

FITINFO

INFO.ZEITUNG DES LIFELINE



Verliere nicht
**was dich
stark macht!**





STARK. GESUND. LEBENSFROH.

Warum Krafttraining der Schlüssel zu einem langen, aktiven Leben ist.

Liebe Mitglieder, liebe Fitnessfreunde,

immer mehr Menschen entdecken, dass wahre Jugendlichkeit nichts mit dem Geburtsdatum zu tun hat – sondern mit Bewegung, Haltung und Lebensfreude. Im LifeLine erleben wir es jeden Tag aufs Neue: Wer regelmäßig trainiert, bleibt nicht nur fit, sondern fühlt sich vitaler, ausgeglichener und zufriedener. Egal ob mit 30, 50 oder 80 Jahren – körperliche Aktivität schenkt Energie, Selbstvertrauen und Lebensqualität.

Besonders das **Krafttraining** nimmt dabei eine Schlüsselrolle ein. Es erhält nicht nur die Muskelmasse, sondern stärkt auch Knochen, Sehnen und Gelenke, stabilisiert den Stoffwechsel und unterstützt das Herz-Kreislauf-System. Regelmäßiges Muskeltraining verbessert Haltung und Beweglichkeit, wirkt Müdigkeit entgegen und beugt vielen Altersbeschwerden gezielt vor. Zahlreiche Studien zeigen eindrucksvoll: Menschen, die ihre Muskeln regelmäßig aktivieren, leben nicht nur länger – sie genießen diese zusätzlichen Jahre auch gesünder, beweglicher und selbstbestimmter. Kraft ist also weit mehr als körperliche Stärke – sie ist die Grundlage für ein aktives, unabhängiges Leben voller Lebensfreude.

Im **LifeLine** begleiten wir Dich auf diesem Weg. Wir erstellen individuelle Trainingspläne, die zu Deinen Zielen und Deinem Alltag passen, bieten modernste Geräte und ein engagiertes Trainerteam, das Dich motiviert, unterstützt und sicher anleitet. Ob Du neu beginnst oder bereits Erfahrung mitbringst – wir holen Dich dort ab, wo Du stehst, und helfen Dir, das Beste aus Dir herauszuholen. Unser Ziel ist es, dass Du Dich in jedem Alter stark, sicher und voller Energie fühlst – bereit für die großen und kleinen Herausforderungen des Alltags.

Bleib in Bewegung, bleib stark – und spüre jeden Tag aufs Neue, wie gut es sich anfühlt, etwas für Dich selbst zu tun. **Genieße die Kraft, die das Leben lebenswert macht.**

Mit sportlichen Grüßen
Veronika Bürger



IMMER AUF DEM NEUESTEN STAND

Besuche uns auf Facebook & Instagram



MACH DICH STARK!

Unsere Muskeln sind die Apotheke des Körpers und haben mehr Einfluss auf unsere Gesundheit als man denkt.

Daher ist ihr Erhalt eine Notwendigkeit, um in jungen Jahren fit und im Alter unabhängig zu sein. Dafür benötigen sie sogenannte Belastungsreize, die sie animieren, kräftig zu bleiben und nicht an Substanz zu verlieren. Denn das passiert unweigerlich, wenn wir ab dem 30. Lebensjahr dem hormonbedingten Verlauf nicht gegensteuern.

Die oft eingenommene Meinung mit Radfahren, Wandern oder anderen Ausdaueraktivitäten genug dafür zu tun, ist leider falsch. Der Körper verfügt über Kraft- und Ausdauerfasern der Muskulatur und von den beiden Fasertypen sind die Kraftfasern jene, auf die wir unser Hauptaugenmerk richten sollten.

Bei den oben erwähnten Aktivitäten werden diese aber so gut wie gar nicht gefordert. Es braucht genügend Widerstand, um sie aus der Reserve zu locken, sie zu kräftigen und um die unten angeführten Eigenschaften auch nutzen zu können. Krafttraining sollte man daher nicht als Sport, sondern als Körperpflege, wie das tägliche Zähneputzen sehen.



EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Unsere Muskeln produzieren, wenn sie richtig belastet werden, Botenstoffe - sogenannten Myokine. Ein Belastungsreiz im Krafttraining, bei dem der Widerstand die Kraftfasern unserer Muskeln fordert, lässt diese Myokine entstehen. Sie stärken das Immunsystem und lassen Krankheitserreger regelrecht abprallen.

EINE STARKE KNOCHENSTRUKTUR

Osteoporose ist ein weitverbreitetes Krankheitsbild bei Frauen in der Menopause. Die Festigkeit der Knochen nimmt ab. Krafttraining ist dabei die beste „Medizin“. Durch die Zug- Druckbelastung bei Grundübungen, kommt es zur Festigung der Knochenstruktur. Wichtig ist dabei auch ein Proteinanteil von mindestens 1,2g pro kg Körpergewicht täglich.

EINE STARKE PSYCHE

Krafttraining lässt Glückshormone ausschütten. Wer regelmäßig die Muskeln gegen Widerstände arbeiten lässt, fördert die Produktion von Serotonin und Dopamin, was wiederum vor Depressionen und Stresssymptomen schützt.

EINE STARKE HALTUNG

Wirbelsäulenbeschwerden nehmen in unserer Gesellschaft überhand. Die Halswirbelsäule wird durch den permanenten Blick auf das Handy überlastet, die Brustwirbelsäule folgt der gesunkenen Körperhaltung und die Lendenwirbelsäule – „unser Kreuz“ wird durch ein zu schwaches Muskelkorsett nicht mehr ausreichend stabilisiert. Ein ausgewogener Muskelkraftaufbau, ist dabei nur durch ein richtiges Krafttraining möglich. Um eventuelle Dysbalance der Rumpfmuskeln zu erkennen, braucht es aber eine kompetente Betreuung.



EIN STARKES HERZ

Je mehr Kraft wir haben umso weniger muss unser Herz Arbeiten. Die Anstrengung verringert sich in jeder Bewegung, Puls und Blutdruck bleiben niedrig. Dafür hilft keine Ausdaueraktivität, sondern wiederum nur das Training der Kraftfasern unserer Muskeln. Richtiges Krafttraining trainiert aber auch die Kondition, da die Sauerstoffaufnahme im Blut verbessert wird und somit der Puls bei Belastungen nicht sofort in die Höhe schnellt.

EINE STARKE GELENKSSTRUKTUR

Eigentlich ist es ganz einfach. Gelenke ermöglichen die Streckung, Beugung und Rotation von Körperteilen. Dafür werden Bänder und Muskeln benötigt. Je kräftiger die Band- und Muskelstruktur ist, umso mehr sind unsere Gelenke geschützt und stabilisiert. Ist ein Gelenkproblem vorhanden, wie bei Verletzungen oder einer Abnutzung (Arthrose), ist das Schonen der falsche Ansatz. Ein differenziertes Krafttraining belastet die Muskeln, ohne eine Negativbelastung auf die Gelenke auszuüben und ist der Schlüssel zur Beschwerdefreiheit.

