

Volume 1 , Issue 1

GESUNDHEIT BRAUCHT MUSKELKRAFT

FACT^{SPORT}-MAGAZIN

JAHRESABSCHLUSS

Ein Jahr - Viele Impulse:
Unsere Bilanz zum Jahr 2025

TITELTHEMA **LONGEVITY**

“Die Formel für ein gesundes, langes Leben”

WISSEN, DAS WIRKT

Forschung ~ Experten ~ Systeme

VITAL & **STARK**

Mit smarten Systemen zu nachhaltiger
Gesundheit in jedem Alter

Intelligentes Training.
Spürbare Ergebnisse.
Nachhaltige Gesundheit.



2025

FACT-MAGAZIN, Erstausgabe, JAN, 2026



STANDORT & ERREICHBARKEIT

fact Sportzentrum
[fact-fitness GmbH & factboxx GmbH]

Füssinger Straße 4A in 94060 Pocking, Deutschland

Telefon: +49/8531 12585

E-Mail fact-fitness: info@fact-fitness.de

E-Mail factboxx: info@fact-boxx.de



ÖFFNUNGSZEITEN

fact-fitness GmbH:

Montag - Freitag: 09:00 - 21.00 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertage: 09:00 - 17:00 Uhr

fact-boxx GmbH

Montag - Sonntag: 06:00 - 23:00 Uhr



DIGITALE KANÄLE

Website | Sportzentrum Pocking: fact-sport.de
| fact-fitness GmbH: fact-fitness.de
| fact-boxx GmbH: fact-boxx.de

IMPRESSUM

Herausgeber & Verantwortlich für den Inhalt:

fact Sport | fact Sportzentrum Pocking

fact Fitness & Gesundheitsclub GmbH Füssinger Str. 4a | 94060 Pocking

Geschäftsführerin: Sabine Beham

Registergericht: HR Passau, HRB 880 Ust.ID: DE 813798789

factboxx GmbH Dresdener Str. 3a | 94060 Pocking

Geschäftsführer: Florian Beham

Registergericht: HR Passau, HRB 880 Ust.ID: DE 358295882

Konzeption, Art Direction & Design:

Design_IT Julian Fritz

www.design-it-julianfritz.com

Redaktion & Texte:

Sabine Beham & Julian Fritz

Ein Danke an die Interview- & Netzwerkpartner,
welche sich Zeit für ein paar Worte genommen haben.

Bildnachweise:

© Studio-Eigenaufnahmen,

© Tobias M. Müller Fotografie Pocking,

© Envato Elements | lizenziert durch Design_IT Julian Fritz



SABINE BEHAM
(Geschäftsführerin fact fitness GmbH)

365 Tage: Die Stärke, die uns verbindet.
Ihr FACT-Jahresrückblick: Wir haben in Gesundheit investiert.

Ein Jahr, das uns Stärker gemacht hat - Rückblick und Ausblick

Die besten Ideen entstehen dort, wo Leidenschaft, Kreativität und Willenskraft aufeinandertreffen. Unser wichtigstes Anliegen war es von je her, mit persönlicher Nähe, familiärer Führung und unternehmerischer Weitsicht zur Kernkraft unserer Eigenmarke zu werden, die einen hürdenfreien Trainingseinstieg in jedem Alter reibungslos ermöglicht.

Wer bei uns trainiert erlebt Fitness in einer Komposition die Kraft gibt, entschleunigt und zugleich inspiriert. Dabei gehört das Kraft- und Beweglichkeitstraining in seiner hochwertigsten Ausstattung ebenso zu den Herzstücken unseres umfangreichen Angebotes, wie der Rückzug zu innerer Balance und Erholung. So entstand über 23 Jahre ein äußerst großzügiger Ort, in dem beinahe alles möglich ist:

KRAFT, RUHE UND KLARHEIT FÜR ALLE

Unsere Sporteirrichtung ist zu einem Ort geworden, der nicht fragt, wie stark oder beweglich bist Du, sondern wie fühlst du dich! Dementsprechend haben wir uns auf zwei Etagen eingerichtet und auch mal richtig ausgetobt: Denn egal mit welchen Vorstellungen ein Kunde unsere Einrichtung aufsucht, er soll sich verstanden, gut aufgehoben und natürlich richtig wohl fühlen.

Damit das so bleibt setzen wir auf unseren wertvollsten Schatz – unsere Mitglieder.

Ihnen gebührt unser größter Dank. Nur durch sie konnten wir uns bis hier her entwickeln und die nächsten wichtigen Schritte gehen, für alle die schon da sind und noch dazukommen werden.

Wir sind bereit!

“

Wer auch im hohen Alter ohne körperliche Einschränkungen leben möchte und seine Lebensqualität lange hoch halten will, für den ist richtiges Training alternativlos.

(– Aus der Philosophie der milongroup, Partner des FACT Sportzentrums)

EDITORIAL: DER MARATHON DER GESUNDHEIT

Persönliches Vorwort der Studioleitung zum erfolgreichen Jahr 2025

TABLE OF CONTENTS

Die komplette Übersicht der Themen dieser Ausgabe

TIMELINE: DER FACT-JAHRESPULS

Die Chronologie: Unsere wichtigsten Meilensteine im Kurzurückblick

SMARTE SYSTEME

Die Zukunft des Trainings - schon heute im fact Sportzentrum

EXPERTENTALK: WOLF HARWATH

Der Geschäftsführer der milon group Wolf Harwath im Gespräch

ZAHLEN & FAKTEN ZUM JAHR

Spannende, witzige und kuriose Zahlen zur Jahresbilanz

UNSERE ÜBUNG DES JAHRES

Die Kniebeuge als Königsdisziplin: Korrekte Ausführung, Tipps und Kniffe

TITELTHEMA: LONGEVITY

Das Thema des Fitness-Jahres: "Die Formel für ein gesundes, langes Leben"

5 FRAGEN AN FLORIAN PRUNKL

Der milon Master-Coach über die Zukunft des Trainings und die milon-Philosophie

5 FRAGEN AN CAROLIN BULLINGER

Der five Master-Coach über das Five-Konzept und die Signifikanz von Beweglichkeitstraining

FACT-BEATZ

Die ultimative Workout-Playlist: Unsere Top-Titel für mehr Motivation

DAS EVENT DES JAHRES 2025

Hollywood-Glanz in Pocking: Das milon-X Eröffnungs-Event mit Ralf Moeller und Wolf Harvath

MYTHBUSTERS FAKTEN-CHECK

Wir checken die größten Irrtümer und Mythen rund um Training, Ernährung und Gesundheit

FITNESS BEGINNT AM TELLER

Warum die Nährstoff-Balance mitunter zum Trainingserfolg beiträgt

DIE NEUERÖFFNUNG DER FACTBOXXDie factboxx wird zur factboxx 2.0 - Die factboxx erweitert auf über 1500 m²**METHODENSCHWERPUNKT FUNCTIONAL TRAINING**

Frei trainieren, besser bewegen. Wissen zur Trainingsmethode im FACT-FOKUS

EXPERTENTALK: ROMAN BAYER

Tipps und Wissen zu Functional Training vom Sportwissenschaftler

KURSKONZEPT-VORSTELLUNG: BODYART

Vorstellung von BodyART als ganzheitliches Trainingskonzept im fact fitness

ROBERT STEINBACHER EXKLUSIV ZUM BODYART-KONZEPT

Der Gründer des BodyART-Konzepts im Interview

01

02

04

06

14

18

20

22

26

28

30

32

38

40

44

46

48

50

52

ÜBERSICHT

54

KURSKONZEPT-VORSTELLUNG: STRONG NATION

Das hochintensive Workout, das Sie fit für den Alltag macht

56

KURSKONZEPT-VORSTELLUNG: CIRCL MOBILITY

Sanft und effektiv: Flexibilitätstraining zur Schmerzprävention und Beweglichkeit

58

AI LEE SYARIEF EXKLUSIV ZUM STRONG NATION-KONZEPT

Die Master-Trainerin über die Philosophie und die Power hinter STRONG NATION.

62

WISSENSCHAFT: MITOCHONDRIALE BIOGENESE

Der Turbo für Ihre Zelle: Wie Training Ihre „Kraftwerke“ regeneriert.

64

DAS FACT TEAM 2025

Ihre Gesundheit und Fitness ist unser Ziel: Die Gesichter hinter Ihrem Erfolg

72

DIE FACT SMART(IES)

Micro-FACTS, die nicht nur lecker schmecken sondern auch smart voranbringen

74

EXPERTENTALK: MARKUS RAULUK

Der Medical Active Gründer und Geschäftsführer im Experteninterview

77

COMMUNITY-POWER: INN RUN 25

Die schönsten Bilder und Einblicke in das Passauer Regional-Event 2025

78

AKTUELLE FORSCHUNG: INFLAMMAGING

Aktuelle Wissenschaft: Die Einwirkung von stillen Entzündungen auf unsere Gesundheit

82

HUMOR&HYBERBEL: DAS WERBEVERSprechen

Ein bisschen Spaß muss sein!

85

DIE ERÖFFNUNG DER FACT KICKBOXSCHULE

Kampfkunst als Fitness-Tool. Einblicke in die Eröffnung der Kickboxschule im November 25

86

EXPERTENTALK: DR. MED: PAUL GUMMINGER

Die Vorsorge-Achse: Über das Rezept, das stärker ist als jede Pille

92

MENSCHEN, DIE UNS BEWEGEN

Mitglieder im Fokus: Einblicke in Motivation und Erfolge

94

IMPRESSIONEN

Die schönsten Momente eingefangen in Farbe und Emotionen

98

THEMA REGENERATION: DER SCHLAF-RESET

Die wichtigste Säule der Gesundheit: So optimieren Sie Erholung und Schlafqualität

100

DER SMART-CORNER

Gönnen Sie sich eine kleine Pause und checken Sie Ihr Wissen rund um Training & Co.

104

HYDRATIONS-CHECK

Trinken wird nicht umsonst immer als wichtig erachtet - vor allem für Sportler

108

DIE LESE-ECKE: UNSERE BUCHEMPFEHLUNGEN

Wir stellen vor: Ausgewählte und rezensierte Top-Titel und Bestseller

110

ABSCHLUSSWORTE

Ausblick 2026 und die Bedeutung der FACT-FAMILIE - Ein Dankes- und Abschlusswort

JAN

17.01.
Nachwuchs-Support

Engagement und gezielte Unterstützung für den Fußball-Nachwuchs Pocking.

24.- 26.01.
Fit for the Beat Wochenende

Ein sportliches gemeinsames Groupfitness-Event in Ampflwang am Hausruck in Ö.

12.02.
Bericht der PNP Lokalredaktion

Presseecho zur Entwicklung und den Innovationen im fact - Sportzentrum und den ab April angebotenen Geburtsvorbereitungskursen von Carmen Hild..

13.02.
Lichttherapie von Ergoline

Einführung der Ergoline Vitality zur Unterstützung der Regeneration.

FEB



MÄR

25.03.
milon Q Hip-Thrust

Ergänzung der milon Ausstattung um das neueste Gerät: dem Hip-Thrust für gezieltes und wirkungsvolles Krafttraining des Gesäßes.

10.-13.04.
Die FIBO in Köln

Großartige Eindrücke und fachlicher Austausch auf der weltweit größten Fitnessmesse in Köln.

APR



MAI

02.05.
Das EVENT des Jahres

Ralf Moeller und Wolf Harwath zu Besuch im fact mit dem Impulsvortrag: "Lebenszeit statt Leidenszeit".

03.-04.05.
Bodyart Kongress

Fortbildung beim Bodyart Health Academy Kongress in Gilching

09.05.
Life Fitness Upgrade

Der funktionelle Trainingsbereich wird durch einen neuen Seilzugturm aufgewertet.

02.06.
Einführung five Faszientower

Erweiterung des Mobilitätsbereichs um ein neues five Gerät.

04.06.
Einführung five Triggerbank

Ab sofort ist gezieltes Training auch auf der five Triggerbank möglich.

JUN

Wir sind milon | five Premium Partner!
Auszeichnung des fact Sport
zum milon | five Premium Partner.
02.05.

JUL

01.07. Website Relaunch fact fitness

Modernisierung
der fact fitness
Website für eine
verbesserte
Benutzerfreundlichkeit



20.07. Bürgerfest in Pocking

Der Besuch beim
Pockinger Bürger-
Fest gehört einfach
zu jedem Jahr dazu!



AUG

07.08. Whatsapp Channel

Launch des neuen
Kanals für schnelle
Studio-Infos und
Updates

31.08. Bodyart Intense Fortbildung

Weiterbildung in
neuen Bodyart
Trainingsansätzen

10.09. Besuch in Emmersacker

Wir staunen beim
Besuch im
milon | five Werk
in Emmersacker.



15.09. Start der factboxx 2.0

Wandel des factboxx
Konzeptes zu
functional Training
und Vergrößerung
des Trainingsareales
auf über 1500 m².

15.09. Zuwachs durch Concept2 SkiErgometer

Erweiterung des
Equipments für sehr
effektives Kraft-
Ausdauer Training.

SEP



OKT

04.10. Neueröffnung Kickboxing

Start der fact -
Kickboxingschule als
eigenständiges
Segment im fact -
Sportzentrum.

15.10. PUMP by milon

Implementierung des
PUMP-Konzeptes
als neuer, innovativer
Gerätezugang.



31.11. Crosstraining "Datenpause"

Der Noember stand
ganz im Zeichen
von "Datenpause"
für Schüler - und rein
in den Sport.
Über den ganzen
November verteilt
besuchten viele
Schülergruppen das
Crosstraining.



DEZ

31.12. Jahresabschluss

Abschließende
Jahresgrüße an
die Mitglieder und
Ausblick ins neue
Jahr 2026.



NOV

DIE ZUKUNFT DEINES TRAININGS IM FACT SPORTZENTRUM

SMARTE SYSTEME FÜR IHRE LONGEVITY



Im fact Sport Pocking steht nicht nur Bewegung im Mittelpunkt, sondern eine neue Definition von Gesundheit. Muskelkraft ist weit mehr als nur ein ästhetisches Ziel – sie ist die Basis für ein starkes Immunsystem, eine stabile Haltung und ein aktives Leben bis ins hohe Alter. Unser Anspruch ist es, Menschen auf dem Weg zu mehr Vitalität und Lebensqualität gan-

Dazu gehört nicht nur ein effektives Training, sondern auch ein tiefes Verständnis dafür, wie Körper, Geist und Alltag miteinander verbunden sind.

Mit innovativen Trainingslösungen wie dem milon-Zirkel und dem Beweglichkeitskonzept von FIVE setzen wir neue Standards für modernes, gesundheitsorientiertes Training.

Jedes unserer Systeme ist darauf ausgelegt, den Körper gezielt zu stärken, Beweglichkeit zurückzugeben und funktionelle Kraft für die Herausforderungen des täglichen Lebens aufzubauen.

Dabei zählt nicht nur das Ergebnis, sondern auch der Weg dorthin:

Unsere Geräte passen sich automatisch an Ihren individuellen Trainingsstand an, dokumentieren jeden Fortschritt und ermöglichen so ein sicheres, kontrolliertes und effizientes Workout – unabhängig vom Alter oder der bisherigen Erfahrung.

So entsteht ein Trainingskonzept, das sich nahtlos in Ihren Alltag integriert, messbare Resultate liefert und langfristig zu einem gesünderen Lebensstil beiträgt.

WER HEUTE BEGINNT, STÄRKT NICHT NUR MUSKELN
SONDERN ERHÄLT WERTVOLLE LEBENSQUALITÄT -

MUSKELKRAFT BEDEUTET LEBENSQUALITÄT

Fitness- und Gesundheitstraining sollte für jeden Menschen zugänglich sein. Doch vielen ist die Dringlichkeit nicht bewusst, mit der wir den Konsequenzen unseres modernen, bewegungsarmen Alltags entgegenwirken müssen.

Der schleichende Leistungsverlust

Schon ab dem 25. Lebensjahr beginnt der natürliche Abbau der muskulären Leistungsfähigkeit, wenn nicht aktiv mit gezieltem Krafttraining gegengesteuert wird. Dieser altersbedingte Muskelschwund, bekannt als Sarkopenie, wurde auch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als ernstes Thema adressiert. Die Empfehlung ist klar: Regelmäßiges Krafttraining ist essentiell für die Gesunderhaltung.

Warum einfache Bewegung nicht genug ist

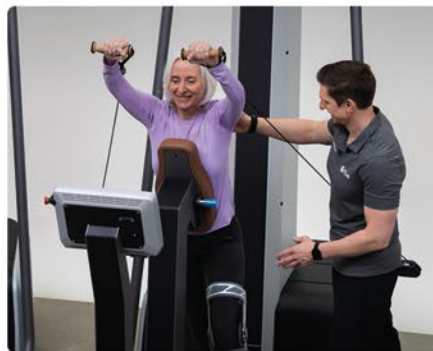
Es reicht nicht aus, sich nur zu bewegen. Um dem altersbedingten Abbau von Muskeln und Knorpel entgegenzuwirken, benötigt unser Körper ein bestimmtes Maß an Belastung. Nur ein gezieltes und gesteuertes Muskeltraining setzt die notwendigen dosierten Wachstumsreize, um:

- Bewusstsein für den eigenen Körper und die Gesundheit zu schärfen.
- Mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter zu verhelfen.

