, die von LesMills angeboten werden, finde ich klasse, da ist für jeden etwas dabei. Die perfekte Abstimmung von Musik und Bewegungen faszinieren mich, ich genieße das Training und den Spaß in und mit der Gruppe. Das Konzept, dass eine Release für drei Monate besteht, finde ich sehr effektiv, da jeder so erst die Übungen in Ruhe kennenlernen, sowie lernen kann und sich im Laufe der Zeit steigern kann, da man schon weiß, was auf einen zukommt. Für mich persönlich ist es das beste Training, da ich am liebsten in der Gruppe trainiere und gerne an meine Grenzen gehe. Als Instructor möchte ich meine Leidenschaft, gerade zu Bodypump, gerne weitergeben und alle davon begeistern.

- Caro -

JULIA

Ich bin 25 Jahre jung, gelernte Sport und Gymnastikpädagogin, Reha-Sport und Präventions-Lehrerin, Entspannungstrainerin, Skilehrerin, Rettungsschwimmerin, International Body Art Trainerin®, Aqua-Sport-Trainerin und als wenn das noch nicht genug wäre seit diesem Jahr Personaltrainerin :-)

Meine Aufgaben im Studio ist die Leitung der Abteilung Reha Sport. Außerdem bin ich als Kurs-Trainerin für die Kurse BBP, Wirbelsäulengymnastik, Stretching und Body Art® mehrmals pro Woche im großen Kursraum zu finden. In meinem Unterricht liegt es mir sehr am Herzen durch viel Abwechslung und Spaß Euer körperliches Wohlbefinden und Eure Leistungsfähigkeit zu steigern. Durch gezielte Übungsauswahl und Anleitung können wir gemeinsam eine nachhaltige Kräftigung Eurer Rücken-, Bauch-, Bein-, Schulter- und Becken-muskulatur erreichen, sowie durch gezielte Übungen zur Verbesserung der Mobilität, Koordination und Körperwahrnehmung beitragen. Seit diesem Jahr findet Ihr mich außerdem jeden Dienstag von 17-19 Uhr auf der Trainingsfläche wo ich Euch mit Rat und Tat zur Verfügung stehe.

- Julia -

Diese Zeitung wurde designed von



Ein „Mann der ersten Stunde“ ...

...in unserem Studio ist Chris König.

Der sympathische Fußballer aus dem Hunsrück hat gerade sein dreijähriges berufsbegleitendes Studium mit dem Titel „Bachelor of Arts in Fitness-Ökonomie“ abgeschlossen. Seine Abschlussarbeit zum Thema „Vergleich zwischen LesMills-Gruppenfitness-Programmen und klassischen Gruppenfitness-Programmen“ wurde dabei mit der Note 2 bewertet ... dazu gratuliert die komplette Rainer-Zufall-fitness-family.

Seine durch das Studium erworbenen Fachkenntnisse in den Bereichen BWL, Trainingslehre, Marketing, Ernährung und Verkaufsmanagement und sein freundliches Wesen sollen unserem Studio natürlich weiter erhalten bleiben. Deshalb fungiert Chris seit dem 1. August bei uns als „Salesmanager“ und rechte Hand von Studioleiter Kristian.



NEU
ab
Oktober:

„Good
vibrations
Koblenz“

Gute Nachricht für alle Fans des Vibrationsplatten-Trainings:

Ab Oktober eröffnet unser „Gründungsvater“ Manfred Nehren („MONK“) sein eigenes VIBRAFIT-Studio in den Räumen des ehemaligen Wein-Geschäftes bei uns im Hof.

„Das Training mit den Vibrationsplatten hat in den letzten Jahren einen extremen Aufschwung erlebt“, so Monk, „deshalb sehe ich diese neue Trainingsform als ideale Ergänzung zum bestehenden - normalen - Studio-Angebot.“

VIBRAFIT ist eine vibrierende Trainingsplattform, die als Ganzkörpertraining für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet ist.

Durch die hohe Effektivität und die Massennstimulation vieler Muskelbereiche gleichzeitig erreichst Du in nur 10 Minuten den gleichen Trainingseffekt wie in 1,5 Stunden anstrengendem Training! Zusätzlich trainierst Du Muskeln, die durch „normales“ Training nicht erreicht werden.