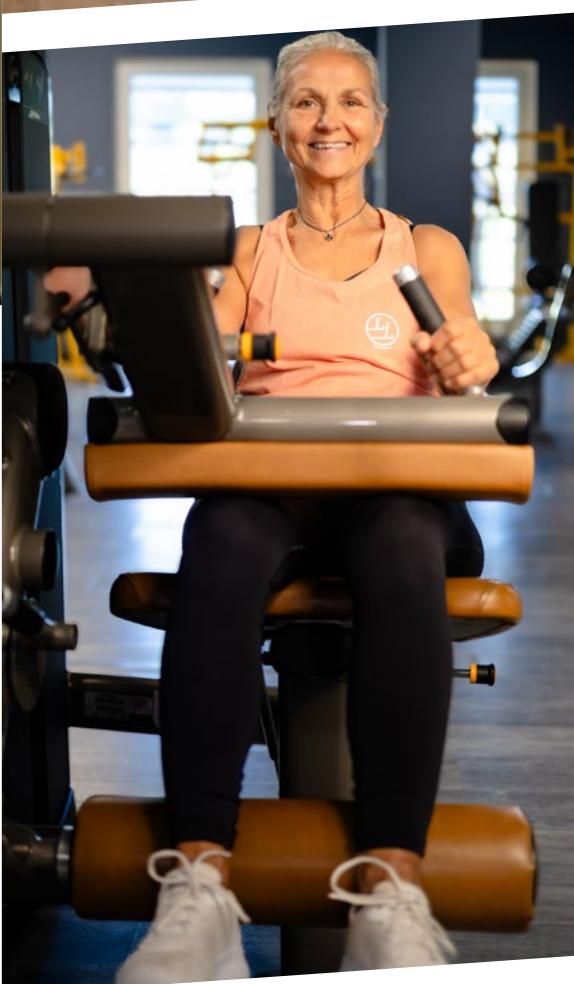




EIN STARKER FETTSTOFFWECHSEL

Wo wird Körperfett verstoffwechselt? Richtig – in unserer Muskulatur! Somit ist die Rechnung ganz einfach. Je stärker die Muskeln, umso mehr Fett wird verbrannt. Vergleichbar mit einem Auto. Je mehr PS, umso mehr Energie in Form von Sprit oder Strom verbraucht es. Auch hier sind wiederum unsere Kraftfasern der Muskelfasertyp, der die Hauptaufgabe verrichtet.

Ausdauertraining verbraucht zwar Kalorien, erhöht den Fettstoffwechsel aber nur in geringem Ausmaß. Permanent aktivierte Kraftfasern, lassen Fettdepots hingegen im Ruhezustand schmelzen und wenn sie kräftig genug sind, sogar im Schlaf!



EIN STARKES ALTER

Wir alle wollen gesund alt werden. Aber zur Gesundheit gehört auch eine gewisse Lebensqualität. Ohne große Gelenks- und Wirbelsäulen Beschwerden mobil und unabhängig von anderen zu sein. Kraft ist dabei das Wichtigste! Nicht nur um sich fortzubewegen und allein aus dem Bett zu kommen, Stiegen zu steigen oder in allen Lebenslagen beweglich zu sein, sondern auch um alle anderen erklärten gesundheitlichen Vorteile zu haben.

Sarkopenie – nennt man das Krankheitsbild, wenn im Alter die Muskeln weniger werden. Krafttraining – heißt das Medikament dagegen. Und das wirkt auch noch mit 80 und darüber!

EIN STARKES BLUTBILD

Das differenzierte Kraftraining wirkt wie ein Medikament, wenn es um die Verbesserung unserer Blutwerte geht. Jedoch ganz ohne Nebenwirkungen! Der negative Cholesterinwert, das LDL wird gesenkt und das gute Cholesterin das HDL, nachweislich erhöht. Und werden die Muskeln regelmäßig zumindest 2 x pro Woche trainiert, verbessert sich auch die Insulinempfindlichkeit, womit die Blutzuckerwerte automatisch gesenkt bzw. normalisiert werden.



EIN STARKER BLUTDRUCKWERT

Stark im Sinne von gut! Richtiges Krafttraining hilft den Blutdruck durch eine erhöhte Kapillarisierung zu senken. Die geringere Anstrengung durch die erhöhte Muskelkraft wirkt sich zusätzlich positiv auf die Blutdruckwerte aus. Ausdaueraktivitäten können dem differenzierten Krafttraining bei der Blutdruck Senkung nicht das Wasser reichen. Differenziert und richtig ist in diesem Fall besonders wichtig, da es mehrere Punkte gibt, die es im Training bei Bluthochdruck zu beachten gilt. Wir wissen, worauf es ankommt!