Mehr als nur Kraft: Beweglichkeit und Gehirn

Wahre körperliche Stärke und Schmerzfreiheit erfordern mehr als reine Muskelkraft. Wir müssen auch Faszien und Muskelketten geschmeidig halten. Deshalb ist ein kombiniertes Beweglichkeits- und Muskel-längentraining unverzichtbar. Darüber hinaus profitiert auch unser Kopf: Obwohl körperliches Training das Gehirn beansprucht, benötigt es ein zusätzliches, regelmäßiges kognitives Training. Dieses trägt zur Demenzprävention bei, kurbelt die Zell- und Synapsenbildung an und hilft, die kognitive Leistungsfähigkeit sowie die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.

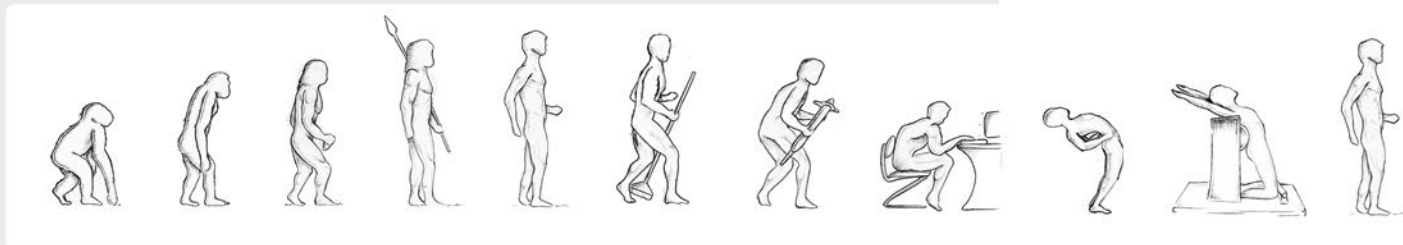
Unser Ziel: Jedem Menschen ein gezieltes, individuelles Training zu ermöglichen, das Kraft, Beweglichkeit und kognitive Fitness vereint.



MEHR ALS TRAINING -
EIN GANZHEITLICHES KONZEPT
FÜR GESUNDHEIT, KRAFT & LEBENSQUALITÄT

AKTIVES MUSKELLÄNGENTRAINING

TRAINING MIT FIVE: DIE RÜCKKEHR ZUR NATÜRLICHEN HALTUNG



Die Revolution der Beweglichkeit & Schmerzfreiheit

Die evolutionäre Grundlage unseres Körpers ist der aufrechte Gang und die natürliche Bewegungsfreiheit. Doch unsere moderne, sitzende Lebensweise hat diese Programmierung radikal verändert. Durch stundenlanges Verharren in nach vorne geneigten Positionen verkürzen und verhärten insbesondere die Beugemuskulatur der Körpervorderseite (Hüftbeuger, Brust, Bauch). Die Folge: Eine gestörte Biokinematik, chronische Schmerzen und eine passive Überdehnung der Rückenmuskulatur.

Genau hier setzt das five-Konzept an. Es ist ein aktives Muskellängentraining, das nicht nur gegen die Folgen des modernen Alltags wirkt, sondern den Körper systematisch in seine natürliche, aufrechte Haltung zurückführt.

Das Prinzip der Biokinematik - Länge als Kraftquelle:

Der Schlüssel zu Schmerzfreiheit und optimaler Haltung liegt in der Wiederherstellung der ursprünglichen Muskellänge. five basiert auf der Biokinematik, der Lehre von der optimalen Gelenkbewegung. Muskeln, die chronisch verkürzt sind, ziehen stark an den Gelenken und erhöhen den Druck auf Wirbelkörper und Bandscheiben. Das five-Konzept wirkt gezielt gegen diese strukturellen Verschiebungen:

- Länge schaffen: Durch sanften, aber intensiven Widerstand in der Streckung wird der Muskel gezwungen, seine ursprüngliche Länge wiederherzustellen.
- Gelenkentlastung: Längere, entspannte Muskulatur reduziert den Zug auf die Gelenke und die Kompression der Bandscheiben.
- Faszien-Regeneration: Es löst Verklebungen in den Faszien, verbessert die Durchblutung in verspannten Bereichen und fördert die Nährstoffversorgung.

“FIVE IST ANDERS, UNGEWÖHNLICH UND REVOLUTIONÄR. MAN MUSS ES ERLEBEN, UM ES WIRKLICH ZU VERSTEHEN.” -



FIVE vs. Klassisches Stretching: Ein fundamentaler Unterschied

Das five-Konzept wird oft fälschlicherweise mit herkömmlichem Dehnen gleichgesetzt. Tatsächlich handelt es sich um ein fundamental anderes und aktiveres Trainingsprinzip, das auf die dauerhafte Veränderung der Muskellänge und die gleichzeitige Kräftigung abzielt.

Die drei Hauptunterschiede zwischen FIVE und klassischem Stretching:

- 1** Aktivität versus Passivität: Klassisches Dehnen ist meist passiv, bei dem der Muskel lediglich gehalten wird. FIVE hingegen ist aktiv: Sie arbeiten gegen einen Widerstand und ziehen sich mit Kraft in die Länge. Dies erzeugt einen aktiven Kraftreiz und kräftigt den Muskel, während er gestreckt wird.
- 2** Zielsetzung und Wirkungstiefe: Während klassisches Dehnen auf die kurzfristige Verbesserung der Elastizität abzielt und meist oberflächliche Verspannungen löst, ist das Ziel von FIVE die dauerhafte Wiederherstellung der ursprünglichen Muskellänge (Biokinematik). Durch den gezielten Widerstand dringen die Übungen tief bis zur chronisch verkürzten Haltemuskulatur vor.
- 3** Haltungskorrektur: Klassisches Dehnen korrigiert keine Haltungsmuster. Die FIVE-Geräte hingegen führen Sie biomechanisch korrekt. Sie zwingen den Körper in eine aufrechte Haltung und trainieren die Muskulatur gezielt in dieser Streckung, wodurch die verspannungsfördernden Beugepositionen des Alltags effektiv neutralisiert werden.

- ! Der entscheidende Vorteil von five: Es erzielt nicht nur Länge, sondern stärkt den Muskel in seiner neuen Länge. Das garantiert Stabilität, anhaltende Schmerzfreiheit und eine sofort spürbare Aufrichtung.

Der FIVE Geräteparcours und Express-Lösungen

Ganzkörper-Erlebnis und Sicherheit

Der five-Geräteparcours ist einzigartig konzipiert, um den Körper in eine vollständige Streckung gegen Widerstand zu bringen. Die Stationen decken die Hauptbewegungsachsen des Körpers ganzheitlich ab. Ganzkörper-Erlebnis und Sicherheit. Die Geräte führen die Bewegung, wodurch Fehlhaltungen minimiert werden und eine sichere, effektive Dehnung gewährleistet ist. In wenigen Minuten durchlaufen Sie einen Bewegungszyklus, der den Körper von Kopf bis Fuß aufrichtet und entspannt. Durch die gezielte Biokinematische Korrektur wird die natürliche Balance der großen Muskelketten wiederhergestellt.

FIVE Express: Maximale Wirkung in minimaler Zeit

Für alle, die wenig Zeit haben, bietet das Express-Konzept die Lösung. Es konzentriert sich auf die zentralen Dehnbewegungen und wichtigsten Muskelketten (insbesondere Hüfte, Brust und Rücken), die am stärksten vom Sitzen betroffen sind. Eine komplette Einheit dauert oft nur 5 bis 10 Minuten und dient ideal als hochwirksame Pause, Warm-up oder Cool-down.

INTELLIGENTE, SMARTE KRAFT

TRAINING MIT MILON: FÜR EIN STARKES, LANGES LEBEN

Vom Zirkel bis zur X-Klasse: Maximale Effizienz durch digitale Führung

Wenn es darum geht, die auf der FIVE-Seite gewonnene Beweglichkeit in dauerhafte Stabilität, Schutz und Leistungsfähigkeit zu überführen, ist gezielter Muskelaufbau essenziell. Der milon-Zirkel steht seit Langem für wissenschaftlich fundiertes, gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining. Er bietet eine einzigartige Kombination aus Sicherheit, Effizienz und digitaler Steuerung.

Der milon Zirkel: Die Basis der smarten Fitness

Das Herzstück des Kraftkonzepts ist der elektronisch gesteuerte milon-Zirkel, der in nur 35 Minuten ein komplettes und hochwirksames Ganzkörpertraining ermöglicht. Das Prinzip revolutionär:

- 100 % Sicherheit durch Automation: Alle Geräte stellen sich automatisch über Ihren persönlichen Chip ein – Sitzhöhe, Trainingsgewicht und Bewegungsamplitude. Fehlbelastungen sind damit ausgeschlossen.
- Optimaler Trainingsreiz: Die elektronische Steuerung erlaubt es, den Widerstand exakt auf Ihre Muskelkurve abzustimmen und bei Bedarf eine Überlastung in der exzentrischen Phase (negativen Bewegung) einzustellen.
Dies setzt einen stärkeren Wachstumsreiz, als es herkömmliche Gewichte können.
- Messbarer Erfolg: Jedes Training wird digital dokumentiert und sichtbar gemacht. Sie sehen jederzeit Ihren Fortschritt und können Ihr Training optimal steuern.

Mit milon starten? Unser Tipp!

Ihr Startpunkt für maximalen Erfolg: Die milon YOU Muskel-Funktionsanalyse!

Sie wollen im fact Sport das Maximum aus Ihrem Training herausholen? Dann ist präzises Wissen über Ihren aktuellen körperlichen Zustand der Schlüssel!

- 1 Genaue Standortbestimmung:** Wir führen eine Muskel-Funktionsanalyse durch. Dabei messen wir Ihre aktuelle Kraftverteilung mittels einfacher Tests an den milon Geräten.
- 2 Vergleichswerte und Potenziale:** Sie erhalten sofortige Ergebnisse, die zeigen, wo Sie im Vergleich zu Ihrer Altersgruppe stehen. Darüber hinaus ermitteln wir Ihre optimale Leistungsfähigkeit.
- 3 Das perfekte Programm:** Auf Basis dieser exakten Daten erstellen unsere Trainer einen maßgeschneiderten Trainingsplan, der Ihre individuellen Stärken und Schwächen berücksichtigt.

Hören Sie auf zu raten – beginnen Sie zu messen!

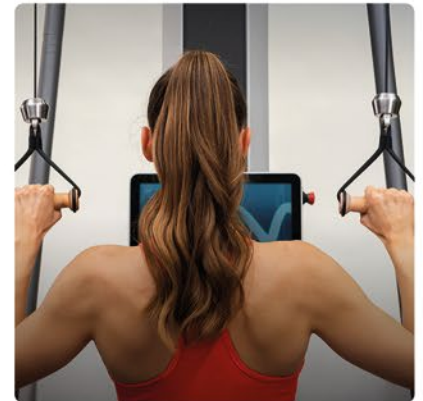
Vereinbaren Sie Ihren Termin für den milon YOU Einstiegs-Check an der Theke und machen Sie Ihren ersten Schritt zu einem noch effektiveren Training.

MILON X: Training, das denkt – Die digitale Evolution

milon X (oft als milon X-Klasse bezeichnet) markiert die nächste Stufe des geführten Trainings. Dieses Konzept geht über die reinen Geräteeinstellungen hinaus und integriert Kognition und umfassendes Bewegungsmanagement.

milon X nutzt modernste Sensoren und Software, um das Training in Echtzeit zu steuern:

- **Intelligentes Beweglichkeits- und Haltungstraining:** Neben Kraft und Ausdauer bietet milon X integrierte Beweglichkeitsübungen und Echtzeit-Feedback zur Haltungskorrektur.
- **Kognitive Herausforderung:** Das System bindet über visuelle Reize und Spielformen das Gehirn aktiv ins Training ein. So wird die im ersten Artikel erwähnte kognitive Fitness und Demenzprävention direkt adressiert.



NEU seit Oktober: milon PUMP – Freies, smartes Krafttraining

Mit milon pump wird die Gerätevielfalt um eine wegweisende Innovation erweitert. Dieses Konzept integriert die Effizienz des elektronischen Trainings mit der Flexibilität des klassischen Gerätetrainings, um maximale Muskelentwicklung bei individueller Freiheit und Sicherheit zu bieten.

- **Ultimate Pump durch Exzentrik:** Die elektronische Steuerung ermöglicht es, den Widerstand in der negativen (nachgebenden) Phase gezielt zu überhöhen. Dieser erhöhte exzentrische Reiz liefert den stärksten Stimulus für den Muskelaufbau.
- **Flexibilität und Kontrolle:** Trainierende genießen volle Kontrolle über Tempo, Wiederholungszahl und Bewegungsamplitude. Die intuitive Auswahl des Widerstands erfolgt in präzisen 1-kg-Schritten.
- **Moderne Funktionalität:** Die Serie umfasst funktionelle Geräte wie Hip Thrust und Abductor Upright für eine gezielte Aktivierung der großen, alltagsrelevanten Muskelgruppen.

Milon pump bietet damit eine hochwirksame Lösung für alle, die maximale Sicherheit mit größtmöglicher Kontrolle und individuellem Trainingsreiz verbinden möchten.

DIE PERFEKTE SYNERGIE

MILON & FIVE: DIE KOMBI MACHT'S!

Länge vor Kraft: Die logische Architektur für einen schmerzfreien Körper

Die milongroup – das Unternehmen hinter five und milon – vertritt eine unumstößliche Philosophie, die den wissenschaftlichen Erkenntnissen folgt: Mobilität geht vor Stabilität. Es ist essenziell, dass Sie zuerst die natürliche Länge und Beweglichkeit wiederherstellen, bevor Sie sicher und effektiv Kraft aufbauen können. five und milon sind daher keine separaten Trainingsformen, sondern ein wissenschaftlich fundiertes, integriertes Konzept für die Herausforderungen des modernen Alltags.

Die Goldene Regel: Länge schafft die Basis für Kraft

Unser moderner Alltag hat unsere Muskulatur verkürzt, die Gelenke komprimiert und optimale Bewegungsmuster blockiert. Die einzigartige Synergie von five und milon kehrt diese Fehlprogrammierung systematisch um und baut die Architektur Ihres Körpers neu auf.

Zuerst befreit FIVE durch aktives Muskellängentraining die Gelenke von den schmerzhaften Zugkräften der verkürzten Muskulatur. Es stellt die natürliche, optimale Range of Motion (Bewegungsamplitude) wieder her, dekomprimiert die Muskulatur und bereitet sie optimal auf die Belastung vor. FIVE legt somit das stabile, flexible Fundament. Die auf diese Weise neu gewonnene Länge muss nun stabilisiert werden.



<https://www.five-konzept.de/>

five® – QUICKFACTS

- **Ziel:** Rückkehr zur natürlichen, aufrechten Haltung des Homo Sapiens
- **Wirkung:** Dehnung und Stärkung der Muskulatur in der vollen Bewegungslänge.
- **Basis:** Biokinetik – die Wiederherstellung der optimalen Gelenkstellung.
- **Effekt:** Löst schmerzhafte Verspannungen, korrigiert Haltungsschäden und macht Gelenke wieder frei.
- **Prinzip:** Training der Muskulatur auf Länge – die wichtigste Stellschraube für Schmerzfreiheit und Beweglichkeit.



Hier setzt MILON an: Das smarte milon Krafttraining – unterstützt durch innovative Konzepte wie milon pump – kräftigt den Muskel gezielt über die volle, erweiterte Bewegungslänge. Die Folge ist eine ungeheure Kraftentfaltung der Muskulatur und ein deutlich besserer Schutz der Gelenke und Bandscheiben. MILON errichtet das stabile Bauwerk, dessen Stabilität im Alltag sofort spürbar wird.

Ihr doppelter Trainingsvorteil: Maximale Resultate, maximaler Schutz

Die integrierte Kombination aus digital gesteuertem Muskellängentraining und smartem Kraftaufbau maximiert nicht nur die Trainingsqualität, sondern auch die langfristige Gesundheitsprävention.

<https://milongroup.com/de/>

milon® – QUICK FACTS

- **Ziel:** Aufbau eines stabilen Fundaments, Schutz der Gelenke und Erhöhung der Stoffwechselaktivität.
- **Wirkung:** Bis zu 30% effektiverer Muskelaufbau und intensiver Nachbrenn-Effekt (erhöhter Kalorienverbrauch) durch elektronisch verstärkte Belastung.
- **Prinzip:** Vollelektronische, smarte Steuerung (keine Gewichte) und automatische Geräteeinstellung per Chipkarte für maximale Sicherheit und Präzision in 1-kg-Schritten.
- **Vorteil:** Durch die geführte Bewegung und automatische Anpassung ist das Training optimal gelenkschonend und für alle Zielgruppen geeignet.



Durch das Training über die volle, von five wiederhergestellte Bewegungsamplitude maximieren Sie den Trainingseffekt an den milon Geräten.

Der Muskel arbeitet effektiver, der Kraftzuwachs ist schneller und die Ergebnisse sind nachhaltiger. Gleichzeitig minimieren Sie das Risiko von Überlastung und Verletzungen, da die Gelenke durch five vor dem Krafttraining entlastet werden und das milon-System sicherstellt, dass Sie immer im sicheren Bereich der neu gewonnenen Beweglichkeit trainieren.

FIVE sorgt für schmerzfreie Beweglichkeit und eine aufrechte Haltung; MILON sorgt für die notwendige Kraft, den Gelenkschutz, eine hohe Stoffwechselaktivität und kognitive Fitness. Diese Synergie ist die logische und wissenschaftlich fundierte Antwort auf die Herausforderungen des modernen Alltags und Ihr Schlüssel zu einem gesunden, kraftvollen und schmerzfreien Leben bis ins hohe Alter.