Das Besondere ist bei uns ganz alltäglich!



Denn in unserem einzigartigen Sortiment mit weit über 30.000 Markenartikeln bieten wir Ihnen neben der Vielfalt für den alltäglichen Bedarf auch eine besonders große Auswahl an exklusiven Spezialitäten.



Und damit Ihnen so viel Besonderes auch extra viel Freude macht, sind unsere Preise immer besonders günstig.

HIT

Koblenz, Schlachthofstraße 66

Telefon: 0261/9881870

Öffnungszeiten Mo. - Sa.: 8.00 - 21.00 Uhr

Bodyart

In unserem Bodyart-Kurs werden Elemente aus Yoga und Bewegungstherapie zu einer Mischung aus Training und Entspannung verbunden. Die Kursziele sind Stressreduktion, Kräftigung, Prävention, Haltung und Beweglichkeit.

Rückenfitness/Wirbelsäulengymnastik

In unserem Rückenfitness-Kurs werden Übungen zur Kräftigung deiner Rücken-, Bauch-, Schulter- und Beckenmuskulatur durchgeführt. Um Verspannungen zu lösen und den täglichen Stress abzubauen, wird am Ende der Stunde ein entspannendes und lockernes Dehnungsprogramm durchgeführt. Teilweise kommen in diesen Kurse auch die sog. Flexibars zum Einsatz. Das in Schwingung versetzte Flexi-Bar kräftigt die Tiefenmuskulatur deines Körpers. Haltungverbesserung, Bindegewebsfestigung sowie die Verbesserung der Koordination sind die Ziele dieses Kurses.

Bauch, Beine, Po (BBP)

In unserem BBP-Kurs steht eine gezielte Kräftigung und Straffung der Bauches, der Beine, des Pos und der gesamten Rumpfmuskulatur im Vordergrund. Weiteres Ziel ist es, sich im Alltag wieder fit und wohl zu fühlen.

Rücken Spezial

In diesem 30-minütigen Workout werden spezielle Übungen zur Stärkung deiner Rückenmuskulatur durchgeführt.

SM/Bodyforming

Der SM-Kurs bedeutet Special Mix. Der Kurs verfolgt unter zu Zuhilfenahme verschiedener Kleingeräte das Ziel, deinen gesamten Körper zu kräftigen und zu stabilisieren. Der Bodyforming-Kurs hatte dieselben Ziele und Inhalte.

Step

In unserem Step-Kurs wird durch das permanente Auf- und Absteigen das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Außerdem werden die großen Muskelgruppen Beine und Gesäß trainiert und zusätzlich deine Koordination verbessert.

Bodypump

Bodypump gibt dir die Möglichkeit, dich in optimale Form zu bringen und Körperfett abzubauen. Bei diesem Kurs werden zusätzlich Gewichte eingesetzt, um dir so eine ideale Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining zu ermöglichen.

Bauch Spezial

In diesem 30-minütigen Workout werden spezielle Übungen zur Stärkung deiner Bauchmuskulatur durchgeführt.

Indoor Cycling

In unseren Indoor Cycling-Kursen kannst du zu motivierender Musik und mit einem immer gut gelaunten Trainer etwas für dein Herz-Kreislaufsystem tun. Mit vielen Gleichgesinnten kannst du eine ganz spezielle Art von Gruppendynamik auf deinem Rad erleben. Bitte rechtzeitig Rad reservieren!

Bodyattack

BodyAttack ist unser Cardio-Workout zum Aufbau von Kraft und Ausdauer. In diesem Kurs werden athletische Aerobic-Bewegungen mit Kraft- und Stabilisationsübungen kombiniert.

Bodybalance

Bodybalance ist ein Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Kurs zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft. Durch spezielle Bewegungen bringt dieser Kurs deinen Körper und deine Seele in ein harmonisches Gleichgewicht.



Debeka

Krankenversicherungsverein a. G.



