Zugestellt durch Österreichische Post

FITINFO

INFO.ZEITUNG DES LIFELINE

Life Line
FITNESS UNTER FREUNDEN



DER UNTERSCHIED BRINGT DIR DEN MEHRWERT!

NEU & NUR BEI UNS
milon Q+
Seite 8+9

WWW.FITNESS-LIFELINE.AT

LONGEVITY: Gesund älter werden • FITNESS LIFESTYLE: Figur und Muskeln • KURSPROGRAMM: Neue Kurse

STARK BLEIBEN.
GESUND BLEIBEN.
DAS LEBEN GENIESSEN.



Wenn ich heute auf 31 Jahre LifeLine zurückblicke, wird mir eines immer wieder bewusst: Fitness hat sich verändert – aber eines ist immer gleichgeblieben:

ES GEHT UM DEN MENSCHEN.

Heute sprechen wir viel über Longevity – also darum, möglichst lange gesund, selbstständig und aktiv zu bleiben. Für mich ist das keine kurzfristige Modeerscheinung. Es ist eine Entwicklung, die wir im LifeLine schon seit vielen Jahren leben.

Und dabei spielt **Krafttraining eine ganz besondere Rolle**. Kraft bedeutet nicht nur Muskeln. Kraft bedeutet Stabilität, Beweglichkeit und Selbstständigkeit – und sie wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Genau deshalb möchten wir unseren Mitgliedern Training ermöglichen, das sie langfristig gesund und leistungsfähig hält.

Damit wir dabei immer am neuesten Stand bleiben, entwickeln wir uns ständig weiter. **Unsere neuen Milon-Kraftgeräte** sind ein weiterer Schritt in diese Richtung. Sie ermöglichen ein modernes, gezieltes und effektives Krafttraining – für Menschen mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen und Trainingszielen. Doch moderne Geräte allein machen noch kein gutes Training aus.

DER ENTSCHEIDENDE UNTERSCHIED IST DIE PERSÖNLICHE BETREUUNG.

Wir möchten unsere Mitglieder kennen, ihre Ziele verstehen und sie auf ihrem Weg begleiten. Unsere Trainerinnen und Trainer bilden sich laufend weiter, besuchen Schulungen und beschäftigen sich mit aktuellen Trainingsmethoden und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Denn wir wollen nicht einfach das anbieten, was gestern modern war – sondern das, was heute sinnvoll ist und morgen noch Bestand hat.

Auch die Zusammenarbeit mit Ärzten und anderen Gesundheitsberufen ist für uns ein wichtiger Bestandteil. Dass Ärzte ihre Patientinnen und Patienten zu uns ins LifeLine empfehlen, ist für uns eine große Wertschätzung und gleichzeitig eine Verantwortung, der wir gerecht werden möchten.

DENN UNSER ANSPRUCH IST NICHT, EINFACH EIN FITNESSSTUDIO ZU SEIN.

Wir möchten ein Ort sein, an dem Menschen etwas für ihre Gesundheit tun, sich gut aufgehoben fühlen und gerne trainieren – egal, ob sie gerade erst beginnen oder schon seit Jahrzehnten dabei sind.

Nach 31 Jahren weiß ich: **Wer stehen bleibt, wird irgendwann überholt.** Deshalb bleiben wir neugierig, lernen weiter, investieren in moderne Trainingsmöglichkeiten und vor allem in Menschen.

Denn am Ende geht es bei Longevity nicht darum, einfach möglichst alt zu werden. **ES GEHT DARUM, MÖGLICHST LANGE STARK, GESUND UND SELBSTSTÄNDIG ZU BLEIBEN – UND DAS LEBEN MIT FREUDE ZU GENIESSEN.**

Wir freuen uns auf dich!
Veronika
Gründerin & Inhaberin LifeLine Fitness



DER UNTERSCHIED BRINGT DIR MEHR MOTIVATION!

DIE UMFANGREICHSTEN TRAININGSMÖGLICHKEITEN machen den Unterschied.
In der Vielfalt, der Größe und der unerschöpflichen Geräteauswahl.

IMMER AUF DEM NEUESTEN STAND
Besuche uns auf Facebook & Instagram



LONGEVITY
GESUND ÄLTER WERDEN

LONGEVITY KOMMT AUS DEM LATEINISCHEN UND BEDEUTET WÖRTLICH: LANGLEBIGKEIT.