Ihr Start in ein stärkeres Leben: Das milonext Präventionsprogramm

**Gezielte Prävention, maximaler Zuschuss:
Für mehr Kraft im Alltag**

Sie haben nun die Wichtigkeit von Kraft und Beweglichkeit verstanden. Doch wussten Sie, dass Sie Ihren Einstieg in ein gesundes Training über Ihre Krankenkasse finanzieren können?

Im fact Sport Pocking bieten wir das erfolgreiche milonext Präventionsprogramm an – ein durchdachtes Konzept, das digitales Wissen mit effektivem Training verbindet, um Beschwerden gezielt vorzubeugen.

NEUGIERIG GEWORDEN? SPRECHEN SIE UNS AN!

Das milonext-Programm ist nur eines von mehreren erfolgreichen Präventionsangeboten, die wir im fact Sport anbieten. Unsere Trainer und Thekenkräfte beraten Sie jederzeit gerne zu den Voraussetzungen, der Bezuschussung und Ihrem persönlichen Start. DER Schlüssel zu mehr Kraft und weniger Beschwerden im Alltag!



milon



five

FACT



mit
Wolf Harwath

EXPERTENTALK

LONGEVITY BEGINNT MIT LÄNGE

Unser Gespräch mit WOLF HARWATH liefert die biologische Formel für schmerzfreies und aktives Altern.



LONGEVITY BEGINNT MIT LÄNGE

Gerade in der dunklen Jahreszeit fühlen wir uns oft müde und ausgelaugt. Doch Wolf Harwath, Geschäftsführer der milon Group und Mitbegründer des revolutionären five-Konzepts, sieht darin oft mehr als nur einen saisonalen Hänger: Es ist ein Zeichen von chronischer Bewegungsschuld. Das Muskellängen- und Faszientraining von five, das er maßgeblich mitentwickelt hat, zielt genau darauf ab, den Körper aus starren Haltungen zu befreien.

Wir haben den Physiotherapeuten und Vordenker der Longevity-Bewegung gefragt, wie entscheidend diese Bewegungsqualität für unsere aktive Lebenszeit ist, warum wir Schmerz oft mit einem normalen Zustand verwechseln und wie das Zusammenspiel von five und milon dabei hilft, die gesunde Lebensspanne aktiv zu verlängern.

Die biologische Formel der aktiven Lebenszeit | Interview mit dem Geschäftsführer der milon group Wolf Harwath

fact: "Herr Harwath, wenn wir Kraft (milon) und Beweglichkeit (five) als zwei Säulen sehen – welche Rolle spielt die Kombination aus beiden für die aktive Lebenszeit?"

W. Harwath: „Wenn wir über Longevity sprechen, geht es nicht darum, einfach alt zu werden – sondern darum, möglichst lange ein gutes Leben zu führen, in voller Leistungsfähigkeit. Dafür brauchen wir drei Dinge: Kraft, Beweglichkeit und eine solide VO₂max. Kraft allein reicht nicht, denn ein starker Muskel, der seine Länge nicht nutzen kann, kann seine Arbeit langfristig nicht schmerzfrei verrichten. Und Beweglichkeit allein reicht ebenso wenig, weil ein beweglicher Körper ohne muskuläre Stabilität schnell an Leistungsfähigkeit verliert. Nur ein Körper, der stark, mobil und schmerzfrei ist, kann uns mit Freude durchs Leben tragen.“

Idealerweise kombinieren wir deshalb Krafttraining, Mobilitätstraining und eine Herzkreislaufkomponente. Genau diese Kombination bieten milon und five in Perfektion.

Die Synergie entsteht im Zusammenspiel: Ein kräftiger Muskel, der auch seine volle Länge nutzen kann, schützt Gelenke, entlastet Strukturen und hält uns im Alltag belastbar. Die Verbindung aus milon und five ist deshalb kein ‚Nice-to-have‘ – sie ist die biologische Grundlage dafür, wie wir altern.“



Vom WISSEN zum TUN - Ihr nächster Schritt:

Lesen und Verstehen ist der Anfang. Nutzen Sie die digital verfügbaren Kanäle, um das theoretische Know-how sofort in Ihr aktives Leben zu integrieren und Ihre Healthspan-Strategie zu perfektionieren

DER MILON GROUP GESCHÄFTSFÜHRER IM PROFIL

"LONGEVITY BEGINNT MIT LÄNGE"



WOLF HARWATH

Geschäftsführer der milon Group und Mitbegründer der Five-Konzept GmbH & Co. KG. (PHYSIOTHERAPEUT | SPEZIALIST FÜR MUSKELLÄNGENTRAINING |)

milongroup.com/de/home
www.five-konzept.de/

milongroup **milon** **five**

WOLF HARWATH

DREI ROLLEN - EINE MISSION!

Wolf Harwath ist Physiotherapeut, Geschäftsführer der milon Group und Mitbegründer des revolutionären five-Konzepts. Er vereint akademisches Wissen mit der praktischen Umsetzung modernster Bewegungstherapie.

KERNEXPERTISE

Als Vordenker der Branche fokussiert er darauf, wie wir unsere aktive Lebenszeit (Healthspan) verlängern können. Sein Spezialgebiet ist die Synergie aus Kraft (milon), Beweglichkeit (five) und Ausdauer, die die biologische Grundlage für schmerzfreies Altern schafft.

WICHTIGSTER CLAIM

„Muskellänge ist kein Wellness-Thema. Sie ist ein Schlüsselmechanismus für ein langes, gesundes und schmerzfreies Leben.“

DIGITAL-TIPP ZUM WEITERHÖREN

Er teilt sein Wissen regelmäßig im Podcast "Wolf on Tour".

fact: "Ist ein Mangel an Muskelläng und Flexibilität ein unterschätzter Risikofaktor für einen vorzeitigen Verlust der Lebensqualität im Alter – also für eine verkürzte Healthspan?"

W. Harwath: „„Absolut. Wir sprechen viel über Verschleiß, Arthrose oder Schmerzen – aber viel zu wenig darüber, warum Strukturen überhaupt verschleissen. Ein großer Teil dieser Probleme entsteht nicht durch Überlastung, sondern durch Unterforderung und mangelnde Nutzung. Wenn ich aufgrund fehlender Beweglichkeit meine Gelenke gar nicht mehr in ihrer vollen Range bewegen kann, entstehen Abnutzungen genau dort, wo wir schon gar nicht mehr hinkommen.“

Auch viele Gelenkschmerzen haben ihren Ursprung nicht im Gelenk selbst, sondern in Muskelverspannungen und Dysfunktionen der gelenkumgebenden Muskulatur. Ein verkürzter Muskel arbeitet zudem nicht mehr effizient – er erzeugt höhere Spannungen, stört die Biomechanik und führt damit zu einem vorzeitigen Verlust an Bewegungsqualität. Und genau aus diesem Verlust wird irgendwann ein Verlust an Lebensqualität. Deshalb gilt: Muskellänge ist kein Wellness-Thema. Sie ist ein Schlüsselmechanismus für ein langes, gesundes und schmerzfreies Leben.“

five-konzept.de



milongroup.com/de



ZU MEHR EXPERTISE UND WISSEN



fact: „Welche eine five-Übung ist für eine schnelle Steigerung von Energie und Longevity am wertvollsten?“

W. Harwath: „Wenn ich mich für eine einzige five-Übung entscheiden müsste, dann wäre es ganz klar der five Hip. Der Hüftbeuger ist der am häufigsten verkürzte Muskel überhaupt – bei fast jedem von uns. Durch Sitzen, Autofahren, Büroalltag ist er permanent in einer kurzen Position.“

Wenn wir ihn wieder in die Länge bringen, passiert sofort spürbar Folgendes:

- 1 die Atmung wird freier,
- 2 der Rücken entlastet sich, Schmerzen nehmen ab,
- 3 die Aufrichtung verbessert sich,
- 4 der Kreislauf kommt in Schwung.

Schon 3×20 Sekunden im five Hip – und der Körper fühlt sich an, als hätte jemand innen die Fenster aufgemacht.“



Hüftbeuger-Muskulatur

= Muskelgruppe im oberen Bereich der Oberschenkel, die es ermöglicht, das Knie zum Oberkörper zu ziehen und sich in der Hüfte nach vorne zu beugen. Zu dieser Muskelgruppe gehören der Musculus iliacus, der Musculus pectineus, der Musculus psoas major, der Musculus rectus femoris und der Musculus sartorius, die zusammenarbeiten, um die Hüftbeugung zu ermöglichen.

Trainiert die hüftbeugende Muskulatur in die Hüftstreckung und kann somit das Hüftgelenk, das Kniegelenk sowie den Rücken beeinflussen.

Aufrichtung verbessert sich **3**
 Kreislauf kommt in Schwung **4**
 Atmung wird freier **1**
 Rücken entlastet sich **2**



five - HIP



Zur FIVE HIP
Youtube Videoerklärung
<https://youtu.be/35fa9Rs4a48>

DIE BIOLOGISCHE FORMEL DER AKTIVEN LEBENSZEIT

„NUR EIN KÖRPER, DER STARK, MOBIL UND SCHMERZFREI IST, KANN UNS MIT FREUDE DURCHS LEBEN TRAGEN.“

~ Wolf Harwath, Dez. 2025 ~



fact: „Wie sieht das Training der Longevity in zehn Jahren aus?“

W. Harwath: „Ich gebe Ihnen eine bewusst philosophische Antwort, denn auch ich habe keine Glaskugel. Aber ich bin überzeugt: In zehn Jahren werden intelligente Roboter in unserem Alltag selbstverständlich sein. Sie werden viele körperliche Aufgaben übernehmen und unser Leben noch stärker entlasten, als es heute schon der Fall ist.“

Und genau diese Entlastung wird für viele Menschen zum Problem werden. Weniger körperliche Belastung klingt zunächst positiv – in Wahrheit führt sie aber dazu, dass wir noch schneller an Muskelkraft, Belastbarkeit und Bewegungsfähigkeit verlieren. Die körperlichen Probleme unserer Gesellschaft werden dadurch nicht kleiner, sondern größer.

Training von Kraft, Ausdauer und Mobilität wird deshalb wichtiger sein als jemals zuvor. Die gesamte Gesundheits- und Trainingsbranche wird weiter wachsen müssen, weil sie eine zentrale Rolle in unserer zukünftigen Lebensqualität spielt. Das Wissen allein reicht aber nicht. Entscheidend ist das Tun. Schon zwei Stunden Training pro Woche sind ein absoluter Gamechanger – für ein langes, gesundes und großartiges Leben.“



DAS JAHR 2025 IN ZAHLEN & FAKTEN



MITTWOCH

=
ILON - TAG

Überraschung in Pocking: Unser stärkster Trainingstag im milon Kraftzirkel ist nicht der Montag, sondern der Mittwoch. Dies ist ungewöhnlich, da der weltweite Durchschnitt den Montag als den am stärksten frequentierten Tag ausweist.

+15.000



KG

TONNEN BEWEGTE LAST

Unsere Mitglieder bewegen jährlich über 15.000 Tonnen gebündelte Last. Dank der intelligenten milon-Technologie resultiert diese Leistung in einer messbaren Steigerung der Gesamtkraft aller Trainierenden.

Das ist Ihr Beweis: Bei uns ist Fortschritt garantiert.

25 JAHRE

unentwegte Treue

Die längste bestehenden Mitgliedschaften im fact ist nun schon seit über 25 Jahren aufrecht und bestätigt uns in unserer Arbeit. Danke an u.a. Thomas Freundshuber, Thomas Frankenberger, Margit Gerleigner, Cornelia Grössinger, Gertraud Neumann, Ferdinand Sagmeister, Helga Riepl, Helga Brauchler, Walter Weinzierl, Dr. Günther Tschöp, und noch einigen mehr!



3. FEBRUAR

als stärkster milon Kraftzirkel Tag des Jahres.

Einige Tage sind einfach stärker als andere: Am 3. Februar wurde im fact richtig Gas gegeben, denn allein im milon Kraftzirkel absolvierten an diesem Tag 96 Personen ihr Training.

30 - 34 JAHRE ALT

ist die aktuell trainierende stärkste Altersgruppe an den milon Geräten

Im weltweiten Vergleich trainieren eher Personen zwischen 50 & 60 Jahren im milon-Zirkel. Unsere stärkste Altersgruppe liegt jedoch überraschend bei 30 bis 34 Jahren. Das ist der Beweis, dass unser zeitsparendes, wissenschaftliches Konzept perfekt zur Work-Life-Balance der jungen Generation passt."



UNSERE BILANZ

4112 STUNDEN

geöffnet

Die gesamte Zeitspanne (exklusive Feiertage) - welche das fact für IHR TRAINING geöffnet war.



ÜBER 2000 LITER

Milch in verschiedenen Ausführungen

Der Gesamtverbrauch an Milch an der fact Theke war über 2000 Liter groß - eine Menge Shakes und leckerer Wochenspecials die genossen wurden!

6.000

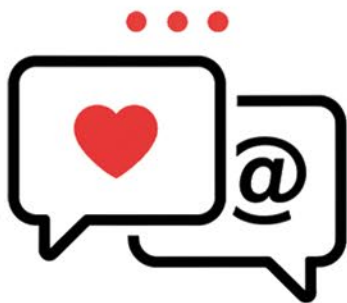
AKTIVE TRAINER-BETREUUNGSSTUNDEN

Die gesamten Stunden, die das fact Team in Personal Trainings Einheiten und Trainingseinweisungen investiert hat.

ÜBER 100 LIKES

und über 10.000 Ansichtenerhielt das erfolgreichste Posting des Jahres am fact Kanal

Das Posting mit den meisten Interaktionen von Community-Mitgliedern war unsere Momentaufnahme vom ABI 2025 von unserer Marlene Beham. DANKE für eure Unterstützung!



ÜBER 700.000

AUFRUFE VON SOCIAL MEDIA CONTENT

wurden für verschiedene Postings auf unseren Social-Media Präsenzen auf Facebook und Instagram generiert.

95 %

der Anfragen und Google Suchergebnisse zum fact Sportzentrum kamen aus Deutschland

"dicht gefolgt" von Österreich mit 4%, und der Rest verteilte sich auf einzelne Anfragen von Malta bis über die Ukraine und bis nach Argentinien (wer sich da wohl ins fact verirrt hat?)



DIE ÜBUNG DES JAHRES ²⁰²⁵

KÖNIGSDISZIPLIN FÜR JEDES ALTER: WIR ZEIGEN DIR, WIE DU DIE KNIEBEUGE ANATOMISCH KORREKT AUSFÜHRST UND SOMIT DEN GRUNDSTEIN FÜR EINEN STARKEN, GESUNDEN KÖRPER LEGST.

Das Fundament deiner Kraft: Warum die Kniebeuge unverzichtbar ist

Die Kniebeuge ist nicht umsonst die **Königsdisziplin im Kraftsport**. Sie trainiert fast die gesamte Muskulatur deines Unterkörpers (Beine, Po, Core) und ist **der ultimative Booster für deine Stabilität und Beweglichkeit** im Alltag.

Für die Übung des Jahres 2025 haben wir uns bewusst für den **Langhantel-Squat** entschieden, denn hier zeigt sich: Wer diese komplexe Bewegung technisch sauber beherrscht, legt den Grundstein für alle weiteren Fortschritte.

Beim Training mit der Hantel ist die **korrekte Technik** allerdings das oberste Gebot. Wir haben deshalb für dich die wichtigsten **Ausführungsschritte der Übung und Safety-Regeln** zusammengefasst.



Motiv/Theme: Herbert/Factory NOV' 2025 'Take4'
A-214, 35mm N° 017, Roll 4-Exp 12 f/5.6 - 1/60

fact-fit
TIPP

– Unsere Trainingsexperten und Therapeuten zeigen dir die Tricks und Kniffe, um Übungen effektiv und sicher auszuführen –



Herbert Herfellner



70 Jahre alt



+ 8 Jahre treues Mitglied im fact sport



TOPFIT!



SAFETY FIRST!

Die Sicherheit beim Training ist oberstes Gebot. Langhanteltraining darf nur mit Sicherungen erfolgen.



ÜBUNG DES JAHRES

FESTER GRIFF!

Ein fester Griff garantiert das sichere Hantieren mit der Langhantel beim Squat.



2

3



VOLLE KONZENTRATION!

Fokussierung auf die Übung - ohne Ablenkung - ist bei hohen Gewichten extrem wichtig.

HALSFREI POSITIONIEREN!

Die Langhantel wird auf den Schultern! - ohne Kontakt zum Hals - positioniert.



SUPPORT SUCHEN!

Ein Trainingspartner, im besten Fall ein ausgebildeter Trainer - leistet Hilfestellung für eine sichere und korrekte Ausführung.

SPANNUNG HALTEN!

Das stabile Halten der Lendenlordose (Leichtes Hohlkreuz) ist extrem wichtig. Herbert ist einerseits sehr beweglich/flexibel in der rückseitigen Muskelkette, andererseits durch seine langjährige Trainingserfahrung muskulär sehr gut trainiert um seinen Rücken stabil zu halten.



4

5



DEINE INDIVIDUELLE KNIEBEUGE!

Die Beinposition ist Voraussetzung für die perfekte Kniebeuge. Der beste Stand ist individuell!!! Ob breiter oder enger, die Füße gerade oder leicht auswärts gedreht, hängt von persönlichen, anatomischen Gegebenheiten ab. Zu jederzeit muss sich die Übung „gut“ und „gelenksicher“ anfühlen. Auf jeden Fall gilt es, die Fersen fest im Boden zu ver-

Die Knie zeigen in Richtung der Fußspitzen.