Die Debeka hat die zufriedensten Kunden

... und das bereits seit Jahren in Folge!

anders als andere



Hans-Peter Naarmann
Bezirksbeauftragter
Telefon (02605) 84 78 26
Telefax (02605) 84 78 37
mobil (0177) 6 96 27 73
Hans-Peter.Naarmann
@debeka.de
www.debeka.de

Debeka

Oliver Keil, ein echtes „Schängelche“



Das Hobby zum Beruf gemacht!

Oliver Keil aus Koblenz ist Wing-Tshun-Lehrer mit Leib und Seele. Als einer der jüngsten „Meister“ in Deutschland mit über 20 Jahren Erfahrung in dieser Kampfsportart hat er sein Hobby zum Beruf gemacht und hat als Leiter seiner Agentur „TSA Sicherheit“ schon Mega-Promis wie Boris Becker, Lukas Podolski oder hochrangige Politiker geschützt. Einen interessanten Beitrag zu diesem Thema, der in n-tv lief, kann man auf der Homepage www.schutzperson.de sehen.

In seiner „Akademie für Sicherheit und Selbstschutz“, deren Räume sich im Hof unseres Studios befinden, bietet Oliver Keil diverse Kurse zu diesem Thema an, von „Selbstverteidigung für Frauen“ über Kinder-Kurse bis zur Trainerausbildung. Mehr dazu findet ihr auf der Homepage www.selfprotection.de.

Wer Fragen zu diesen Themen hat, kann sich gerne an Oliver Keil wenden. Ihr findet ihn fast täglich am späten Nachmittag auf unserer Trainingsfläche oder Montags bis Donnerstags von 20-21.30 Uhr in seiner Trainingshalle.

Salsa – Tanz und Leidenschaft!

Ab September könnt ihr bei Rainer Zufall - family fitness nicht nur etwas für euren Körper sondern auch für eure Seele tun. Denn dann bieten wir dort die neuen Salsa-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an. Salsa steht für lateinamerikanische Rhythmen, Leidenschaft und Lebensfreude. Genau das ist der Grund, warum wir diesen Tanz seit vielen Jahren lieben und auch euch dafür begeistern wollen.

In einer netten Gruppe werdet ihr die Schritte und Figuren des Salsa lernen und vielleicht auch die ein oder andere Freundschaft schließen. Egal ob jung oder alt, jeder ist willkommen. Denn es ist nur der Spaß am tanzen, der zählt.

Kommt vorbei und informiert Euch über Kurse und Kursgebühren unter www.salsa-revolucion.de

Wir freuen uns auf euch!

Bujar & Sarah
Salsa Revolution

Salsa Revolution

Die neue Salsa-Tanzschule in Koblenz

Fühle den Rhythmus! Spüre die Leidenschaft!

Tanze Salsa!

NEU!
Kurse im Studio
Rainer Zufall -
Family Fitness !

Termine und Infos:
www.salsa-revolucion.de

„NUTZE DEINE ENERGIE“
www.selfprotection.de

WTAC

WING TSHUN ART CONNECTION

Das intelligente Kampfsystem

- realistische, effektive Selbstverteidigung
- Körper und Gesundheitsbewusstsein
- Gewaltprävention

AKADEMIE FÜR SICHERHEIT UND SELBSTSCHUTZ KOBLENZ | Info: 0261/ 92 21 94 2

Das leidige Thema!

In unseren täglichen Beratungsgesprächen geht es zwar hauptsächlich ums Training, aber meistens auch ums leidige Thema „Abnehmen“. Der alters- oder medikamentenbedingte langsamere Stoffwechsel ist für viele Menschen ein fast unüberwindbarer Feind! Neben sportlicher Betätigung ist die richtige Ernährung da mindestens genauso wichtig.

Der wichtigste Tipp:

Abends keine Kohlenhydrate!
Das klingt einfach,
ist aber für viele
schwer umsetzbar.

„Ja, was soll ich denn dann essen, wenn ich keine Pizza, keine Nudeln, keine Kartoffeln und kein Brot essen soll?“, fragt man sich dann oft. Um Euch den Einstieg in eine bessere Ernährung zu erleichtern bieten wir seit neuestem eine individuelle Ernährungsberatung an. Hierbei wird in mehreren Schritten ermittelt was und wieviel ihr am Besten zu bestimmten Tageszeiten essen solltet.