In der modernen Gesundheitswissenschaft geht es bei dem Begriff aber um viel mehr als nur möglichst alt zu werden.

Die Zielsetzung sollte sein, die Zeit, die man in voller Gesundheit, Vitalität und körperlicher Fitness verbringt, zu verlängern. Altern lässt sich natürlich nicht stoppen, aber man kann beeinflussen, wie man altert. Und das Beste daran: Es ist nie zu spät damit anzufangen! Krafttraining spielt dabei eine immer größer werdende Rolle, da die positive Wirkung für die Gesundheit und unsere Lebensqualität, mit keiner anderen Aktivität, in so umfangreichem Rahmen erreicht werden kann.



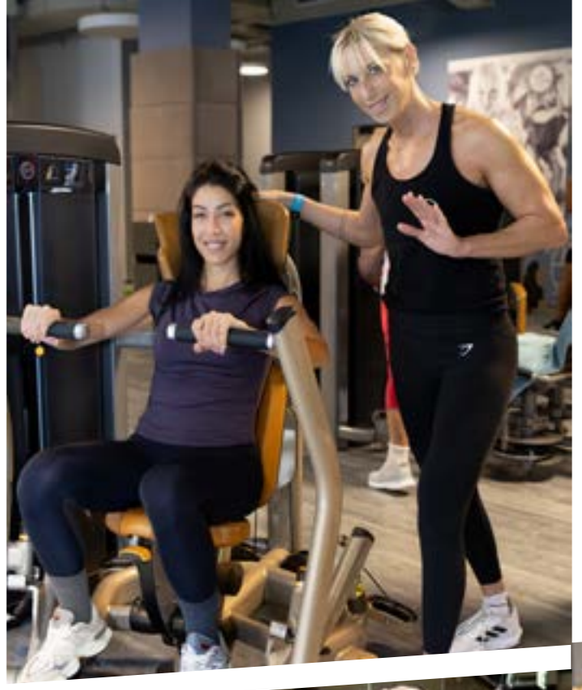


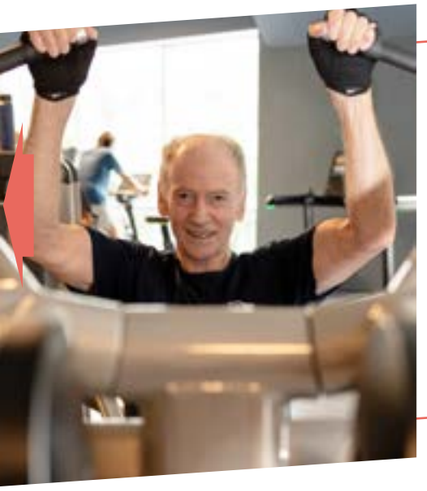
DER UNTERSCHIED BRINGT DIR MEHR GESUNDHEIT!

31 JAHRE KOMPETENZ bei Gesundheitsthemen mit unzähligen Erfolgsgeschichten machen den Unterschied.

WER KRAFT VERLIERT, VERLIERT AUCH LEBENSQUALITÄT

Dabei geht es primär nicht um das Heben oder Ziehen von Lasten, sondern um Alltägliches. Bauen wir Muskeln ab, wird auch die Kraft weniger und damit alles im Alltag schwerer. Macht man nichts dagegen, werden die Muskelfasern kleiner und durch Fett und Bindegewebe ersetzt. Der Körperfettanteil steig und das ohnehin schon reduzierte Hormonaufkommen wird noch einmal geringer. Mit der Schwächung der Stützmuskulatur kommen Arthrosen in den Gelenken und Beschwerden der Wirbelsäule zutage. Der Gang wird gebückter, die Sicherheit beim Gehen nimmt ab und Stiegensteigen wird zur Belastung. Nicht nur weil die Beine schneller ermüden, sondern weil durch die fehlende Kraft auch unser Herz mehr arbeiten muss. Dabei steigt der Puls, dann der Blutdruck und das Einzige, was sinkt ist die Motivation an Bewegung. Um diese Spirale zu stoppen oder erst gar nicht aufkommen zu lassen, gibt es nur eine Lösung, und zwar dem Muskelabbau entgegenzuwirken.





Georg, 80 Jahre

„Ich bin schon ewig im LifeLine – und ans Aufhören denke ich noch lange nicht! ☺ Das Krafttraining hält mich fit für meine zwei großen Leidenschaften: Tennis und Skifahren. Und ganz ehrlich: Wenn ich dabei noch mit den Jüngeren mithalten kann, macht das Ganze gleich doppelt Spaß.

