



**eFITiv**  
FRAUENFITNESS



UNSER TEAM FÜR DICH:  
**HELMKA**

>>Es ist nicht wichtig,  
wie groß der erste  
Schritt ist, sondern in  
welche Richtung er  
geht! <<

## **Unser neues Konzept: Five Rücken- und Gelenkzentrum**

### **Spüre deinen Körper wie nie zuvor!**

Der Umbau für die zweite Trainingsebene ist abgeschlossen. Seid gespannt, denn es erwartet euch ein neues Konzept: Unser Rücken-& Gelenkzentrum. Mit den neuen Geräten habt ihr die Möglichkeit ein Faszien- und Beweglichkeitstraining in euren Trainingsalltag zu integrieren.

Doch was ist five überhaupt?

### **Entstehung**

Der Leistungssportler Lutz Kruger hat aufgrund eines schweren Bandscheibenvorfalls Kontakt zu einem Arzt (Physiker, Informatiker, Mediziner) aufgenommen. Er hat mit ihm viel in die Rückwärtsbewegung gearbeitet und so seinen Bandscheibenvorfall erfolgreich therapiert. In Zusammenarbeit mit einem Schreiner, welcher ebenfalls wegen einem Bandscheibenvorfall im Studio therapiert wurde, entstanden die five Geräte. Die Erfolgsgeschichte nahm ihren Lauf. Seitdem gibt es mehrere Tausend Therapierte.

### **Vorteile von five**

- stärkt deine Muskeln
- sorgt für ein straffes Bindegewebe
- reduziert Schmerzen
- Prophylaxe
- löst Verspannungen in Muskeln und Faszien
- verbessert die körperliche Leistung
- fördert eine aufrechte Haltung
- verbessert die Beweglichkeit
- fördert deine Regeneration

### **Warum ist es wichtig five durchzuführen?**

Einseitige Belastungen führen zu Verkürzungen, sorgen für Dysbalancen und Verspannungen im Körper. Diese sind oft Auslöser für Schmerzen. Mit five trainiert man die Muskeln wieder auf Länge. Dabei sind besonders die vorderen und hinteren Muskelketten wichtig, da diese durch Fehlbelastungen vielfältige Probleme verursachen

können.

Durch Einseitigkeit im Alltag verkürzen die Muskelketten und Muskelschlingen. Es kommt zu Bewegungseinschränkungen. Durch die stetige Kompression kann der Knorpel nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden und verhungert - Arthrose entsteht. Mit dem five mobility u. Faszientraining wird der Körper gegen seine Gewohnheiten gestreckt und trainiert. Der große Vorteil ist, dass immer die gesamte Muskelkette genutzt wird und nie nur der einzelne Muskel isoliert. Nur wer sich in alle Richtungen bewegen kann, wird auch erfolgreich in seinem Training sein und Schmerzen langfristig beseitigen können.

### Erfolge durch five-Training

- Bei five wird unter maximaler Aktivität **ganzer Muskelketten** gearbeitet. Die Muskulatur wird dadurch langgestreckt und geschmeidig. Der Vorteil hierbei ist, dass der schwächste Muskel in der Kette am intensivsten trainiert wird.
- Durch five werden **neue Bewegungsmuster** im Gehirn abgelegt, da die Muskulatur umprogrammiert wird. Somit können neue Bewegungsabläufe gefestigt werden.
- Durch die Aktivität der Muskelketten sind die Gelenke **immer geschützt**.
- **Selbst** bei gesundheitlichen Einschränkungen wie zum Beispiel Bandscheibenvorfall, Gelenksprothesen oder Arthrose erreichst du mit dem five-Training nachhaltige positive Effekte.

Wir freuen uns darauf euch unser neues Konzept vorzustellen.

### WICHTIGE INFORMATION

#### Wir belohnen deine Treue

Für die Unterstützung und Zahlung deiner Beiträge während der corona-bedingten Schließung erhältst du einen exklusiven Gutschein für das Training im neuen five Rücken- u. Gelenkzentrum.