LONGEVITY - EWIG JUNG & TOPFIT?

WER DIE TIPPS DER LONGEVITY-BEWEGUNG EINHÄLT SOLL DAS ANGENEBLICH SCHAFFEN. WAS IST DRAN AN DIESEM VERSPRECHEN?



Longevity-Report: Der Code für ein langes, gesundes Leben: der wahre Schlüssel zum Anti-Aging sind und wie Ihr Lebens

Mehr Lebensqualität, nicht nur mehr Lebensjahre

Der Begriff Longevity (Langlebigkeit) ist mehr als nur ein Trend – er ist eine wissenschaftlich fundierte Bewegung, die den Fokus von der reinen Lebensspanne (wie alt wir werden) auf die Gesundheitsspanne (wie lange wir gesund und selbstbestimmt bleiben) verschiebt. Das Ziel ist nicht nur das Überleben, sondern die Vitalität im Alter.

Lange Zeit galt die Genetik als Schicksal. Wer alt wird, hat gute Karten geerbt. Neueste Forschung belegt jedoch: Nur etwa 20 bis 30 Prozent unserer Langlebigkeit sind genetisch determiniert. Die entscheidenden 70 bis 80 Prozent liegen in unserer Hand – in unserem Lebensstil. Und der wichtigste Hebel, den wir täglich bedienen können, ist die Kombination aus gezielter Bewegung, richtiger Ernährung und effektiver Erholung.



Die beste Anti-Aging-Medizin

BEWEGUNG! Regelmäßige körperliche Aktivität ist der stärkste Prädiktor für eine lange Gesundheitsspanne. Es geht dabei nicht nur um Kalorienverbrennung, sondern um hochkomplexe zelluläre Prozesse. Sport fördert die Autophagie – die natürliche „Zellreinigung“ des Körpers – und stärkt die Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen. Ein fitter Körper altert biologisch langsamer, unabhängig vom chronologischen Alter.

Der Fokus verschiebt sich: Vom Ausdauer - zum Kraftmangel

Während Ausdauertraining essenziell für unser Herz-Kreislauf-System bleibt, zeigt die Longevity-Forschung: Muskelkraft und Muskelmasse sind der Goldstandard für ein langes, unabhängiges Leben. Ab dem 30. Lebensjahr beginnt der schleichende, natürliche Muskelabbau (Sarkopenie), der sich ab 50 Jahren beschleunigt. Verlieren wir Muskeln, sinkt nicht nur unsere Kraft, sondern auch unser Grundumsatz und die Sensitivität gegenüber Insulin – ein direkter Weg zu Stoffwechselerkrankungen und Gebrechlichkeit. Gezieltes Krafttraining ist die einzige Strategie, diesen Prozess nicht nur zu verlangsamen, sondern umzukehren. Starke Muskeln stabilisieren die Gelenke, schützen vor Stürzen (der Hauptursache für Pflegebedürftigkeit im Alter) und funktionieren als endokrines Organ, das Botenstoffe (Myokine) ausschüttet, die Entzündungen hemmen und das Gehirn schützen.



Warum Kraft, Mobilität und Regeneration stil die Genetik schlägt.



Die vergessene Säule: Funktion & Mobilität

Neben Kraft und Ausdauer wird ein dritter Faktor oft übersehen: Beweglichkeit. Was nützt die größte Muskelkraft, wenn die Gelenke versteift sind und der Bewegungsradius eingeschränkt ist? Mit dem Alter neigen Faszien und Bindegewebe dazu, sich zu verkürzen und zu verkleben – oft als Folge von langen Sitzzeiten. Dies führt zu Haltungsehlern, chronischen Schmerzen (insbesondere im Rücken und Nacken) und einer erhöhten Anfälligkeit für Gelenkverschleiß (Arthrose).

Funktionelles Mobilitätstraining sorgt dafür, dass die Gelenke in ihrem vollen Bewegungsradius genutzt werden. Es fördert die Durchblutung des Knorpels, reduziert das Risiko von Gelenkbeschwerden und stellt sicher, dass alltägliche Bewegungen – das Bücken, das Greifen über Kopf, das Aufstehen vom Boden – bis ins hohe Alter mühelos möglich sind. Mobilität ist die Grundlage für Selbstbestimmung.

Die anderen 30 Prozent: Schlaf, Ernährung und Geist

Schlaf: Die zelluläre Reparaturzeit. Im Schlaf – insbesondere in der Tiefschlafphase – laufen wichtige Reparatur- und Reinigungsprozesse ab. Das Gehirn wird von Stoffwechselabfällen gereinigt und das Immunsystem gestärkt. Wer dauerhaft zu wenig schläft, erhöht sein biologisches Alter. Sieben bis neun Stunden hochwertiger Schlaf sind nicht verhandelbar.

Ernährung: Treibstoff für die Zellen. Die besten Longevity-Diäten (wie die mediterrane Kost oder Ansätze aus den "Blauen Zonen") sind reich an pflanzlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln. Der Fokus liegt auf Nährstoffdichte, Antioxidantien und der Vermeidung von chronisch-niedriggradigen Entzündungen.

Stress und Sinnhaftigkeit. Chronischer Stress erhöht das Hormon Cortisol, was Entzündungen fördert und die Zellalterung beschleunigt. Gleichzeitig ist soziale Einbindung und das Gefühl eines Lebenssinns – das japanische Konzept des "Ikigai" – ein wiederkehrender Faktor bei den ältesten und gesündesten Menschen der Welt.



DER FAKTENCHECK

LONGEVITY & FITNESS DIE WISSENSCHAFT SAGT...



Sarkopenie (Muskelabbau): Ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir bis zu 1 % Muskelmasse pro Jahr. Ab 50 beschleunigt sich dieser Abbau dramatisch. **Milon (Kraft):** Gezieltes, hochintensives Training kehrt diesen Prozess um. Muskeln produzieren Myokine, die Entzündungen hemmen und das Gehirn schützen.



Sturzprävention: Stürze sind die Hauptursache für unfallbedingte Verletzungen und Pflegebedürftigkeit im Alter. Eine schlechte Beinmuskulatur erhöht das Sturzrisiko um über 50 %. **Milon (Kraft/Gleichgewicht):** Der Aufbau der Bein- und Rumpfmuskulatur ist die effektivste Lebensversicherung gegen Stürze und sorgt für Alltagsstabilität.



Biologisches Alter: Ihre tatsächliche Muskelkraft (gemessen durch Krafttests) ist ein stärkerer Indikator für das biologische Alter als Ihr chronologisches Alter (Geburtsdatum). **Milon & Five:** Die Kombination aus Kraftaufbau und Beweglichkeit senkt nachweislich Ihr funktionelles Alter. Sie fühlen sich nicht nur jünger – Sie sind es biologisch.



Knochenstärke: Die Knochendichte nimmt ab dem 40. Lebensjahr bei Frauen und Männern kontinuierlich ab (Osteoporose-Risiko). Knochen brauchen mechanische Belastung zum Erhalt. **Milon (Last):** Das Training mit Widerstand stimuliert die Knochenzellen zur Neubildung. Dies ist die beste nicht-medikamentöse Osteoporose-Prävention. Die natürliche Beweglich-

derhergestellt. Das bedeutet schmerzfreie Alltagsfunktion bis ins hohe Alter.

STUDIO-ADVANTAGE: IHR LONGEVITY-PLAN

Ihr Streben nach einem langen, gesunden Leben beginnt hier, im Studio. Wir bieten Ihnen die einzigartige Kombination, um die wichtigsten Longevity-Hebel gleichzeitig zu betätigen:

Hebel 1: Maximale Kraft in Minimalzeit (Milon): Durch den vollen Widerstand in der exzentrischen Phase erzielen Sie einen überlegenen Muskelaufbau, der Ihre Zellen und Knochen schützt – effizient und sicher.

Hebel 2: Funktionale Langlebigkeit (Five): Durch die Aktivierung der ventralen Muskelkette stellen Sie die natürliche Beweglichkeit Ihrer Gelenke und der Wirbelsäule wieder her. Das bedeutet schmerzfreie Alltagsfunktion bis ins hohe Alter.

Gene sind nicht alles: Gene bestimmen die Lebensdauer nur zu etwa 15-30%. Der Großteil ist jedoch Lifestyle.

Quelle: Focus-Online Studie 2021 mit einer großen Auswertung von Familiendaten

7-8 Stunden Schlaf pro Nacht sind wichtig für die Zellreparatur und Herzgesundheit.

Quelle: American Heart Association - aktuelle Empfehlung

Bewegung ist entscheidend: Schon 15 Minuten moderate Aktivität pro Tag verlängern das Leben und fördern die Gesundheit.

Quelle: Harvard - University Studien (2018) - Langzeitstudien zu Lebensstilfaktoren

Die Lebenserwartung hat sich in Industrienationen seit dem 19. Jahrhundert fast verdoppelt.

Quelle: Max-Planck-Institut für demografische Forschung

Soziale Kontakte schützen: Ein starkes soziales Netzwerk wirkt sich positiv auf die Langlebigkeit aus.

Quelle: Julianne - Holt Lumstad Meta Analyse zum Einfluss sozialer Beziehungen auf die Sterblichkeit 2010

IM FACT - SPOTLIGHT

5 FRAGEN AN...

WIR FRAGTEN - SIE ANTWORTETEN:
Exklusive Interviews mit den Coaches Florian Prunkl-Beinert (milon) & Carolin Bullinger (five)



MILON: Smarter trainieren - länger leben

Muskelmasse ist die beste Altersvorsorge – aber nur, wenn das Training sicher, intelligent und effizient ist. Hier kommt die Technologie von milon ins Spiel: Der Zirkel garantiert maximale Erfolge in nur 35 Minuten. Florian Prunkl, milon Coach und Trainingsexperte, kennt das digitale System in- und auswendig. Er erklärt uns in 5 Fragen, warum der milon-Zirkel besser vor Verletzungen schützt als herkömmliches Training, was hinter dem motivierenden "Body Age" steckt und wie die milon App uns hilft, den inneren Schweinehund zu besiegen.

Unser Interview mit Florian Prunkl-Beinert:



fact: "Du sagst, Muskelmasse ist die wichtigste Altersvorsorge. Warum ist Krafttraining – gerade mit dem milon-System – der größte einzelne Hebel für unsere Longevity, der besser wirkt als alle Superfoods und Nahrungsergänzungsmittel?"

Florian: "Krafttraining ist deshalb der größte Longevity-Hebel, weil Muskelmasse direkt mit Stoffwechselgesundheit, Insulinsensitivität und funktioneller Leistungsfähigkeit verknüpft ist. Das milon-System verstärkt diesen Effekt, da es durch automatische Geräteeinstellungen, optimale Bewegungsführung und kontrollierte Intensität ein maximal effizientes und sicheres Training ermöglicht. Muskelgewebe wirkt wie ein biologischer „Jungbrunnen“, der Entzündungen reduziert, Hormone positiv beeinflusst und die Leistungsfähigkeit aller Organsys-

chen, mechanischen Reiz auf den Körper ersetzen. Milon-Krafttraining liefert diesen Reiz konsistent, zeiteffizient und messbar – und macht es so zur effektivsten Altersvorsorge."

fact: "Der milon-Zirkel ist auf Effizienz getrimmt. Erkläre unseren Lesern, warum 35 Minuten milon-Training so wirksam sind wie deutlich längere Workouts. Was passiert im Körper in diesen 35 Minuten?"

Florian: Der milon-Zirkel ist so effizient, weil er in nur 35 Minuten gleichzeitig Herz-Kreislauf-System und Muskulatur maximal wirksam belastet. Die Kombination aus HK-Training und Krafttraining steigert sowohl die Sauerstoffaufnahme als auch die Muskelaktivierung – zwei zentrale Faktoren für Leistungsfähigkeit, körperliche Gesundheit und Longevity. Durch die erhöhte exzentrische Belastung werden alle Muskelfasern, deutlich effizienter stimuliert als im klassischen Krafttraining, was zu stärkerem Kraft- und Muskelaufbau führt. Die digitale Gerätesteuerung, z.B. die Muskelfunktionsanalyse zu Beginn des Trainings,

Trainingszeit extrem produktiv wird. So entstehen in kurzer Zeit Effekte, für die herkömmliche Workouts oft doppelt so lange benötigen. Nicht umsonst steht milon für einfach, sicher und effektiv.."



fact: "Die milon-Geräte stellen sich automatisch ein. Wie wichtig ist diese digitale Steuerung und die Vermeidung menschlicher Fehler für die Langzeit-Motivation und die Verletzungsprävention bei unseren Mitgliedern im Fact Sportzentrum?"

Florian: "Die automatische Einstellung der milon-Geräte stellt sicher, dass jedes Mitglied auf Anhieb in der korrekten Position und mit der passenden Last trainiert – ein entscheidender Faktor für Sicherheit und Trainingserfolg. Dadurch werden typische „menschliche“ Fehler wie falsche Sitzhöhe, unpassende Gewichte oder ungünstige Bewegungswinkel komplett vermieden. Das schafft Vertrauen, besonders bei Einsteigern und älteren Trainierenden, aber bietet auch die perfekte Grun-

fehlerfreie Nutzung die Langzeit-Motivation, weil Mitglieder sofort Erfolgserlebnisse spüren und sich sicher betreut fühlen. Im Fact Sportzentrum ermöglicht die digitale Steuerung somit ein konsistentes, professionelles Training, das dauerhaft Sicherheit und Fortschritt garantiert."



fact: "Mit dem milon Body Age bekommen die Mitglieder eine klare Messgröße für ihren Fortschritt. Warum ist dieser Blick auf die eigene 'körperliche Rente' so motivierend, und was sagt uns ein schlechtes Body Age über unsere aktuelle Fitnessqualität?"



Florian: "Ein klar bestimmtes milon Body Age macht Fortschritt sichtbar, weil es ein komplexes Fitnessprofil – Trainingsperformance, Maximalkraft, bezogen auf Alter und Geschlecht und weitere Kriterien – in eine einzige, leicht verständliche Zahl übersetzt. Dieser Blick auf die „körperliche Rente“ wirkt stark motivierend, da Mitglieder sofort erkennen, wie ihr Training ihre biologische Jugendlichkeit beeinflusst. Ein nicht optimales Body Age zeigt, dass wichtige Gesundheitsmarker wie Muskelkraft unter dem optimalen Niveau liegen. Es signalisiert also nicht nur „älter als nötig“, sondern zeigt konkret, wo muskuläre Defizite oder auch Dysbalancen im Körper bestehen, die langfristig zu Einschränkungen führen können. Genau deshalb wird das Body Age, sowie der Sarkopenie Status zu einem kraftvollen Werkzeug, das sowohl Aufklärung schafft als auch zum Dranbleiben anspornt."



fact: "Viele kämpfen mit der Kontinuität. Wie hilft die milon App den Trainierenden, das Training in den Alltag zu integrieren, ihre Erfolge sichtbar zu machen und – ganz wichtig – den inneren Schweinehund zu besiegen?"

Florian: "Die milon App macht Training alltagsfähig, weil sie alle relevanten Daten – von der Kraftentwicklung bis hin zur muskulären Dysbalance – übersichtlich bündelt und jederzeit abrufbar macht. Besonders motivierend sind die Auswertungen des Sarkopenie-Status und des Muscle Age, die klar zeigen, wie gut die Mitglieder Muskelabbau vorbeugen und wie „jung“ ihre Muskulatur wirklich ist. Durch diese Transparenz werden Fortschritte sichtbar, selbst wenn die äußeren Veränderungen noch nicht

aber verbesserte Kraftwerte kann man schon ziemlich schnell sichtbar machen. So wird die milon App zum täglichen Begleiter, der Orientierung, Motivation und messbaren Fortschritt liefert"

milon | five
milongroup

~ Florian Prunkl-Beinert: milon Coach & Experte für digitales Gesundheitstraining ~



5 FRAGEN AN...

WIR FRAGTEN - SIE ANTWORTETEN:

Exklusive Interviews mit den Coaches Florian Prunkl-Beinert (milon) & Carolin Bullinger (five)



FIVE: Länge ist der beste Performance-Faktor

Beweglichkeit ist die Basis für ein langes, schmerzfreies und vitales Leben. Verkürzte Muskulatur ist die Hauptsache für Haltungsschäden und Gelenkschmerzen. Die FIVE-Geräte sind darauf ausgelegt, Ihren Körper in die natürliche, optimale Länge zurückzubringen, den Stoffwechsel zu aktivieren und Ihre Faszien geschmeidig zu halten. Carolin Bullinger, FIVE-Spezialistin und Master Coach, kennt die Methode in- und auswendig. Sie erklärt uns in 5 Fragen, warum fünf Minuten FIVE am Morgen besser sind als Kaffee, wie das Training verklebte Faszien löst und mit welchem einfachen Trick Sie den häufigsten Fehler an den FIVE-Geräten vermeiden.

Unser Interview mit Carolin Bullinger:



fact: "Viele greifen im Winter zur x-ten Tasse Kaffee gegen die Trägheit. Wie würdest du jemandem in einem Satz erklären, warum fünf Minuten five am Morgen eine viel nachhaltigere und gesündere Energie für den Tag liefern können?"