Für mich ist Krafttraining die beste Medizin, um auch mit 80 noch fit, stark und aktiv zu bleiben. Alt werden ist schließlich keine Ausrede – man muss nur etwas dafür tun!"



KRAFTTRAINING IST DIE EINZIGE LÖSUNG

Die gute Nachricht ist, man kann was dagegen tun. Und zwar jeder von uns. Egal in welchem Alter und egal, welches Beschwerdebild unsere Gesundheit belastet, Krafttraining ist ganz eindeutig die Lösung! Es ist keine Sportart, sondern eine Notwendigkeit für ein beschwerdefreieres, längeres Leben. Dazu gibt es mittlerweile unzählige Studien und Beweise, die wir seit 33 Jahren im LifeLine täglich miterleben und die Medizin von Jahr zu Jahr noch mehr propagiert.

Unsere Muskeln werden auch nicht alt, da sich die Muskelzellen permanent erneuern und nur darauf warten, belastet zu werden. Trainieren wir sie richtig, überschwemmen sie durch den gesetzten Trainingsreiz, unsern Organismus mit unzähligen positiven Effekten.



MEDIZIN KRAFT-TRAINING

Während der Belastung und danach, werden vermehrt Hormone und Endorphine ausgeschüttet, aber auch Myokine, die wie Gesundheitshüter über uns wachen. Die Durchblutung steigt und mit ihr die Sauerstoffversorgung im gesamten Körper. Schlackenstoffe werden abgebaut und Entzündungen gelindert. Krafttraining verbessert aber auch die Beweglichkeit und bringt dadurch allen Gelenken und unserer Wirbelsäule die Freiheit, ohne Druck- oder Zugschmerz bewegt zu werden.

Brita, 83 Jahre

„Seit fast 20 Jahren bin ich im LifeLine Fitness aktiv. Das regelmäßige Krafttraining macht mir unglaublich viel Spaß und hält mich fit, beweglich und aktiv. Besonders schön ist für mich auch die Gemeinschaft im LifeLine – man kennt sich, trifft Freunde und fühlt sich einfach wohl. Im Vergleich zu meinen gleichaltrigen Bekannten merke ich, wie gut mir das Training tut."





KRAFTTRAINING – DIE BLUTDRUCKTHERAPIE

Sind die Blutdruckwerte erhöht, steht das oft im Zusammenhang mit einem zu hohen Körperfettanteil und dem Übergewicht. Aber auch die fehlende Kraft in unseren Muskeln lässt die Herzbelastung und damit den Blutdruck in Bewegung steigen. Ein differenziertes, richtig gesteuertes Krafttraining ist dabei die beste Therapie. Wenn die Muskelkraft steigt, sinkt der Körperfettanteil und somit das Gewicht. Durch die Muskelpumpe verbessert sich die Durchblutung und die daraus entstehende Kapillarisierung im Gefäßsystem senkt den Blutdruck nachhaltig.

OSTEOPOROSE? JETZT ERST RECHT!

Die Muskelarbeit macht sich auch in der Knochenstruktur bemerkbar. Die Knochen bauen sich kontinuierlich wieder auf, wenn man die richtigen Belastungsreize im Krafttraining setzt. Vorbeugend, aber auch bei der Diagnose von Osteoporose, Krafttraining hilft!



WIE GEHT'S RICHTIG?

Vorab ist wichtig zu wissen, dass Ausdauersportarten nicht den erklärten Effekt haben. Laufen, Radfahren, Wandern & Co., setzen keinen Trainingsreiz in unseren Kraftfasern der Muskulatur, um die es bei allen angeführten Punkten geht. Diese müssen gegen höhere Widerstände arbeiten, die man nur mit einem gezielten Krafttraining erreicht. Mit gezielt ist die Beanspruchung jener Muskeln und ganzer Muskelschlingen gemeint, die es zu trainieren gilt, um eventuelle Beschwerdebilder, Verspannungen oder Fehlhaltung des Körpers zu lindern, bzw. auszugleichen. Und genau dafür sind wir da. Mit höchster Kompetenz und über drei Jahrzehnten an Erfahrung.





DER UNTERSCHIED BRINGT DIR MEHR ERFOLG!