Für Fragen zur genauen Vorgehensweise und was es Euch kostet wendet Euch bitte vertrauensvoll an Chris oder Kris.



Freitag, 15. Juli: Bei schönem Wetter wird auch mal draußen „gepumpt“.



Auch bei der von den Gülser Skatern und der AOK veranstalteten „Skater-Night“ Mitte Juli war das „Family-Spinning-Team“ präsent. Sarah, Marc, Micha, Elisa und Monk ließen es bei geiler Mucke so richtig krachen.



„The next Generation“:
Luca und „dä Uup“
beim Small-talk



Sie lieben den Body-Pump: Caro und Dany in Action.



25 Grad? Von wegen „indoor“! Die Räder raus und ab geht's mit Monk's „Rock-Mix der 80er Jahre“



Eigentlich hatten die Oberliga-Handballer des TV Moselweiß nur einige Runden Krafttraining und Spinning im Rahmen ihrer Saisonvorbereitung geplant. Doch die Atmosphäre und die tolle Geräte-Ausstattung im „Family-Fitness“ gefielen den Jungs so gut, dass sie jetzt auch während der Saison bei uns trainieren wollen! Zum ersten Heimspiel am Samstag, 10. September, in der Beatushalle, wird man sehen, ob der Bodypump (siehe Bild) was genützt hat.

NEU bei uns:

CX 30

CX 30 ist ein neues, 30-minütiges, vom Personal-Training inspiriertes Programm. Dahinter steht eine sorgfältig strukturierte und sportwissenschaftlich fundierte Methode zur Verbesserung der primären Rumpf-Muskulatur! Die Übungen stärken insbesondere die Bauchmuskeln, den Rücken und die Muskelschlingen, die die Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper stabilisieren! Ein regelmäßiges Training mit CX 30 wird Eure Körperhaltung verbessern und dazu beitragen, Rückenschmerzen vorzubeugen!

Mehr unter
www.lesmills.com



Pulsuhren von Polar

Wer das Optimum mit seinem Training erreichen möchte, muss nicht unbedingt härter, länger oder schneller trainieren.

Das Training in der individuellen persönlichen Belastungsintensität ist der beste Weg um langfristige Trainingserfolge zu erzielen.

Wie finde ich aber meine persönliche Belastungsintensität? Hier können dir unsere Polar-Herzfrequenzmesser helfen. Mit der richtigen Einstellung und Intensität kannst du so deine Fitness steigern, deine Leistung verbessern und deine Ausdauer erhöhen.

Uhren, Beratung und die persönliche Programmierung Deiner Uhr erhältst du bei Marc & Chris



Nur bei uns:
Die Original Hejel-Pizza



ARTUSO
DIE PIZZALISTEN
WIR BRINGEN'S

Koblenzer Straße 47
56073 Koblenz-Moselweiß
0261/47647

Online bestellen:
WWW.ARTUSO-PIZZA.DE

Finanzielle Sicherheit nach Unfall oder schwerer Krankheit – ein Leben lang



Jetzt
NEU
und nur von
AXA

Ein Unfall oder eine schwere Krankheit kann jeden treffen. AXA bietet als Erster auf dem deutschen Markt eine Absicherung gegen die finanziellen Folgen von Unfällen, schweren Krankheiten, Verlust der Grundfähigkeiten oder der Einstufung in eine Pflegestufe – die Unfall-Kombirente. Informieren Sie sich jetzt über alle Vorteile. Rufen Sie uns an!