Carolin: "Five aktiviert den gesamten Stoffwechsel und unterstützt so die optimale Versorgung deines Körpers, wie Muskeln, Faszien, Bindegewebe, etc.. Gleichzeitig verbessert das Training die Beweglichkeit der Interkostalmuskulatur (Zwischenrippenmuskeln) durch gezielte Öffnung der vorderen und seitlichen Muskelketten – besonders im Brust- und Flankenbereich. Dadurch erhält die Lunge mehr Raum, das Lungenvolumen vergrößert sich und der Körper – inklusive des Gehirns – wird besser mit Sauerstoff versorgt. Das Ergebnis:

spürbar in deinem Alltag."

fact: "Als five Coach hast du täglich mit Verspannungen zu tun. Wie genau 'kämmt' five verfilzte Faszien wieder glatt, und wann spüren die Trainierenden den ersten 'Aha-Moment' in ihrem Körper?"

Carolin: "Die ersten Effekte berichten Kunden schon nach ca. 14 Tagen regelmäßigem Training. Viele körperliche Beschwerden entstehen durch verklebte oder „verfilzte“ Faszien. Das five-Konzept wirkt hier wie ein sanfter Kamm für das Bindegewebe – durch gezielte Muskellängenreize, aktive Atmung und die gleichzeitige Öffnung der Muskelketten werden die Faszien wieder geschmeidig und durchlässig.

Diese kontrollierte, aber intensive Bewegung regt die Durchblutung und den Stoffwechsel im Gewebe an. So können Nährstoffe besser transportiert und Spannungen nachhaltig gelöst werden.

Der erste Aha-Moment stellt sich oft schon nach wenigen Übungen ein: Die Trainierenden spüren, wie der Körper freier wird, die Haltung sich aufrichtet und Atmung wie Bewegung leichter fließen. Mit regelmäßigem Training vertieft sich dieses Gefühl – Beweglichkeit, Energie und Wohlbefinden kehren dauerhaft zurück."

INTERVIEWS

fact: "Jemand steht zum ersten Mal vor den Geräten im Fact Sportzentrum Pocking. Mit welchem einen Gerät oder welcher Übung rätst du zu starten, um sofort ein positives Gefühl und die Relevanz von five zu erleben?"

Carolyn: "Es gibt keine EINE spezielle Übung oder EIN spezielles Gerät. Es sollten mindestens 4 Geräte jeweils in die Hauptbewegungsrichtungen Flexion-Vorneige, Hyperextension-Rückbeuge, Lateralflexion-Seitneige und Rotation sein. Eines ist jedoch sehr wichtig: der HIP. Im Hip merkt man bei der ersten Durchführung bereits eine der größten Schwachstellen, die durch unseren überwiegend sitzenden Alltag sehr ausgeprägt ist – die Spannung in der vorderen Kette, egal ob Hüft-

erhöhten Muskeltonus. Am besten trainiert man ihn beidbeinig."



fact: "Was ist der häufigste Fehler, den du bei Neueinsteigern an den five-Geräten beobachtest, und wie lautet dein wichtigster Tipp für die korrekte und effektive Längung?"

Carolyn: "Der häufigste Fehler an den five-Geräten ist, dass Neueinsteiger sich passiv in ihre Strukturen im Gerät hängen, statt ihren Körper gezielt in die Längung zu bringen und am Ende der Range Aktivität erzeugen. Die Bewegung kommt aus kräftig Halten in der maximalen Länge in Kombination mit Druck ins Polster z.B. mit dem Fußspann im HIP („ich arbeite aktiv dagegen“), nicht aus passivem „Reinfallenlassen“.



fact: "Longevity erfordert Kontinuität. Wie oft und wie lange sollte man five in der Woche idealerweise trainieren, um einen echten, langfristigen Longevity-Effekt zu erzielen?"

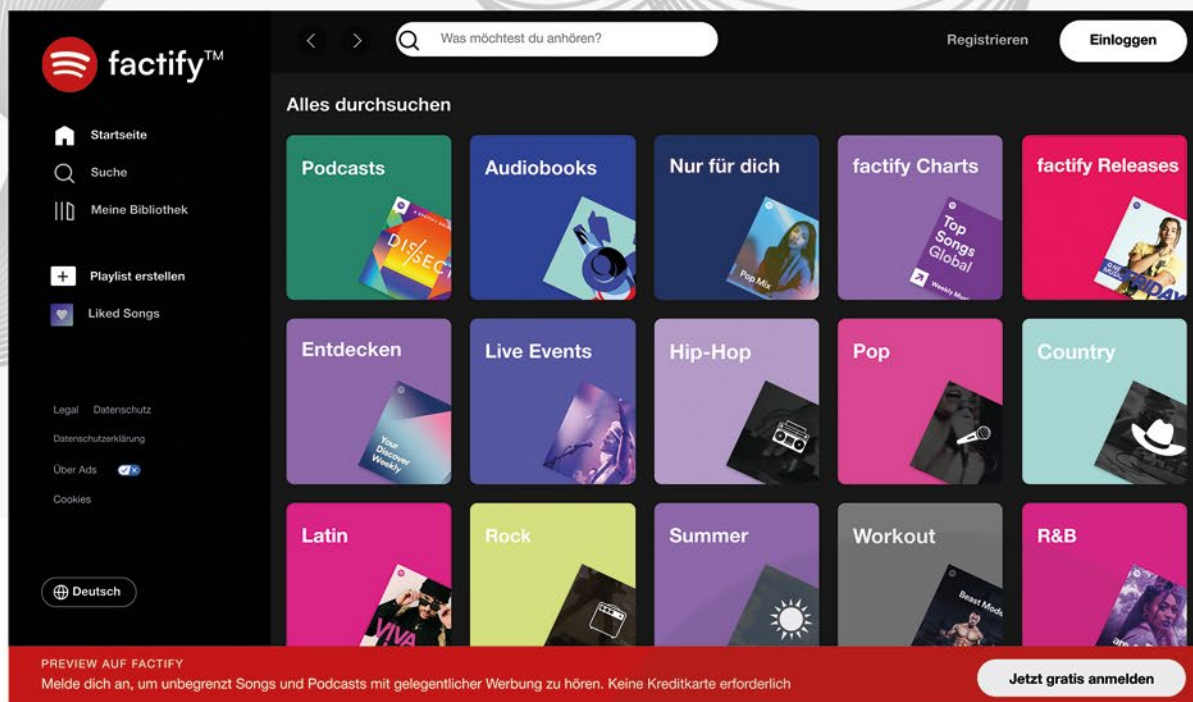
Carolyn: "Für einen echten Longevity-Effekt ist Kontinuität wichtiger als Intensität. Mindestens 2-3 x pro Woche, gerne auch öfter. Es spricht nichts gegen tägliches five-Trainieren.

Und falls Du nicht täglich ins Studio kommst, gibt es freie five-Übungen ohne Gerät als Ergänzung. Deine Trainer im fact fitness zeigen dir sicherlich gerne diese Varianten. Je häufiger five trainiert wird, desto schneller und intensiver ist der Effekt spürbar. Five-Training sollte als eine regelmäßige Routine im Wochenablauf integriert werden, so wie du Zähneputzen in deinen Alltag integrierst.

omilon | five
milongroup

Carolyn Bullinger

~ Carolyn Bullinger: FIVE-Spezialistin & FIVE MASTER COACH ~

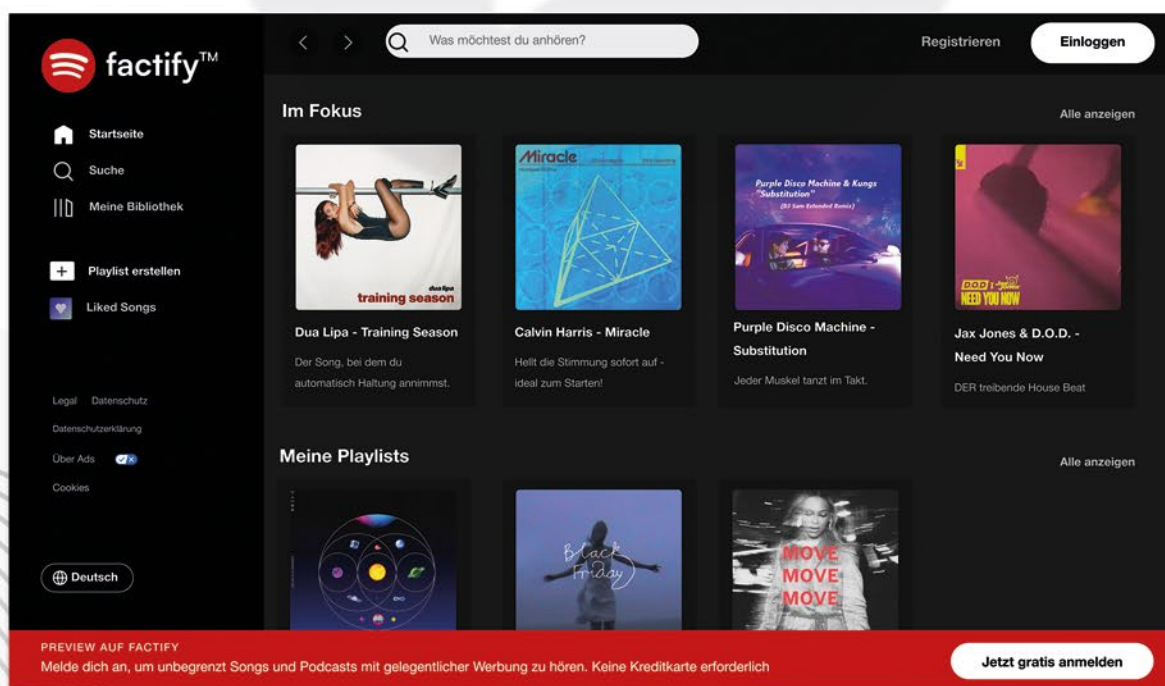


DANKE FÜR JEDEN BEAT,
JEDEN SCHWEISSTROPFEN
UND JEDE WIEDERHOLUNG
IM JAHR 2025

Wenn Motivation eine Melodie hätte, dann wäre sie laut, rhythmisch und voller Energie. 2025 war ein Jahr voller Bewegung, Schweiß und Soundtracks, die uns durch jedes Workout getragen haben. Im FACT Studio ist Musik mehr als nur Hintergrund – sie ist Puls, Taktgeber und manchmal der kleine Schubser, den man am Ende eines Satzes braucht. Hier sind die Beats, die uns dieses Jahr begleitet, motiviert und zusammengeschweißt haben. Deine FACT Playlist 2025 – laut, stark und immer on beat.

DIE

BEATS DES JAHRES





WARM-UP & ENERGY BUILD-UP (110-125 BPM)
(Smooth starten – Energie aufladen – Puls nach oben)
🎧 Dua Lipa – Training Season
🕒 122 BPM | 🧘 Motivation | ☀️ Warm-up
„Der Song, bei dem du automatisch Haltung annimmst.“
🎧 Calvin Harris & Ellie Goulding – Miracle
🕒 125 BPM | ⚡ Euphoric | 🏋️ Functional Start
„Hellt die Stimmung sofort auf – ideal zum Reinkommen.“
🎧 Purple Disco Machine – Substitution
🕒 124 BPM | 🌊 Disco Power | 🧘 Warm-up
„Lässt jeden Muskel im Takt tanzen – perfekte Vorbereitung.“
🎧 Jax Jones & D.O.D – Need You Now
🕒 124 BPM | ⚡ Progressive | 🏆 Dynamic Prep
„Ein treibender, klarer House-Beat, der fokussiert.“



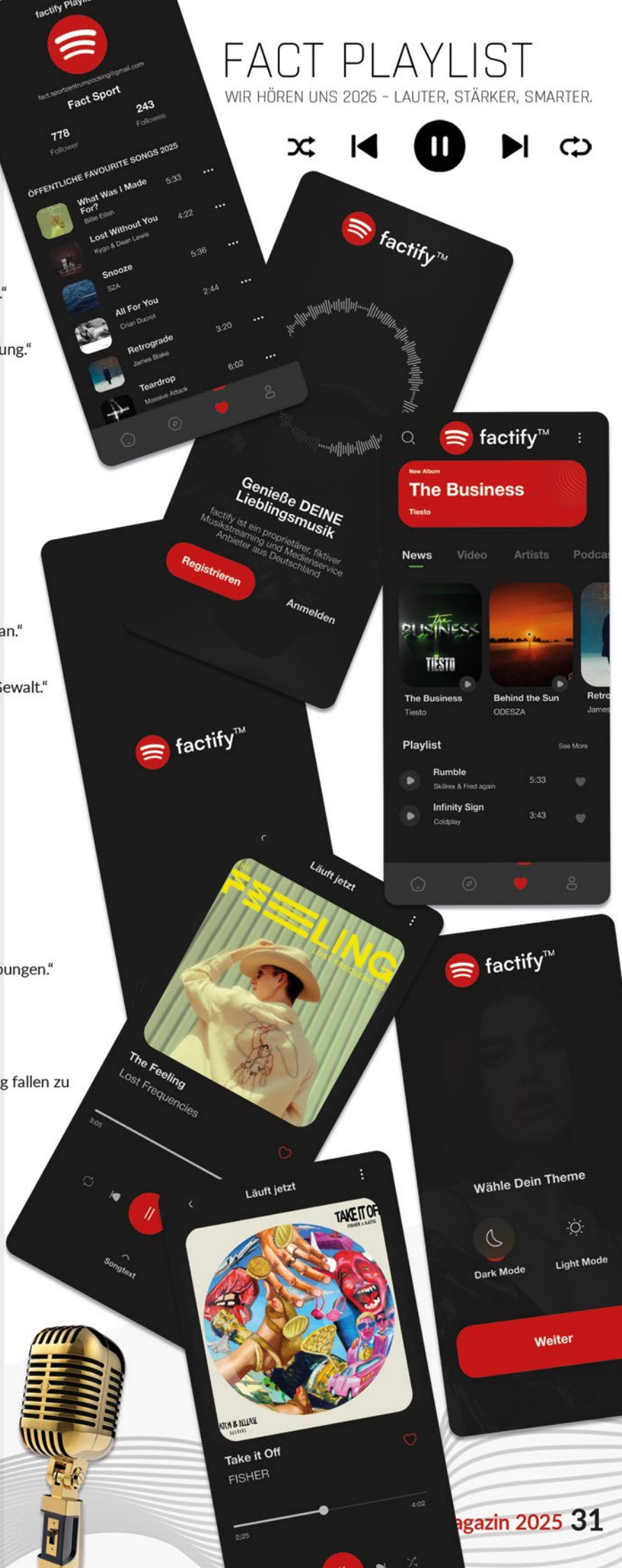
HIIT & POWER PHASE (126-140 BPM)
(Maximale Energie – für Cardio, Intervall, Functional)
🎧 David Guetta feat. Bebe Rexha – I'm Good (Blue)
🕒 128 BPM | ⚡ Power | ☀️ HIIT Burst
„Einer der meistgespielten Tracks 2025 – for a reason.“
🎧 FISHER – Take It Off
🕒 130 BPM | 🔥 Hype | 🏋️ Finisher
„Puls nach oben, Stimmung explodiert.“
🎧 Lost Frequencies – The Feeling
🕒 130 BPM | ☀️ Euphoric | 🏋️ HIIT
„Energiegeladen, aber nicht überdreht – motivierend clean.“
🎧 Skrillex & Fred again.. – Rumble
🕒 140 BPM | 🔥 Hardcore | ⚡ Power Peak
„Nichts für schwache Nerven – pure Energie und Bass-Gewalt.“
🎧 Beyoncé – MOVE
🕒 128 BPM | 🔥 Fierce | 🔥 Power Drills
„Körperhaltung, Ausdruck, Stärke – alles drin.“



FLOW & BODYART (80-105 BPM)
(Körperbewusstsein – Atmung – Bewegungsfluss)
🎧 ODESZA – Behind The Sun
🕒 100 BPM | 🌊 Floating | 🧘 Mind-Flow
„Kraft trifft Leichtigkeit – pure Balance.“
🎧 Coldplay – Infinity Sign
🕒 98 BPM | 🌊 Flow | 🧘 BodyART
„Musik, die sich mit der Bewegung verbindet.“
🎧 London Grammar – Strong
🕒 100 BPM | 🧠 Intense | 🧘 Core Focus
„Emotionaler Tiefgang, perfekt für konzentrierte Halteübungen.“
🎧 Massive Attack – Teardrop
🕒 82 BPM | 🌊 Soft Focus | 🌙 Cool-down
„Der zeitlose Klassiker für bewusste Bewegung.“
🎧 James Blake – Retrograde
🕒 88 BPM | 🧘 Meditative | 🧘 Deep Stretch
„Reduziert, voller Präsenz – ideal, um sich in die Dehnung fallen zu lassen.“



COOL-DOWN & END OF SESSION (90-110 BPM)
(Runterkommen – entspannen – ankommen)
🎧 Billie Eilish – What Was I Made For?
🕒 92 BPM | 🌊 Calm | 🧘 Reflection
„Lässt dich runterkommen – und nachdenken.“
🎧 Tom Odell – Black Friday
🕒 96 BPM | 🌊 Soft | 🧘 Stretch
„Perfekt für die letzten Atemzüge nach dem Kurs.“
🎧 SZA – Snooze
🕒 90 BPM | 🌙 Smooth | 🧘 Grounding
„Sanfter R&B-Vibe für ein entspanntes Gefühl.“
🎧 Kygo & Dean Lewis – Lost Without You
🕒 110 BPM | 🌊 Calm Power | 🌙 Stretch
„Emotionaler Abschluss – ruhig, aber stark.“
🎧 Cian Ducrot – All For You
🕒 94 BPM | ❤️ Peaceful | ☀️ After-Class
„Das musikalische Ausatmen nach einem langen Tag.“



HIGHLIGHT

LEBENSZEIT STARS

RALF MOELLER UND WOLF HARWATH BEI DER VERGÄNGNIS-REISE



„Es ist so, als wenn ihr
um euren Lebensa
So ist es mit de

~ Ralf Moeller, Hollywood-Star

13. MA

EVENT DES JAHRES

FACT-SPORT-EVENT

MATT LEIDENSZEIT

BEGEISTERN ÜBER 250 GÄSTE IM FACT SPORT



...r in eure Rente einzahlt,
...abend zu finanzieren.
...em Körper auch.“
...r und milon-Markenbotschafter ~

MAI 2025

LEBENSZEIT STATT LEIDENSZEIT

RALF MOELLER UND WOLF HARWATH BEGEISTERN ÜBER 250 GÄSTE IM FACT SPORT

Der Glamour - Aufschlag

Pocking im Rampenlicht: Wir feierten die Zukunft der Fitness! Der 2. Mai 2025 war für das fact Sportzentrum in Pocking ein historischer Tag, der unsere Region auf die Fitness-Landkarte setzte. Das Studio war bis auf den letzten Platz gefüllt und wurde zum Hot-Spot für rund 250 begeisterte Mitglieder und geladene Gäste.