DIE BESTE TRAININGSBETREUUNG für jedes Ziel macht den Unterschied sichtbar und spürbar.

DER EINFLUSS DER ERNÄHRUNG IM ALTER

Alle angeführten positiven Einflüsse des Krafttrainings und der damit verbundenen Lebensqualität bis ins hohe Alter brauchen die richtige Nährstoffversorgung. Wir alle wissen, dass tierische Fette und Zucker für unsere Gesundheit und unsere Vitalität negativ sind. Leider wird viel zu wenig auf den lebensnotwendigen Makronährstoff Eiweiß hingewiesen. Der menschliche Körper besteht neben Wasser hauptsächlich daraus, und er verbraucht es auch jede Minute, in Form seiner kleinen Bestandteile, der Aminosäuren. Nicht nur, dass ohne ausreichend Eiweiß keine Muskelkräftigung möglich ist, muss man wissen, dass ohne Grundversorgung des Lebenselixiers, permanent Muskeln abgebaut werden. Die Muskeln liefern dann die lebensnotwendigen Aminosäuren für unzählige Prozesse im Körper, wenn wir die Versorgung nicht über die Ernährung abdecken.
Was dann passiert ist klar: Ein noch schnellerer Muskelabbau und ein noch schnellerer Alterungsprozess! Dieser als kataboler Zustand bezeichnete Prozess, sollte mit einer ausreichenden Eiweißzufuhr von ca. 1,5 g pro kg Körpergewicht, vermieden werden.

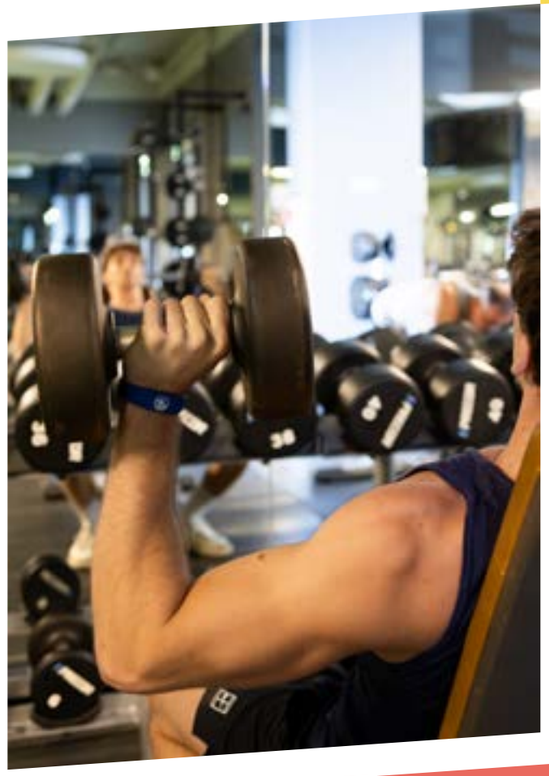
Ein hochwertiger, gesunder Eiweißshake ist kein „Muskelmacher". Im Gegenteil, er ist ein Helfer, den notwendigen Eiweißanteil im Alter abzudecken.



FIGUR, MUSKELN, FITNESS-LIFESTYLE

Wenn die umfangreichste Ausstattung für den modernen Fitnesslifestyle auf die beste Betreuung trifft, ist der Erfolg garantiert. Willkommen in unserer Trainingswelt!





KRAFTTRAINING

Ob für ein athletisches Aussehen oder einen feminin-figurbetonten Körper, Krafttraining ist für viele mittlerweile eine Lebenseinstellung. Die Gerätevielfalt und die Trainingsmöglichkeiten dafür, sind im LifeLine fast unerschöpflich und begeistern immer wieder aufs Neue.
Neben der besten Ausstattung verschiedenster Gerätehersteller bringt auch hier die Erfahrung und Kompetenz in der Betreuung ein bereits vorprogrammiertes Erfolgserlebnis.

ABNEHMEN

Es gibt viele Möglichkeiten dazu, aber aus unserer Erfahrung nur eine richtige. Körperfettverlust vor Gewichtsverlust, mit der Zielsetzung die Muskeln aus erklärten Gründen zu erhalten und wenn möglich an Muskelkraft zuzulegen, ist dabei das Ziel.
Dafür benötigt es eine kalorienbilanzierte und keine kalorienreduzierte Ernährung, wie bei Diäten oder dem Negativeffekt des Intervallfastens. Das richtige Krafttraining bringt dabei den Fettstoffwechsel auf Hochtouren und sollte nur mit einem moderaten Ausdauertraining kombiniert werden. Die richtige Ernährung mit 5 Mahlzeiten täglich und einer gesunden Aufteilung der Makronährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett, lässt überschüssiges Körperfett schmelzen.