### TIPP DES MONATS ZITRONENMELISSE

Die Zitronenmelisse ist eines der klassischen Küchen- und Heilkräuter, die in keinem Garten oder auf dem Balkon fehlen darf. Das milde, zart nach Zitronen duftende Aroma, macht die Zitronenmelisse zu einem der beliebtesten und vielseitigsten Gewürzkräutern. Die in der Melisse enthaltenden Inhaltsstoffe helfen außerdem bei nervöser Unruhe oder bei Magenbeschwerden. Das Kraut mit ihrem zart herben, leicht zitronigen und frischen Geschmack ist eine Bereicherung für viele Speisen. Sie ist sowohl für Süßspeisen als auch für deftige und herzhaftere Gerichte geeignet.

Wofür kann Melisse in der Küche verwendet werden?

- Herstellung von Sirup
- Fruchtige Kräuterlimonaden
- Für Kuchen und Torten
- Eis und Sorbet
- Als Gewürzkraut für Fisch und Kartoffeln
- Pesto
- Salate
- Marinaden

Die Zitronenmelisse ist auch in der Medizin ein wichtiges

### REZEPT ZITRONENMELISSE-PESTO

#### Zutaten (für ca. 375ml):

- 2 Tassen voll Blätter Zitronenmelisse
- 2 Tassen voll Blätter Basilikum
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 50g Cashewnüsse, alternativ: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse oder Pinienkerne
- 60-125ml Natives Olivenöl
- Zitronensaft, frisch gepresst von 1 Zitrone (ca. 4 EL)
- 50g Parmesan
- Salz, nach Geschmack

#### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und so fein zerkleinern bis eine sämige Paste entstanden ist. Wenn ihr keinen Mixer habt, dann einfach einen Pürierstab nehmen oder ganz traditionell mit Stößel und Mörser zerkleinern.

Guten Appetit

Phytotherapeutikum. Die Blätter und Blüten der Pflanzen enthalten vor allem ätherische Öle wie Citral, Geraniol und Nerol sowie einige therapeutisch wirksame Gerbstoffe wie die Rosmarinsäure.

Die Stoffe haben folgende Wirkung auf unseren Organismus:

- Stresslindernd
- Angstlösend
- Einschlaffördernd
- Krampflösend
- Antibakteriell

Vor allem in Form von Melissentee wird die Pflanze als Hausmittel verwendet. Einsatz findet die Zitronenmelisse bei:

- Angststörungen
- Schlafstörungen
- Erschöpfungszustände
- Nervosität
- Krämpfen
- Appetitlosigkeit

#### eFITiv Speyer

Austraße 9c  
67346 Speyer  
Tel.: 06232 - 687 52 00

#### **Montag**

8-20 Uhr

#### **Dienstag**

8-13 / 14-20 Uhr

#### **Mittwoch**

8-20 Uhr

#### **Donnerstag**

8-13 / 14-20 Uhr

#### **Freitag**

8-20 Uhr

#### **Samstag**

9-14.30 Uhr

Sonntag

8.30-12.30 Uhr

#### eFITiv Römerberg

Schwegenheimer Straße 47  
67354 Römerberg  
Tel.: 06232 - 676 89 60

#### **Montag**

8-12 / 15.30-19 Uhr

#### **Dienstag**

9-12 / 16-19 Uhr

#### **Mittwoch**

8-12 / 15.30-19 Uhr

#### **Donnerstag**

9-12 / 16-20 Uhr

#### **Freitag**

8-12 / 15.30-18 Uhr

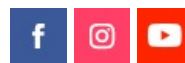
#### **Samstag**

9-12.00 Uhr

#### **Sonntag**

geschlossen

Silvia Lutz  
eFITiv  
Auestrasse 9C  
67346 Speyer



[www.efitiv.de](http://www.efitiv.de) · [info@efitiv.de](mailto:info@efitiv.de)

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.  
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf eFITiv Frauenfitness angemeldet haben.

[Abmelden](#)



© 2020 eFITiv Frauenfitness