Gemeinsam mit Hollywood-Star und milion-Markenbotschafter Ralf Moeller sowie Wolf Harwath, dem visionären Geschäftsführer der milongroup, zelebrierten wir unter dem emotionalen Motto „Lebenszeit statt Leidenszeit“ die Zukunft der Fitness. Studio-Inhaberin Sabine Beham und ihr Team präsentierten sich als perfekte Gastgeber für

unsere Referenten vermittelten, bestärkt uns in unserer täglichen Arbeit: Bewegung ist die wichtigste Investition in die Zukunft. Das fact Sportzentrum positionierte sich an diesem Abend als moderner Gesundheitshub.



Hollywood trifft Expertenwissen

Der Abend war ein bühnenreifer Schlagabtausch, der das fact Sportzentrum in eine echte Hollywood-Show verwandelte. Das starke Duo Moeller und Harwath zeigte eindrucksvoll, wie moderne Systeme und fundiertes Fitnesswissen wertvolle Lebenszeit schenken.

Die zentrale Botschaft: Ralf Moeller inspirierte unsere Gäste mit seiner gewohnt energischen und authentischen Art, indem er die Wichtigkeit der frühzeitigen Vorsorge betonte. Wolf Harwath hob in seinem Vortrag hervor, dass unsere modernen Studios wie das fact Sportzentrum die zentrale Rolle spielen, um die Volkskrankheit Bewegungsmangel zu besiegen. Das Ziel ist es, Menschen zu einem gesünderen, aktiveren und längeren Leben zu verhelfen.

Wolf Harwath hob hervor: „Das fact Sportzentrum gehört zu den modernsten Studios der Region. Sabine Beham zeigt mit Leidenschaft und Innovationskraft, wie man Fitness und Prävention in Pocking auf Top-Niveau bringt!“
Ralf Moeller ergänzte mit einem Augenzwinkern: „So ein tolles Studio wie das von Sabine gibt es in ganz L.A. nicht – also nutzt das.“

Diese Anerkennung von zwei der einflussreichsten Persönlichkeiten der Branche ist eine fantastische Bestätigung für unsere Mission und die Leidenschaft, mit der das gesamte fact Team arbeitet. Leben zu verhelfen.

Der neue Meilenstein: Intelligenter zur Gesundheit

Die Veranstaltung diente als grandioser Rahmen für die offizielle Einweihung unserer brandneuen, hochmodernen milon- und five-Trainingslandschaft. Hier traf die Longevity-Vision direkt auf die Praxis.

Technologie als Schlüssel zur Effizienz: Wir sind stolz, unseren Mitgliedern nun das intelligenteste und zeiteffizienteste Training bieten zu können, das derzeit am Markt verfügbar ist. Im Vortrag wurde wissenschaftlich untermauert, warum gezieltes Krafttraining und Mobilität so entscheidend für die Prävention sind. Die Systeme garantieren durch die individuelle Chipkartensteuerung und automatische Geräteeinstellung maximale Sicherheit und optimale Erfolge.

Fokus auf die Prävention: Die Technologie ermöglicht es, Training für jedes Alter abzubilden. Der Fokus liegt klar auf der Abkehr von der Leidenszeit und der Hinwendung zur effektiven Lebenszeit. Durch die modernen Trainingsmethoden wird das Motto „Lebenszeit statt Leidenszeit“ im fact Sportzentrum täglich in die Tat umgesetzt.

DER HOLLYWOOD - SEGEN

„So ein tolles Studio wie das von Sabine gibt es in ganz L.A. nicht - also nutzt das.“

~ Ralf Moeller ~



Unvergessliche Momente und neue Motivation

Die Resonanz auf dieses Großereignis war überwältigend. Unsere Gäste waren nicht nur von den klaren und motivierenden Botschaften begeistert, sondern auch von der Möglichkeit, den Hollywood-Star hautnah zu erleben. Die Atmosphäre war von direkter Nähe zu den Experten geprägt – ein besonderes Highlight, das die Verbundenheit der Community stärkte.

Autogrammstunde mit Star-Flair: Nach dem offiziellen Vortrag nahmen sich Ralf Moeller und Wolf Harwath noch lange Zeit für Fotos, Autogramme und persönliche Gespräche mit den Gästen. Die Zeit verflog und die große Begeisterung war bis zur letzten Minute spürbar.

Studio-Inhaberin Sabine Beham fasst die Emotionen perfekt zusammen: „Ralf Moeller und Wolf Harwath haben das fact SPORTZENTRUM in eine echte Hollywood-Show verwandelt. Danke an alle, die diese tolle Veranstaltung zu einer für mich unvergesslichen Erinnerung gemacht haben!“

„Dieser Abend war eine fantastische Bestätigung unserer Mission. Wir danken allen Gästen und freuen uns darauf, die vermittelte Lebenszeit-Philosophie nun täglich mit Ihnen im fact Sportzentrum umzusetzen.“



ÜBERNEHMEN SIE JETZT

DIE **VERANTWORTUNG**
FÜR IHRE **GESUNDE ZUKUNFT**



EVENT-ÜBERBLICK



Datum: 13. Mai 2025



Location: fact Sportzentrum Pocking



Teilnehmer: über 250 begeisterte Mitglieder & Gäste



Referenten: Hollywood-Star Ralf Moeller (milon-Botschafter) & Wolf Harwath (Geschäftsführer milongroup)



Vortragsmotto: „Lebenszeit statt Leidenszeit“



Eventanlass: Offizielle Einweihung der neuen milon- & five-Trainingslandschaft



Botschaft: Qualifiziertes Training ist die wichtigste Investition in die gesunde Lebensspanne (Longevity).

MYTHBUSTERS

DER GROSSE FAKTEN-CHECK

BY FACT



MYTH VS FACT

Wir räumen auf mit veralteten Weisheiten und Halbwissen! Ob späte Mahlzeiten, Muskelabbau oder die Fakten, die Ihren Trainingserfolg wirklich vorantreiben. Hier ist unser wissenschaftlich fundiertes Wissen.



1

Nach 18 Uhr zu essen, macht dick.

BUSTED

MYTHOS! Die Tagesbilanz zählt: Ihr Körper kennt keine Uhrzeit. Ausschlaggebend für Zu- oder Abnahme ist einzig und allein die Energiebilanz des gesamten Tages. Wer spät trainiert, sollte zur optimalen Regeneration sogar spät essen.

7

Cardio-Training möglichst, separat durchgeführt werden.

FAKT! Interferenz-Effekt: Häufiges, intensives Ausdauer- und Krafttraining können die Signalketten stören, die für das Kraftwachstum (Muskelhypertrophie) verantwortlich sind (sog. "Interferenz-Effekt"). Für maximale Erfolge sollten Cardio- und Krafttraining weder zeitlich getrennt oder in ihrer Intensität aneinander gereiht werden.

5

Schmerzen beim Training sind immer ein Warnsignal.

FAKT! Achtung, Stopp! Unterscheiden Sie zwischen der normalen Anstrengung (dem „Brennen“) und einem akuten, stechenden Schmerz. Letzteres ist ein klares Signal, die Übung sofort zu beenden, um eine Verletzung zu vermeiden.

FACT

2

Tägliches Training ist notwendig, um abzunehmen.

MYTHOS! Erholung ist der Schlüssel: Übertraining vermeiden! Ihr Körper braucht Zeit zur Regeneration, um Muskeln aufzubauen. Muskeln verbrauchen auch im Ruhezustand Energie - deshalb sorgt ihr Aufbau für einen höheren Kalorienverbrauch. Wenn man langfristig und nachhaltig abnehmen möchte, ist eine Kombination aus Training und vor allem auch Regenerationsphasen notwendig.

"Auch ein kleiner Power-Nap lässt den Körper an stressigen Tagen oder nach schlechten Nächten etwas Energie tanken."



Nathalies TRAINER TIPP



Muskelkater entsteht durch angesammelte Milchsäure

MYTHOS! Mikrotraumata sind die Ursache: Laktat (Milchsäure) wird relativ schnell (innerhalb weniger Stunden) abgebaut. Muskelkater entsteht durch winzige Risse (Mikrotraumata) in den Muskelfasern, die eine Entzündungsreaktion hervorrufen. Diese Reparaturprozesse führen zum verzögert einsetzenden Schmerz (Delayed Onset Muscle Soreness, DOMS).



u obau oder die richtige Dehnroutine: Wir l
uch fundierter Mythbusters-Report.

ng sollte soweit 
arat vom Krafttraining
v: werden.

us Ausdauertraining (Cardio) kann die
Hm (Hypertrophie) zuständig sind (soge-
lg: rfolge sollten die Trainingsarten ent-
ngt angepasst werden.



irining ist zwingend
zunehmen.



aining kann Ihren Fortschritt sogar sabot-
mn, um sich anzupassen und stärker zu
aiustand mehr Energie als andere Geweg-
reheren Grundumsatz und ist sehr wichtig,
men möchte. So sind die Qualität des Train-
en wichtiger als tägliche Quantität.



Schlaf ist entscheidend für den Trainingserfolg.

FAKT! Der wahre Aufbau: Im Schlaf repariert und baut der Körper die Muskelfasern auf (Superkompensation). Wer seinen Schlaf vernachlässigt, sabotiert seine eigene Regeneration und seinen Muskelaufbau.



Man kann Körperfett an bestimmten Stellen gezielt abbauen ("Spot Reduction").



MYTHOS! Systemische Reduktion: Der Körper entscheidet genetisch und hormonell, wo er Fett speichert und wo er es zuerst abbaut. Gezieltes Training (z.B. Crunches) stärkt die Muskulatur lokal, aber der Fettabbau ist ein systemischer Prozess, der nur durch ein Kaloriendefizit ausgelöst wird und.

FITNESS BEGINNT AM TELLER

DER PERFORMANCE-DREIKLANG FÜR DEINE OPTIMALE ZUFUHR AN PROTEINEN, KOHLENHYDRATEN & FETTEN.





Warum die Küche entscheidend ist

Herzlichen Glückwunsch zum sportlichen Jahresabschluss! Du hast hart trainiert, aber hast du auch smart gegessen? Der größte Teil deines Fitnesserfolgs – von Muskelaufbau über Ausdauer bis hin zu einem starken Immunsystem – wird nicht allein durch die Anzahl der Wiederholungen, sondern durch die Qualität deiner Nährstoffe bestimmt.

Die richtige Ernährung ist der Treibstoff für deine Leistung und der Baustoff für deine Regeneration. Wir brechen die komplexe Sport-Ernährung auf das Wesentliche herunter: das Ernährungs-Dreieck. Es zeigt dir, welche Makronährstoffe (Proteine, Kohlenhydrate, Fette) zu welchem Zeitpunkt den größten Unterschied für deine Fitnessziele machen. Koche smart, trainiere hart und erreiche deine Top-Form!

SÄULE: NACH DEM TRAINING - TURBOREGENERATION

Nach einem intensiven Workout sind die Muskeln ermüdet und die Glykogenspeicher (Energiereserven) geleert. Der Körper befindet sich in einem katabolen Zustand (abbauend). Um den Aufbau und die Erholung optimal zu starten, ist die Zufuhr von Nährstoffen entscheidend:

-  **Protein (Eiweiß):** Protein liefert die Aminosäuren, die wie Bausteine wirken. Sie sind essenziell, um die durch das Training entstandenen Mikrorisse in den Muskelfasern zu reparieren und den Aufbau (anabole Phase) einzuleiten. Ziel: 20-30g Protein.
-  **Kohlenhydrate:** Sie sind nötig, um das Speicherhormon Insulin auszuschütten, das Proteine in die Muskeln schleust und die entleerten Energiespeicher schnell wieder auffüllt.

EIN MIX AUS SCHNELL VERFÜGBAREM PROTEIN (Z.B. SHAKE, MAGERQUARK) UND KOHLENHYDRATEN (Z.B. BANANE) INNERHALB VON 1-2 STUNDEN NACH DER EINHEIT BESCHLEUNIGT DEINE ERHOLUNG MASSIV.



Das Ernährungs-
dreieck des



2





2. SÄULE: VOR DEM TRAINING - AUSDAUER & POWER

Der Treibstoff-Lieferant für dein Workout : Was du zwei bis drei Stunden vor dem Training isst, bestimmt deine Leistung. Das Ziel ist eine gleichmäßige und langanhaltende Energiefreisetzung:



-  **Komplexe Kohlenhydrate:** Sie sind der Premium-Treibstoff für länger dauernde oder hochintensive Belastungen. In Vollkornprodukten, Haferflocken oder Hülsenfrüchten gebunden, werden sie langsam vom Körper verarbeitet. Das Ergebnis: Der Blutzuckerspiegel bleibt stabil und du vermeidest den gefürchteten Leistungseinbruch (Energie-Tief).
-  **Fett und Ballaststoffe:** Reduziere die Zufuhr von fettreichen oder sehr ballaststoffreichen Speisen unmittelbar vor dem Sport. Sie liegen lange im Magen und binden Energie für die Verdauung, die dir im Training fehlt.

EINE LEICHTE MAHLZEIT MIT KOMPLEXEN KOHLENHYDRATEN (Z.B. HAFERFLOCKEN MIT BEEREN) SORGT FÜR DIE NÖTIGE POWER, OHNE DEN MAGEN ZU BELASTEN.



3. SÄULE: IMMER WICHTIG: WOHLBEFINDEN & BASIS

Die gesunde Grundlage für Gelenke & Hormone Abseits vom direkten Training sind die richtigen Fette und Mikronährstoffe der Schlüssel zu langfristiger Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

-  **Gesunde Fette:** Ungesättigte Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fette (aus Lachs, Walnüssen, Leinöl), sind entzündungshemmend und essenziell für gesunde Gelenke. Sie sind außerdem wichtige Baustoffe für Hormone (wie Testosteron), die für Muskelaufbau und Vitalität entscheidend sind.
-  **Mikronährstoffe:** Achte auf eine bunte Vielfalt an Gemüse und Obst, die Vitamine und Mineralien liefern. Diese unterstützen das Immunsystem und regulieren unzählige Stoffwechselprozesse.



SETZE IM ALLTAG AUF HOCHWERTIGE FETTE UND FRISCHE, BUNTE LEBENSMITTEL. DEIN KÖRPER DANKT ES DIR MIT STABILER ENERGIE, BESSERER ERHOLUNG UND EINEM STARKEN IMMUNSYSTEM.

Ernährungs-
ERFOLGS

3



VOM FAKT ZUM REZEPT: Du kennst die Theorie. Jetzt kommt die Praxis: Entdecke das Ernährungs-Dreieck mit 3 Profi-Rezepten. -> -> -> Jetzt umblättern -> -> ->

3



REZEPTE FÜR DEINE BESTE PERFORMANCE

DEIN REZEPT FÜR TURBO REGENERATION:

Schoko-Kirsch-Quark (High-Protein)



Zubereitungszeit: 2 Minuten

Ziel: Muskelreparatur, Glykogenspeicher füllen

Zutaten:

- 250 g Magerquark (oder Skyr)
- 100 g gefrorene oder frische Kirschen
- 1 TL ungesüßtes Kakaopulver
- Süße nach Wahl (z.B. Honig, Erythrit)
- Optional: 1 Schuss Wasser oder Milch (für die Konsistenz)

Zubereitung:

- Magerquark, Kakao und Süße verrühren.
- Die gefrorenen Kirschen kurz in die Mikrowelle (30 Sek.) oder in einem Topf erwärmen, bis sie antauen.
- Kirschen und Quark vermischen oder in einem Glas schichten. Sofort genießen!

UNSER TIPP: Eine zerdrückte Banane anstelle der Kirschen sorgt für eine Turbo-Auffüllung der Glykogenspeicher.





DEIN PRE-TRAININGSREZEPT FÜR AUSDAUER & POWER

UNSER TIPP: 2-3 Stunden vor dem Training essen. Für mehr Protein: Milch durch Joghurt ersetzen.