DER UNTERSCHIED BRINGT DIR MEHR FIGUR!

DAS RICHTIGE TRAINING UND DIE RICHTIGE BETREUUNG versteht sich bei uns von selbst und macht für dich den Unterschied.

milon Q+

DEIN NEUES TRAINING IM LIFELINE

**EINFACH.
INDIVIDUELL.
EFFEKTIV.
Und perfekt
für deinen Alltag.**

Du möchtest etwas für deine Kraft, Gesundheit und Beweglichkeit tun, hast aber wenig Zeit oder bist dir bei klassischen Kraftgeräten unsicher?

Dann haben wir im LifeLine etwas Neues für dich: milon Q+ – das moderne Krafttraining, das sich an dich und deine Ziele anpasst.



DAS MACHT milon Q+ SO BESONDERS:

INDIVIDUELL EINGESTELLT
Die Geräte passen sich automatisch an deine Körpermaße, Voraussetzungen und Trainingsziele an.

GANZKÖRPERTRAINING IN RUND 35 MINUTEN
Ein strukturierter Trainingsablauf für den gesamten Körper – ideal auch für einen vollen Alltag.

KONTROLLIERT UND DOKUMENTIERT
Deine Trainingseinheiten und Fortschritte werden erfasst und für dich gespeichert. So kannst du deine Entwicklung Schritt für Schritt verfolgen.

FÜR JEDES TRAININGSLEVEL
Ob Einsteiger, Wiedereinsteiger oder erfahrene Trainierende – milon Q+ unterstützt dich dabei, deine persönlichen Ziele zu erreichen.

DEIN TRAINING, DEIN ALLTAG
35 MINUTEN, DIE DIR GEHÖREN

Mit unserem milon Q+ Kraftzirkel möchten wir dir einen einfachen und effektiven Zugang zum Krafttraining bieten – egal, ob du schon lange trainierst, gerade wieder einsteigst oder bisher noch wenig Erfahrung mit Krafttraining hast.
Mit dem milon Q+ Kraftzirkel trainierst du deinen ganzen Körper an sechs intelligent vernetzten Geräten in nur 35 Minuten. Die Geräte stellen sich automatisch auf dich ein, führen dich durch die richtige Bewegungsführung und passen den Widerstand deinem Trainingsfortschritt an. So trainierst du sicher, effizient und auf deinem persönlichen Niveau.

WIR BEGLEITEN DICH!
Das Besondere am milon Q+ ist die Kombination aus intelligenter Technologie und persönlicher Betreuung!
Auch wenn milon vieles automatisch macht, bist du bei uns nicht allein. Unser Trainerteam begleitet dich bei deinem Einstieg, erklärt dir das System und steht dir bei Fragen zur Seite. Denn Technik kann vieles – persönliche Betreuung bleibt trotz allem wichtig. Wir möchten, dass du dich bei deinem Training sicher fühlst und weißt, was du tust.



FÜR WEN IST milon Q+ GEEIGNET?

- ✓ Einsteiger, die sicher und effektiv trainieren möchten
- ✓ Wiedereinsteiger, die nach einer Pause wieder starten
- ✓ Berufstätige, die wenig Zeit haben
- ✓ 50+, 60+, 70+, die Kraft und Beweglichkeit erhalten möchten
- ✓ für alle, die gezielt etwas für Ihre Gesundheit, Fitness und Lebensqualität tun möchten!

TESTE milon Q+

KOSTENLOS UND VEREINBARE NOCH HEUTE DEIN PROBETRAINING!

Wir zeigen dir, wie das System funktioniert, stellen die Geräte individuell auf dich ein und begleiten dich bei deinen ersten Trainingseinheiten.