6
KURSE



GROUPFITNESS

IST UNSERE LEIDENSCHAFT

Unser Groupfitness-Programm bietet eine umfangreiche Auswahl an unterschiedlichen Kursen und Schwerpunkten an! Ob Crosstraining, HIIT, Step Aerobic und natürlich Klassiker wie Bauch Bein Po, Burn & Tone und Rückenfit dürfen hier nicht fehlen. Auch spezielle Trainingsprogramme wie BODYART, DEEPWORK, tsar® Rückenfit und Zumba® stehen bei uns hoch im Kurs. Nicht zu vergessen der Body & Mind Bereich mit Pilates, Faszien-Pilates & Yoga! Für jedes Ziel, für jede Altersgruppe, ob Anfänger oder Fortgeschrittene –

WIR HABEN den MEHRWERT!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08.00 - 09.00 HIIT	08.00 - 09.00 全部 BODYART® strength	08.00 - 09.00 Pilates	08.00 - 09.00 Crosstraining	07.00 - 08.00 DEEPWORK 365	08.00 - 09.00 Crosstraining
09.00 - 10.00 Pilates	09.00 - 10.00 BBP	9.00 - 10.00 DEEPWORK	09.00 - 10.00 Fasziens Pilates	08.00 - 09.00 HIIT	08.30 - 09.30 Indoor Cycling
10.00 - 11.00 Rückenfit	10.00 - 11.00 Rückenfit	10.30 - 11.30 Vinyasa Yoga Flow	10.00 - 11.00 Rückenfit	10.00 - 11.00 Burn & Tone	09.00 - 10.00 全部 BODYART® medical
16.30 - 17.30 Step for all	17.00 - 18.00 Pilates	17.00 - 18.00 tsar® Rückenfit	17.00 - 18.00 BODYART flow & stretch	18.00 - 19.00 Body Pump	10.00 - 11.00 Zumba®
17.30 - 18.30 Crosstraining	18.00 - 19.00 HIIT	18.00 - 19.00 BBP	18.00 - 19.00 DEEPWORK 365/combat	18.00 - 19.00 Indoor Cycling	18.30 - 19.30 Vinyasa Yoga
18.30 - 19.30 Bodyflow	18.30 - 19.30 Indoor Cycling	19.00 - 20.00 Zumba®	19.00 - 20.00 Vinyasa Yoga		
					SONNTAG
					08.30 - 09.30 BBP
					09.30 - 10.30 Pilates
					18.30 - 19.30 Vinyasa Yoga



ALLE BESCHREIBUNGEN
FINDEST DU HIER:
<https://www.fitness-lifeline.at/groupfitness>



Ausdauer
Body & Mind
Kräftigung
Indoor Cycling

WELLNESS VOM FEINSTEN



Training und die Nutzung des besten und umfangreichsten Equipment ist das Eine. Erholung, sich entspannen und ein unvergleichbares Ambiente zu genießen, das Andere. Wir wollen nur das Beste – auch für dich. Denn du hast es dir verdient!

SAUNA

Es gibt viele Argumente, eine Sauna aufzusuchen: Da ist zum einen die Stärkung des Immunsystems und die vorbeugende Wirkung gegen Erkältungen. Auch für die Haut, den Kreislauf und für den gesamten Bewegungsapparat ist der Wechsel aus Hitze und Kälte ein Jungbrunnen. Unser großzügig gestalteter Wellnessbereich mit Indoor Sauna, Ruhe- und Relax Raum sowie einer Freiluftsauna auf unserer Dachterrasse bringt dir den Mehrwert, den du verdienst.



A photograph of two women in a gym. One woman, with dark hair tied up in a bun, is seated on a weight machine, smiling and pulling on the handles. The other woman, with blonde hair in a ponytail, is standing behind her, also smiling and assisting with the exercise. Both are wearing athletic tank tops.

DEIN ZIEL IST UNSER AUFTAG.

Wissensvermittlung, Trainingsplanung und die beste Betreuung für deinen Erfolg.
Das in Verbindung mit der umfangreichsten Ausstattung macht
das LIFELINE zu dem, was es ist!

Albert-Schweitzer-Gasse 6
1140 Wien
Telefon 01 979 39 80
WWW.FITNESS-LIFELINE.AT

TRAINING OHNE BINDUNG

MEHR AUSSTATTUNG