Hafer - Power - Müsli (Komplexe Kohlenhydrate)



Zubereitungszeit: 5 Minuten (plus Ziehzeit)

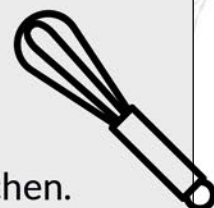
Ziel: Langanhaltende Energie, Stabiler Blutzucker

Zutaten:

- 50 g feine Haferflocken
- 150 ml Milch oder pflanzliche Alternative
- 1 EL Chiasamen
- ½ Banane (in Scheiben)
- Eine Prise Zimt

Zubereitung:

1. Haferflocken und Chiasamen mit Milch vermischen.
2. Über Nacht (oder mind. 2 Stunden) im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Vor dem Verzehr mit Bananenscheiben und Zimt toppen.



DEIN REZEPT FÜR'S WOHLBEFINDEN & EINE GUTE BASIS

Grünes Gelenk Pesto (Gesunde Fette & Vitamine)



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ziel: Gelenkgesundheit, Hormonhaushalt, Vitaminversorgung

Zutaten:

- 1 Bund frischer Basilikum
- 50 g Walnüsse (reich an Omega-3)
- 3 EL Leinöl (oder Olivenöl)
- 1 Zehe Knoblauch
- 30 g Parmesan (optional)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer oder Food Processor geben.
2. Gut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf noch etwas Öl oder Wasser hinzufügen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

UNSER TIPP: Für mehr entzündungshemmende Wirkung einfach eine Handvoll frischen Spinat mitpürieren!



HIGHLIGHT 2025

NEUERÖFFNUNG der factboxx am 15. September 2025:



Das Jahr 2025 stand in Pocking ganz im Zeichen einer Fitness-Revolution: Die factboxx schlug ein bahnbrechendes neues Kapitel auf. Mit der strategischen Fusion der ehemaligen Factory und der factboxx entstand die factboxx 2.0. Das Ziel war klar definiert und wurde mit dem Slogan BESTES Training. BESTER Preis. kommuniziert: Ein Premium-Trainingserlebnis zum unschlagbaren Preis-Leistungs-Verhältnis zu bieten.

Am 15. September 2025 war es so weit: Das Studio präsentierte sich in völlig neuer Form. Die Trainingsfläche wurde auf beeindruckende über 1.500 m² vergrößert und ist seither konsequent, zusätzlich zum Allround-Studio auf ergebnisorientiertes Performance-Training ausgelegt. Die factboxx 2.0 verkörpert damit den neuen Hotspot für alle, die ihren sportlichen Erfolg maximieren wollen.



1500 M²

PURE PERFORMANCE FÜR IHR TRAINING

Keine Wartezeiten: Mehr Platz, mehr Racks, mehr Equipment – weniger Warten vor der Hantel.

Mehr Luft: Die Großzügigkeit der Fläche schafft eine bessere Trainingsatmosphäre.

Volle Power: Genug Raum für Sprints und komplexe Functional-Bewegungen ohne Platzangst.



Der 15. September 2025 markierte so den Beginn eines ganz neuen Trainingserlebnisses in der Region. Die Neueröffnung zelebrierte die erfolgreiche Fusion und die physische Transformation der Räumlichkeiten. Die Mitglieder konnten die erweiterte, hochmoderne Athletik-Arena sofort in Betrieb nehmen. Dieser Startschuss war der offizielle Beginn einer Ära, in der BESTES Training und BESTER Preis erfolgreich vereint wurden.



Unverfälschte Power:

Die factboxx setzt auf höchste Qualität bei der Ausstattung. Investitionen in hochwertiges Premium-Equipment von Top-Marken wie ATX und Rogue unterstreichen diesen Fokus. Dies garantiert von Anfang an optimale Trainingsbedingungen für Powerlifter, Bodybuilder und Functional Trainer.



Die neue Athletikfläche:

Das absolute Highlight der Erweiterung war die noch nie dagewesene, großzügige Athletikfläche. Dieser Bereich ist ideal für das Functional Training konzipiert und bietet alle Möglichkeiten, um explosive Kraft, Schnelligkeit und funktionelle Ausdauer zu verbessern.



Kraft-Performance:

Mit einer Vielzahl von Racks und Combo-Racks sowie speziell gedämpften Gewichtheberplattformen schuf das Studiofusion eine unübertroffene Umgebung für intensives Krafttraining. Die pünktliche Fertigstellung der Bauarbeiten, die reibungslos verliefen, wurde den regionalen Betrieben zu verdanken, was die starke lokale Verankerung des Studios zusätzlich betonte.



IHR WEG zum boxx-Training: 3 Schritte zum Erfolg!

Die factboxx 2.0 bietet Ihnen Premium-Equipment und die idealen Voraussetzungen. Dieser Mini-Starter-Guide ist unsere Empfehlung für einen perfekten Trainingsstart:



1

Der Erst-Check & Messung:

- Ihre Ziele klären und Startwerte festhalten. Nehmen Sie sich Zeit für ein Beratungsgespräch, um Ihre Ziele (Bodybuilding, Powerlifting oder Ausdauer) zu definieren.
- Wichtig: Klären Sie Ihr Interesse an einer initialen Messung mittels MESCAN, um Ihre Startwerte objektiv zu bestimmen.
Ihr Nutzen: Ihr Trainingsplan wird von Anfang an effektiv und zielgerichtet sein, und Sie können Ihren Erfolg später messbar überprüfen.

2

Der Trainings-Einstieg:

- Nutzen Sie die neuen zusätzlich geschaffenen Möglichkeiten der Athletikfläche und die Racks für die elementaren, funktionalen Bewegungen (z.B. Kniebeuge, Kreuzheben, Drücken).
- Ihr Nutzen: Sie stärken Ihre Basis. Werden Sie im Alltag und im Sport stabil und verletzungsresistenter.

3

Die Flex-Nutzung:

Finden Sie Ihren Trainingsrhythmus!

Mit den 18 Stunden täglicher Öffnungszeit (06:00–24:00 Uhr) können Sie Ihr Training flexibel in Ihren Alltag integrieren und Stoßzeiten meiden.

Ihr Nutzen: Maximale Freiheit. Ihr Training passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt.



METHODENSCHWERPUNKT

FUNCTIONAL TRAINING

WISSEN ZUR EFFIZIENTEN TRAININGSMETHODE IM FACT FOKUS



Willkommen im Zeitalter der funktionellen Leistungsfähigkeit.

Functional Training (FT) ist nicht bloß ein Trend, sondern eine wissenschaftlich fundierte Trainingsphilosophie, die den menschlichen Körper in seiner Ganzheit betrachtet. Die Methode basiert auf Bewegungen, die unsere alltäglichen und sportartspezifischen Aufgaben simulieren – im Gegensatz zur isolierten Muskularbeit an Geräten.

FT trainiert den Körper als integrierte kinematische Kette. Der Fokus liegt auf der intermuskulären Koordination – dem Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen. Ziel ist es, die Stabilität im Rumpf (Core) zu erhöhen und die Beweglichkeit zu verbessern, um Kraft effektiver auf den gesamten Körper zu übertragen. Dieser

Sportart macht Functional Training zur effizientesten Methode der Leistungssteigerung und Verletzungsprävention. Die erweiterte factboxx hat sich dieser intelligenten Methode als Methodenschwerpunkt vollständig verschrieben.



WUSSTEST DU, DASS....

die Core-Muskulatur (Rumpf) in der Lage ist, mehr als 60% der Kraft zu erzeugen und zu stabilisieren, die Sie im Training oder Alltag benötigen. Funktionales Training verbessert diese Stabilität nachweislich schneller als isoliertes Gerätetraining.



Die Königsdisziplin der Trainingsmethoden

Functional Training – auf einen Blick

- **Philosophie:** Integration: Trainiert den Körper als einheitliche Bewegungskette (Ganzkörper-Ansatz).
- **Effizienz:** Hoher Kalorienverbrauch durch die gleichzeitige Beanspruchung großer Muskelgruppen (metabolischer Reiz).
- **Kernvorteil:** Verletzungsschutz: Signifikante Stärkung der Core-Stabilität (Rumpfmuskulatur) als Schutzmechanismus der Gelenke.
- **Primäres Ziel:** Alltagstauglichkeit: Maximale Übertragbarkeit der Kraftleistung in den Alltag und in jede andere ausgeführte Sportart.
- **Level:** Skalierbar - Durch Anpassung des Widerstands ist das Training für jedes Level (Anfänger bis Profi) geeignet.
- **Expertentipp:** Qualität vor Quantität! Der Fokus muss immer auf der sauberen Technik liegen!



10 FAKTEN zu Functional Training

Ganzkörper-Integration: Functional Training (FT) trainiert nicht isoliert einzelne Muskeln, sondern immer ganze Bewegungsketten, so wie sie im Alltag und Sport vorkommen.

Verbesserte Stabilität: FT fordert permanent die Core-Muskulatur (Rumpf) heraus, was zu einer deutlich besseren Körperhaltung und Stabilität in jeder Bewegung führt.

Verletzungsprävention: Durch die Stärkung tiefliegender, stabilisierender Muskeln und die Verbesserung der Koordination werden die Gelenke geschützt und das Verletzungsrisiko im Alltag und beim Sport reduziert.

Alltagstauglichkeit: Jede Übung (z.B. Kniebeugen, Kreuzheben) simuliert eine natürliche Bewegung (Heben, Tragen, Bücken). Dies macht Sie im wahren Leben stärker.

Hoher Kalorienverbrauch: Durch die gleichzeitige Beanspruchung großer Muskelgruppen und des ganzen Körpers ist der Energieverbrauch pro Minute extrem hoch.

Erhöhte Koordination: FT fördert die intramuskuläre und intermuskuläre Koordination. Ihr Körper lernt, Muskeln effizienter zusammenarbeiten zu lassen.

Training überall: Für FT brauchen Sie oft nur Ihr eigenes Körpergewicht. Es ist die ideale Methode, um Training flexibel und ortsunabhängig zu gestalten.

Schnellere Ergebnisse: FT erzeugt einen stärkeren metabolischen Reiz als isoliertes Gerätetraining. Das Ergebnis: schnellere Verbesserungen bei Kraft und Ausdauer.

Balance & Mobilität: FT-Übungen, oft im Stehen ausgeführt, verbessern Ihr Gleichgewicht und Ihre Mobilität (Bewegungsradius) deutlich.

Individuell skalierbar: Functional Training kann vom Einsteiger (Grundbewegungen) bis zum Profi (komplexe Bewegungen) durch Anpassung des Gewichts oder der Komplexität individuell skaliert werden.

FACT



mit
Roman Bayer

EXPERTENTALK

WISSEN VOM SPORTWISSENSCHAFTLER

Ein Mythos, ein Motto und der wichtigste Tipp für Anfänger:

Mag. Roman Bayer über die Schlüssel zur maximalen Alltagsleistung und seinen Erfolgskonzepten.



DER KÖRPER ALS MASTERPLAN

Der Körper ist das beste Tool – Roman Bayer liefert die Anleitung.

Wir sprechen mit dem Entwickler der Konzepte HIITup! und HY über die wahre Essenz des Functional Trainings, die größten Mythen und warum Bewegungsmuster statt isolierter Muskeln maximale Alltagsleistung garantieren. Erfahren Sie, wie Sie Qualität über Quantität stellen und mit seinen drei wichtigsten Tipps sofort starten.

Unser Interview mit Sportwissenschaftler Roman Bayer liefert entscheidende Einblicke in die Welt des Functional Trainings:



Romans Motto: Die Form folgt der Funktion

Roman B.: „Für mich steht im Functional Training immer die Idee im Mittelpunkt, dass die Form der Funktion folgt. Es geht nicht darum, einzelne Muskeln zu trainieren, sondern den ganzen Körper in sinnvollen Bewegungen und Bewegungsmustern zu fördern. Wenn die Funktion stimmt, entwickeln sich Kraft, Stabilität und eine gesunde Form von selbst.“



Romans Tipp für Anfänger: Weniger ist mehr

Roman B.: „Am Anfang ist weniger mehr. Die Qualität der Bewegungen steht immer über der Quantität. Nicht zu viele Übungen auf einmal und nicht alles sofort schaffen wollen. Viel wichtiger ist es, konstant zu bleiben und regelmäßig zu üben.“



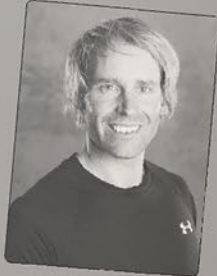
Mythos-Check: Nur ein Trend?

Roman B.: „Ein großer Mythos ist, dass Functional Training nur ein Trend ist oder hauptsächlich einzelne Muskeln formen soll. Tatsächlich geht es darum, den Körper in sinnvollen Bewegungen zu trainieren, die Kraft, Stabilität und Beweglichkeit für den Alltag verbessern. Wer daran arbeitet, bekommt Muskeln, Ausdauer und Koordination automatisch dazu.“



DER MASTER TRAINER IM PROFIL

„Für mich steht im Functional Training immer die Idee im Mittelpunkt, dass die Form der Funktion folgt“



MAG. ROMAN BAYER

SPORTWISSENSCHAFTLER

office@fitnesskultur.at
info@euro-education.com

FITNESSKULTUR

EURO★EDUCATION
European Fitness School

IM FACT FOCUS

MAG. Roman Bayer

ACADEMIC & EDUCATION
Sportwissenschaftler (Universität Salzburg)
EuroEducation Master Trainer
Yoga Instructor

LEHRE & REFERENTENTÄTIGKEIT
Lehrbeauftragter an der Paris Lodron Universität Salzburg
Internationaler Referent (Personal Trainer Ausbildung,
Functional Trainer Ausbildung, HIITup!)

BERUF & ENTWICKLUNG
Personal Trainer
Internationaler Fitness-Presenter
Sport Marketing Manager
Fitness Konzept Entwickler (HIITup! ©)

FITNESSKULTUR
EURO★EDUCATION
European Fitness School

Roman Bayer
Roman Bayer



ROMANS PHILOSOPHIE

Roman B.: „Mein Name ist Mag. Roman Bayer. Ich bin ein Sportwissenschaftler und Inhaber der EuroEducation – European Fitness School und habe erfolgreiche Groupfitness-Konzepte wie HY – Functional HIIT meets YOGA Flow und HIITup! – The Functional HIIT Workout entwickelt. HIITup! vereint viele wissenschaftliche Ansätze und Praxiserfahrungen in einem kurzen, knackigen und intensiven Konzept. Das funktionelle Training mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten steht bei mir im Zentrum meiner Trainingsphilosophie. Mein oberstes Ziel ist es, dir viel Spaß und Motivation zu vermitteln, damit du schnell und effektiv deine eigenen Ziele erreichst.“

EURO★EDUCATION
European Fitness School

FITNESSKULTUR



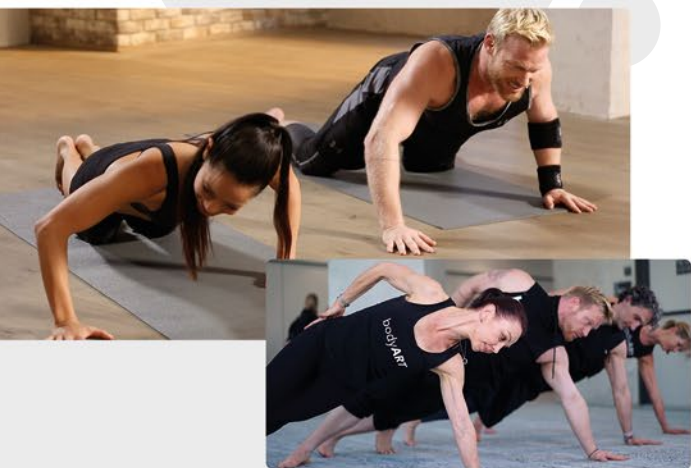
~ Mag. Roman Bayer: Sportwissenschaftler
& Functional-Trainings-Experte

Roman Bayer

KONZEPTVORSTELLUNG:

BODYART®**KURSPower²**

WE PROUDLY PRESENT: KRAFT & GEBALLTE PO

**Das BodyART®-Konzept**

BodyART® ist weit mehr als ein Fitnesskurs – es ist eine ganzheitliche Trainingsphilosophie, die den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Das Konzept vereint die besten Elemente aus östlichen Techniken wie Yoga, Tai Chi und fernöstlicher Energiearbeit mit den Prinzipien des funktionellen westlichen Trainings und der Physiotherapie.

Das Ziel ist es, in jeder Übung Kraft, Flexibilität, Balance und mentale Stabilität gleichzeitig zu schulen. Anstatt einzelne Muskeln isoliert zu trainieren, werden in BodyART-Einheiten ganze funktionelle Bewegungsketten aktiviert. Dabei spielt die bewusste Atmung eine zentrale Rolle: Sie synchronisiert die Bewegung, optimiert die Sauerstoffversorgung der Muskeln und hilft, den Geist zu zentrieren und im Moment zu bleiben.

Was BodyART so einzigartig macht:

Die 5 Elemente: Jedes BodyART-Training folgt dem Prinzip der fünf chinesischen Elemente (Erde, Holz, Feuer, Metall, Wasser), was dem Aufbau eine logische, energetisch sinnvolle Struktur gibt.

Keine Hilfsmittel: Du arbeitest ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht und der Schwerkraft, was das Training besonders effektiv und gleichzeitig schonend für die Gelenke macht.

Balance in allem: Es geht immer um die Balance zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Kraft und Flexibilität – ein Training, das dich körperlich formt und mental erdet.

Jede BodyART-Einheit im FACT Sportzentrum Pocking führt dich von der aktiven Entspannung über das Aufwärmen und die Kräftigungsphase hin zu dynamischer Mobilisation und endet mit einem harmonischen Cool-down. Das Training ist dank der Skalierbarkeit der Übungen für jeden Fitnesslevel geeignet, vom Wiedereinsteiger bis zum ambitionierten Sportler.