JETZT KOSTENLOS TESTEN:



GROUPFITNESS
IST UNSERE LEIDENSCHAFT

Was wir seit der Gründung 1995 mit den damals populären Aerobic-Kursen begannen, entwickelte sich bis heute in eine unglaubliche Vielfalt an Bewegungs- und Gesundheitskursen. Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kondition bilden die Eckpfeiler beim wöchentlichen Stundenbild, das ausgeglichen und für jede Zielgruppe angeboten wird. Die Persönlichkeit und Kompetenz, steht auch hier im Vordergrund. Neben laufenden Schulungen des Trainerteams, bringen wir auch in unserem neuen Herbstplan wieder einige neue Stunden dazu. Für jedes Ziel, für jede Altersgruppe, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – bei uns bist du in guten Händen!

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00	Functional HIIT	BODYART strength	Pilates	Bodypump	Functional HIIT	Crosstraining	08:30 Total Bodywork
09:00	Pilates	Total Bodywork	DEEPWORK	Pilates	BODYART medical	BODYART medical	09:30 Pilates
10:00	Rückenfit	Rückenfit	Dynamic Yoga Flow	Rückenfit	Step for all	ZUMBA	
17:00	Crosstraining	Pilates	Rückenfit	Burn & Tone			
18:00	Fight & Fun	Functional HIIT	Total Bodywork	Pilates	Bodypump		18:30 Vinyasa Yoga Flow
19:00	BODYART flow & stretch		ZUMBA	Yin Yoga Flow			

SPINNINGKURSE:

Dienstag:	09:00	18:30
Donnerstag:	09:00	18:30
Samstag:		08:30

Bitte um Anmeldung über unsere App oder unter 01/9793980. Mindestteilnehmeranzahl: 4 Alle Kurse werden von erfahrenen TrainerInnen geführt.

Body & Mind
BEWEGLICHKEIT · BALANCE · ENERGIE

Ausdauer
KONDITION · HERZ-KREISLAUF · POWER

Kräftigung
KRAFT · STABILITÄT · DEFINITION



ALLE BESCHREIBUNGEN FINDEST DU HIER:

https://www.fitness-lifeline.at/groupfitness



WELLNESS
VOM FEINSTEN





Erst trainieren, dann saunieren – die perfekte Kombination für Körper & Wohlbefinden
Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, muss nicht weit reisen. Bei uns im LifeLine verbinden wir effektives Training mit entspannenden Wellnessmomenten.

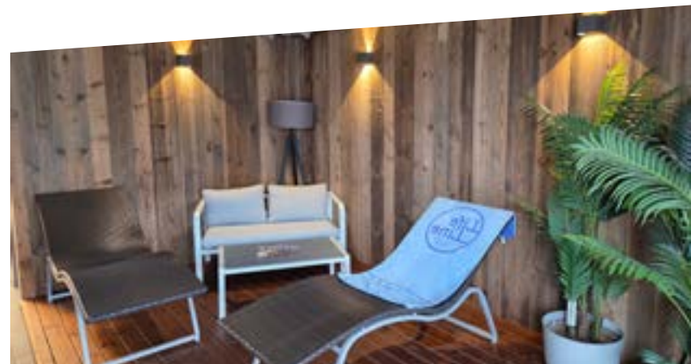


Nach einer intensiven Trainingseinheit wartet unser Saunabereich auf der Dachterrasse auf dich. In der Sauna schwitzen, abschalten und anschließend frische Luft genießen – mit unserer Liegefläche im Außenbereich wird der Saunagang zu einer kleinen Auszeit über den Dächern.
Wer es lieber ruhig und gemütlich mag, findet im Indoor-Ruheraum den passenden Platz zum Entspannen und Nachruhen. So kannst du zwischen Wärme, frischer Luft und wohltuender Ruhe deinen ganz persönlichen Rhythmus finden.
Gerade nach dem Kraft- oder Ausdauertraining ist die Sauna eine wunderbare Ergänzung zu deinem Workout und macht aus dem Studiobesuch ein ganzheitliches Erlebnis.

TRAINIEREN. SCHWITZEN. ENTSPANNEN. DURCHATMEN.

Ob nach dem Workout oder einfach als bewusster Moment zum Abschalten – unser Saunabereich bietet dir den perfekten Abschluss deines Trainingstages. Denn Fitness bedeutet für uns nicht nur, stärker und fitter zu werden, sondern sich rundum wohlzufühlen.

DEIN TRAINING. DEINE AUSZEIT. DEIN LIFELINE.





DER UNTERSCHIED BRINGT DIR MEHR WOHLFÜHLMOMENTE!

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

TRAINING OHNE BINDUNG

MEHR AUSSTATTUNG

Life Line
FITNESS UNTER FREUNDEN