Maßstäbe / neu definiert

AXA Generalvertretung **Marc Kreidel**
Bahnhofstr. 27 - 56112 Lahnstein
Tel.: 02621/188101 - Fax: 02621/188260
marc.kreidel@axa.de

HELMER GmbH

TRW Auto Service KFZ-Meisterbetrieb

Reparaturen aller Art/Marken • TÜV / GTÜ / AU

Wir prüfen auch Motorräder und landwirtschaftliche Fahrzeuge

**In den Mittelweiden 16
56220 Urmitz/Rhein
Tel. 0 26 30 - 8 47 32**



www.tb-werbung.de

20 Monate Rainer Zufall - Family Fitness!

Immer mehr „Fitnessjünger“ sind von unserem Studio, unseren Mitarbeitern und unserer Philosophie begeistert! Die Kurse werden voller, die Trainingsfläche belebter und die Erfolge anfänglicher „Problemfälle“ wie z. B. HP (- 100 kg!), Sonja S. (-11 kg), Nadine M. (-15 kg) Michael Minor(- 27 kg) häufen sich, u. a. auch wegen unseres neuen Angebotes „Ernährungsberatung“, das von unserem Fachmann Chris ausgearbeitet und auf die persönlichen Bedürfnisse der Kunden zugeschnitten wird. Das Team um Lexa, Marc und Chris hat sich zudem eingespielt und die Abläufe werden strukturierter und reibungsloser. Marc hat sich parallel zu seiner Ausbildung weiter gebildet und fährt mittlerweile eigene Spinning-Kurse. Wir haben uns mit einem neuen Azubi verstärkt und planen neue Kurse (CX30 von LesMills) sowie einen Ausbau des Kursbereiches in den ehemaligen Räumlichkeiten des Fotografen Jochen Friesner nebenan. Mit der Einführung von REHA-Sport am 1. Mai 2011 haben sich tolle neue Möglichkeiten ergeben - Menschen mit Langzeitbeschwerden und akuten Schmerzen können in der Gruppe unter fachkundiger Leitung der staatlich geprüften Sport- und Gymnastiklehrerin Julia Wanninger trainieren. Diesen Menschen verhelfen wir zu einem schmerzfreien Leben und zeigen ihnen, dass Sport in der Gruppe Spaß macht und Erfolg bringt.

Desweiteren haben wir ab September als neuen „Untermieter“, eine Salsa-Schule (siehe separaten Artikel).

Außerdem ist es uns Anfang 2011 gelungen, mit IKEA Koblenz eine Kooperation einzugehen, die es Inhabern der Family-Card ermöglicht, bei uns zu einem ermäßigten Preis zu trainieren.

Ich hoffe, dass es weiterhin so gut läuft, die Mitarbeiter stets motiviert und gut gelaunt zur Arbeit kommen und es den aktuellen und zukünftigen Mitgliedern so weiterhin ermöglichen, bei uns mit viel Spaß und Freude zu trainieren!

Mit freundlichen Grüßen

Euer Kristian Kroth



www.rainerzufall.com



...und wenn ihr nicht nur trainieren, sondern auch mal lachen wollt:

Hier die nächsten Rainer-Zufall-Comedy-Events:

Sonntag, 4. September: Comedy-Brunch im Forsthaus Kühkopf
„Keine Bock!“ inkl. Frühstücks-Büffet, Begrüßungssekt und Comedy nur 17,50 Euro
Infos unter 0261 54155

Mittwoch, 7. September, 20 Uhr: „Weinhaus Kries“ in Dieblich
„Keine Bock!“ - die Erfolgs-Comedy-Show aus dem Cafe Hahn!
Infos und Karten: 02607 4636

Sonntag, 11. September: Comedy-Lunch auf der „La Paloma“
inkl. ca. 3-stündiger Rheinfahrt, Sektempfang, Mittagsbüffet in bekannter Vorfell-Qualität und der neuen Show „Keine Bock!“ nur 29.50 Euro
Abfahrt ab 11 Uhr in N'ahnstein und weiteren Orten
(www.marksburgschiffahrt-vorfell.de)

Montag, 12. September: Restaurant ARTUSO in KO-Raental
„Keine Bock!“ inkl. Sektempfang 10,00 Euro - Infos & Karten unter Tel. 43165

Sonntag, 25. September, ab 10 Uhr: Berghotel „Rheinblick“ in Bendorf
„Keine Bock!“ inkl. Sektempfang und leckerem Frühstücksbüffet
Infos und Bestellungen: Tel. 02622 127127

Donnerstag, 29. September, 20 Uhr: Gaststätte „Alte Brauerei“ KO-Neuendorf
„Keine Bock!“ - die neue Show! - Infos & Karten unter Tel. 988 5333

Freitag, 7. Oktober, 20 Uhr: NR-Oberbieber „Landgasthof Wallbach“
„Keine Bock!“ - 10,00 Euro inkl. Sektempfang - Infos & Karten 02631 05919

Freitag, 14. Oktober, 20 Uhr: Hotel-Restaurant „Maifelder Hof“ in Polch
„Keine Bock!“ inkl. Sektempfang 10,00 Euro - Infos und Karten: 02654 2359

Sonntag, 16. Oktober: Comedy-Brunch im Forsthaus Kühkopf
„Keine Bock!“ inkl. Frühstücks-Büffet, Begrüßungssekt und Comedy nur 17,50 Euro
Infos unter 0261 54155

Unterwegs zu Hause...
...und dabei gut essen und tagen!

Hotel Restaurant Scholz

Moselweißer Straße 121
D-56073 Koblenz
Tel.: +49 (0)261/9426-0
Fax: +49 (0)261/9426-26
mail@HotelScholz.de
www.HotelScholz.de



Hallo, mein Name ist Anna!

Ich bin 17 Jahre und seit 1. August 2011 die neue „Azubine“ im Rainer-Zufall-Family-Fitnessstudio. Meine Leidenschaft war schon immer der Sport. Ich spiele in der 1. Mannschaft des TV Bad Ems Volleyball.

Nun freue ich mich sehr, auch beruflich im sportlichen Bereich arbeiten zu können. An meinem neuen Arbeitsplatz gefällt mir vor allem die tolle Atmosphäre und die gute Stimmung. Außerdem ist das ganze RZFF-Team super nett und hat mich ganz lieb aufgenommen. Bereits Anfang August besuchte ich den LesMills-Basic-Kurs und unmittelbar danach die Ausbildung zum CX-30-Instructor...

...also seid immer schön lieb zu mir, denn schon bald werde ich Euch im halbstündigen LesMills-Bauch-Kurs „quälen“...

Im Pressum

Herausgeber und v.i.S.d.P.:
Rainer Zufall - family-fitness
Moselweißer Straße 117-119
56073 Koblenz
Telefon 0261/95238566
GrafikDesign und Layout:
Werner Färber, 56154 Boppard-BS
Auflage: 10.000 Stück

SAUNA. . . bei uns nur 0,95 € pro Woche!

Die vielfältigen positiven Auswirkungen des Saunierens müssen wir hier nicht extra aufführen. Vor allem in Verbindung mit einem ordentlichen Workout ist die Wirkung sensationell!

Unsere Sauna ist täglich geöffnet...

...die speziellen Damen-Sauna-Zeiten sind:

MO 10-16 Uhr/DO 18-22 Uhr/FR 10-15 Uhr (Biosauna)



AutoCrew
Eine Werkstatt-marke von Bosch



Unsere Leistungen:

- Auspuff - Reifen - Felgen - Bremsen - Klima - Öl-Service -
- Kfz-Elektrik - Navigation - Mobilfunk - Hu & Au -
- Glasreparatur-(austausch) - Karosseriearbeiten -
- Unfallinstandsetzung (Soforthilfe) - Gutachten für Versicherung -
- Leihfahrzeug - Chip-Tuning - Fahrwerksoptimierung -
- Achsvermessung - Thule-Konzept-Partner - Sema-Anhänger -
- Fahrzeugaufbereitung - Motordiagnose -
- Steuergerätediagnose - Ersatzteil-Verkauf -
- Einlagerung Reifen und Felgen -
- Inspektion aller Fahrzeugfabrikate - Mobilitätsgarantie -
- EU-Neufahrzeuge - Leasing oder Finanzierung -

Klein GmbH
KFZ-Technik Koblenz

Peter-Klöckner-Straße 3a - 56073 Koblenz
Tel.: 0261/9522559 - Fax: 0261/9522508

www.kfz-koblenz.de

Letzte Meldung:

RAINER ZUFALL endlich mal wieder im CAFE HAHN!
Karten unter: www.cafehahn.de oder 0261/42302

Dienstag, 24. Januar 2012, 20 Uhr
Das Erfolgsprogramm „Keine Bock!“