Bist du bereit, dein Körperbewusstsein neu zu definieren?

Erlebe BodyART im FACT Sportzentrum Pocking – ein Training, das dich herausfordert, erdet und nachhaltig stärkt - regelmäßig mit Instructor Sabine Beham.. Spüre, wie jeder Move, auf den Atem abgestimmt, dich physisch und mental ins Gleichgewicht bringt. Lass dich inspirieren, atme bewusst und spüre, wie BodyART dich stärker macht!

KURSPOWER

POWER IM FACT GROUPTFITNESS-PROGRAMM



! WUSSTEST DU, DASS....

Das BodyART-Konzept wurde nicht nur in Deutschland, sondern international von der European Convention AFAA als „Best International Concept“ ausgezeichnet – ein Beleg für die hohe Qualität und Wirksamkeit des Trainingsansatzes.

<https://international.bodyart-training.com/de/>

BodyART® – auf einen Blick

- **Entwickler:** Robert Steinbacher
- **Philosophie:** Kombiniert Yoga, Pilates, Tai Chi und Funktionelles Training
- **Dauer:** 45–60 Minuten pro Einheit
- **Level:** Anfänger bis Fortgeschrittene. Die Übungen sind leicht anpassbar.
- **Hauptziele:** Core-Stärke, verbesserte Haltung & Koordination, Stressreduktion
- **Mythos-Check:** BodyART ist nur Dehnen. Falsch! Es ist intensives Ganzkörper-Kraft-Ausdauer Training.
- **Expertentipp:** Atmung ist der Schlüssel! Atme bewusst, kontrolliert und vollständig durch die Nase, um die Verbindung von Körper und Geist zu optimieren.



B. BALANCE. KRAFT. KÖRPERBEWUSSTSEIN.

„BODYART IST WIE DAS LEBEN -
EINATMEN, AUSATMEN - ANSPANNEN, LOSLASSEN -
MOBILISIEREN, STABILISIEREN.
WER DIE AUF YIN UND YANG BERUHENDEN BEWEGUNGSFORMEN
FÜR SICH ENTDECKT, WIRD SEIN GLEICHGEWICHT FINDEN.“ -



DEIN WEG ZU BALANCE & KRAFT:
Aktuelle Kurszeiten auf:
www.fact-sport.de



KURSPOWER²

WE PROUDLY PRESENT: KRAFT & GEBALLTE PO

inZENtíve
INSTRUCTOR NETWORK

BodyART®: Die Essenz des Conscious Movement

Exklusives Interview mit BodyArt | DeepWork & BreathWork Founder Robert Steinbacher

BodyART gilt als eines der weltweit führenden holistischen Trainingskonzepte, das fernab von kurzfristigen Fitness-Trends Langlebigkeit und ganzheitliche Gesundheit verspricht. Doch was steckt hinter dem System, das Bewegung, Atem und TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) vereint?

Das fact Sportzentrum hatte die exklusive Gelegenheit, dem BodyART-Gründer Robert Steinbacher die wichtigsten Fragen zu stellen. Er enthüllt die therapeutische Vision seines Systems und korrigiert den hartnäckigsten Irrglauben: Warum BodyART weit mehr ist als nur „Dehnen“.



fact: „BodyART wird oft als Fusion aus östlichen und westlichen Trainingsformen beschrieben. Was war die ursprüngliche Vision, die über das reine Zusammenfügen von Yoga, Pilates und Funktionellem Training hinausging? Was macht BodyART zu einem neuen, eigenständigen System?“

Robert Steinbacher: Die Vision von BodyART entstand 1994 aus meiner Arbeit als Bewegungstherapeut. Später, inspiriert durch meine Zeit als Tänzer und mein Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), fusionierten Bewegung und Therapie. Das macht den Kern von BodyART aus: Es ist ein Physical Therapy Based Training (PTBT) mit einem holistischen Ansatz.

Dabei folgen wir den fünf Elementen der TCM – Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser –, wobei jedes Element für eine Lebensenergie und ein Meridian steht. BodyART ist das einzige Training weltweit, das komplett auf die TCM basiert und somit konkurrenzlos ist. Es ist ein Barfuß-Training, das auf Langlebigkeit (Longevity) und die Erhaltung der Lebensqualität ausgerichtet ist. Unsere Welt wird immer schneller; BodyART hält dem als Conscious Movement den Gegensprung entgegen. Wir sind für Menschen da, die nach Sinn in ihrer Bewegung suchen.



DEIN FACT-BONUS:
1 Monat lang gratis
INZENTIVE mit dem Code TRAIN25

inZENTive

Robert Steinbacher hat uns ein besonderes Geschenk für unsere Leser*innen mitgegeben, damit auch du die Power von BodyArt & Co online erleben kannst! **SO GEHT'S:** Profil erstellen auf <https://www.inzentive.net/>, Code eingeben und 30 Tage kostenlos trainieren. (Garantiert natürlich keine automatische Verlängerung, oder versteckte Kosten für unsere Leser*innen!)

fact: „Der hartnäckigste Mythos ist, dass BodyART ‚nur Dehnen‘ sei. Können Sie erklären, warum BodyART physisch und mental so fordernd ist und welche Rolle die bewusste Atmung dabei spielt, diese Intensität zu meistern?“

Robert Steinbacher: BodyART hat mit reinem Dehnen nicht viel gemeinsam. Wer das denkt, der sollte es ren, um eines Besseren belehrt zu werden. Es geht nicht um Dehnen oder Kräftigen, sondern um die Ga, um Meridiane, Faszien, Balance, Cardio und das Zusammenspiel von Muskelketten. Das ist eine Therapieform. Viele Menschen denken, Sport ist gleich Bewegung – das ist ein Irrtum. Bewegung ist Veränderung. Nur wer bereit ist, etwas zu verändern, kann auch etwas bewegen. BodyART musst du ganzheitlich verstehen, ähnlich wie Ernährung. (Anmerkung: Die bewusste Atmung dient hierbei als Anker, um die physische Intensität des Trainings zu erden und die mentale Konzentration zu schärfen.)

„ES HEILT DICH, ES TRAINIERT DICH,
ES MACHT DICH GANZ UND ES FÜHRT DICH ZU DIR ZURÜCK.“

~ Robert Steinbacher ~

fact: „Nachhaltigkeit ist im Fitnessbereich ein wichtiges Thema. Was ist die wichtigste Veränderung, die Teilnehmer langfristig nach dem Training spüren, und wie verändert BodyART ihren Alltag außerhalb des Studios?“

Robert Steinbacher: BodyART trainiert das Bewusstsein, macht den Menschen gesund und hilft ihm, mehr Bewegungs- und Lebensqualität hin zu sich zu trainieren. Schönsein oder Sixpack sind nur ein Side-Effekt, aber nicht die Motivation. Es geht, wie beim Surfen oder Klettern, um den Spirit. Wenn BodyART dich einmal infiziert hat, kannst du nicht mehr aufhören. Es macht dich gesünder und freier, erweckt deine Lebensgeister. Es heilt dich, es trainiert dich, es macht dich ganz und es führt dich zu dir zurück.

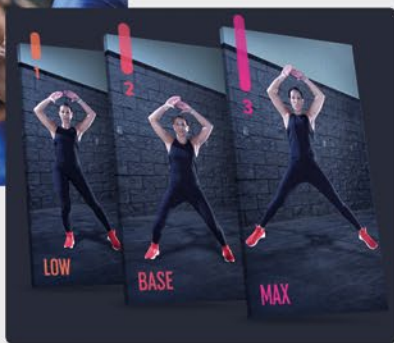
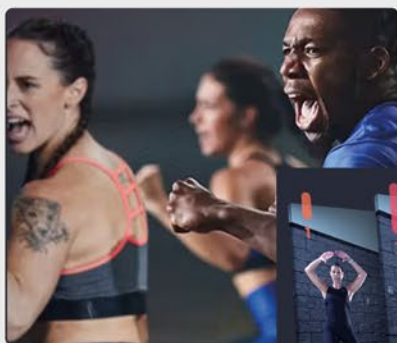
DER SPIRIT DARUM GEHT ES!
SCHÖNSEIN, SIXPACK, BIZEPS, JUNGSEIN UND STRAFFUNG
SPIELT KEINE ROLLE. DAS IST EIN SIDE-EFFEKT,
ABER NICHT DIE MOTIVATION.



High
Intensity,
High
Precision,
100 %
YOU,
Follow
the
Beat.

KONZEPTVORSTELLUNG:

STRONG NATION®



KURSPOWER²

WE PROUDLY PRESENT: KRAFT & GEBALLTE POWER



EVERY BEAT. EVERY MOVE. EVERY YOU.

Das Strong Nation®-Konzept

Wenn Musik dich antreibt, Bewegung dich stärkt und jede Wiederholung dich über dich hinauswachsen lässt. STRONG Nation® ist kein Kurs – es ist ein Erlebnis, das Kraft, Ausdauer und Energie zu einem neuen Trainingserlebnis verschmelzen lässt.

Im fact Fitness Pocking steht der Beat nicht nur im Hintergrund – er ist der Herzschlag des Trainings. Mit STRONG Nation® und STRONG 30 hat das fact zwei Formate ins Studio, die Musik und Bewegung auf ein neues Level heben. STRONG Nation® basiert auf der Idee, dass jeder Move, jeder Beat und jeder Atemzug perfekt synchron sind – ein Konzept, das Krafttraining, Cardio und Plyometrie zu einem Ganzkörper-Erlebnis verbindet. Was dabei entsteht? Maximale Energie, klare Struktur, sichtbare Resultate. Und ein Kurs, der dich nicht nur fordert, sondern verändert.

STRONG
NATION®

Musik, Muskeln, Mindset:

Anders als klassische HIIT-Programme arbeitet STRONG Nation® mit eigens produzierter Musik, die exakt auf jede Bewegung abgestimmt ist. Diese „Reverse-Engineering-Technik“ sorgt dafür, dass nicht du dich zur Musik bewegst – sondern die Musik sich zu deiner Bewegung formt.

Dadurch entsteht ein Flow, der dich über deine mentale und physische Grenze hinausführt. Die Mischung aus Kraft- und Konditionstraining, Core-Arbeit und Explosiv-Bewegungen schafft Ergebnisse, die du nicht nur siehst, sondern spürst.

STRONG Nation® ist im fact Sport ein fester Bestandteil des Kursplans – unter Leitung von Florian Beham, einem erfahrenen STRONG-Instructor, der die Energie der Sessions direkt von Ai Lee Syarief's Philosophie in den Kursraum und an die Teilnehmer überträgt.

Kurs erleben? Das Strong Team freut sich auf dich!

STRONG Nation® und STRONG 30 gibt's im fact Fitness Pocking – regelmäßig mit Instructor Florian Beham. Train to the Beat. Move with the Nation and unlock your POWER!

KURSPOWER

HYPOPOWER IM FACT GROUPFITNESS-PROGRAMM



WUSSTEST DU, DASS....

die Musik des Konzepts von weltbekannten Top-Produzenten wie Timbaland und Steve Aoki mitentwickelt wurde, um jeden einzelnen Move perfekt mit dem Beat zu synchronisieren? Diese exklusive Musik ist der Kern des Workouts und motiviert wissenschaftlich bewiesen zu höheren Leistungen.



<https://strong.zumba.com/de-DE/>

Strong Nation® – auf einen Blick

- **Konzept:** Hochintensives Intervalltraining (HIIT)
- **Dauer:** Je nach Format 30-60 min pro Kurseinheit.
- **Besonderheit:** Musik-Synchronisation: Die Musik wurde eigens für jede Kniebeuge, jeden Burpee und jede Bewegung komponiert. Jeder Beat hat einen Move, jeder Move hat einen Beat.
- **Level:** Fortgeschrittene / Teilnehmer, die intensiv trainieren wollen. Übungen sind aber oft skalierbar.
- **Hauptziele:** Maximale Kalorienverbrennung, Ausdauer steigern, Core-Stärke, Muskeldefinition
- **Mythos-Check:** STRONG Nation ist wie Zumba. Falsch! Es ist ein reines Fitness-Workout, keine Tanzstunde.
- **Expertentipp:** Lass dich von der Musik pushen! Nutze den Beat, um deine Grenzen zu verschieben und die Intensität zu halten

FEEL THE MUSIC - OWN THE MOVEMENT

10 FAKTEN zu HIIT Training

1. **Zeit-Effizienz:** HIIT kann bis zu 30 % mehr Kalorien verbrennen als klassisches Ausdauertraining – bei einer deutlich kürzeren Trainingsdauer.
2. **Der Nachbrenneffekt:** Der sogenannte „Nachbrenneffekt“ (EPOC) hält nach dem Training bis zu 24 Stunden an. Der Körper bleibt dadurch im erhöhten Energieverbrauch, selbst in Ruhephasen.
3. **Stoffwechsel-Boost:** Schon 30 Minuten intensives Intervalltraining können den gesamten Stoffwechsel für bis zu zwei Tage spürbar aktivieren.
4. **Herz-Kreislauf-Leistung:** HIIT verbessert nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern steigert nachweislich und signifikant Ihre Herz-Kreislauf-Leistung und die allgemeine Kondition.
5. **Maximale Kürze:** Studien zeigen: Vier Minuten intensives Intervalltraining können ähnlich effektiv sein wie 30 Minuten lockeres Joggen – entscheidend ist die maximale Intensität der Intervalle.
6. **Sauerstoff-Turbo:** Durch die kurzen, wiederkehrenden Belastungsphasen wird die Sauerstoffaufnahme VO2max messbar erhöht – ein zentraler Faktor für Ausdauer und optimale Fettverbrennung.
7. **Funktionale Kraft:** HIIT kombiniert funktionelle Kraft- und Ausdaurelemente – das Ergebnis ist eine ganzheitliche Verbesserung von Koordination, Schnelligkeit und funktioneller Kraft.
8. **Gezielte Fettreduktion:** Regelmäßiges Intervalltraining kann gezielt die Fettverbrennung im Bauch- und Core-Bereich anregen und beschleunigen.
9. **Kein Equipment nötig:** Für ein effektives HIIT-Training brauchen Sie kein aufwendiges Equipment – das eigene Körpergewicht und der Wille zur Intensität genügen.
10. **Motivation durch Musik:** Musikbasierte HIIT-Formate wie STRONG Nation® steigern nachweislich die Trainingsmotivation und Konzentration, weil jeder Beat die Bewegung und den Bewegungswechsel steuert.



DEIN WEG ZU BALANCE & KRAFT:

Aktuelle Kurszeiten auf:
www.fact-sport.de

KONZEPTVORSTELLUNG:

CIRCL MOBILITY™

KURSPower²

WE PROUDLY PRESENT: KRAFT & GEBALLTE POW



IN THIS LIFE WE ONLY GET ONE

CIRCL Mobility™: Balance für Körper und Geist

CIRCL Mobility™ ist ein einzigartiges, wissenschaftlich fundiertes Bewegungskonzept, das entwickelt wurde, um die natürliche Bewegungsfreiheit (Range of Motion) des menschlichen Körpers wiederherzustellen. Es basiert auf drei Säulen: Gezielte Bewegung (Movement), Aktive Atmung (Breathwork) und Faszien-Regeneration (Flexibility).

Das Herzstück des Programms ist die Nutzung der Propriozeptiven Neuromuskulären Fazilitation (PNF). Hierbei werden Muskeln in ihre maximale Dehnung gebracht und kurz angespannt, bevor sie sofort entspannt werden. Dieser Mechanismus sendet ein starkes Signal an das Nervensystem, wodurch der Muskel schneller loslässt und das Gewebe eine größere Länge annimmt. Dies ist weitaus effektiver als statisches Dehnen und optimiert die Kommunikation zwischen Muskeln und Gehirn.

CIRCL Mobility bereitet Ihre Gelenke optimal auf Belastungen vor und liefert sofort spürbare Ergebnisse



Gelenkschutz & Mobilität: Fließende Bewegungen schmieren Knorpel und Gelenke, was Reibung und Verschleiß minimiert.



Turbo-Recovery: Aktive Atmung und verbesserte Durchblutung beschleunigen die Regeneration und den Abtransport von Stoffwechselendprodukten.



Haltung & Stress-Release: Durch das Lösen tief sitzender Spannungen (Hüfte, Brust) richten Sie Ihre Haltung auf und reduzieren Stress.

Beweglichkeit befreit. Flow the Move. Unlock your Range!

Setze deinen Körper auf Null zurück und schalte dein volles Bewegungspotenzial frei mit der wissenschaftlich fundierten PNF-Methode.

KURSPOWER

POWER IM FACT GROUPFITNESS-PROGRAMM



<https://www.zumba.com/de-DE/circl-mobility>

CIRCL Mobility™ – auf einen Blick

- **Konzept:** Gelenkgesundheit & Funktionelle Mobilität
- **Dauer:** Je nach Format 30-50 min pro Kurseinheit.
- **Besonderheit:** Neuro-Muskuläres Training: Nutzung der PNF-gestützten Releases zur "Überlistung" des Nervensystems, um eine maximale, schmerzfreie Verlängerung des Gewebes zu erzielen.
- **Hauptziele:** Gelenkschutz, Wiederherstellung der natürlichen Beweglichkeit (Range of Motion), verbesserte Recovery, tiefgreifender Stressabbau.
- **Ganzheitlichkeit:** Mind-Body-Integration: Fördert die Neuroplastizität (Fähigkeit des Gehirns, sich anzupassen) durch die Kombination von Bewegung und Fokus.
- **Expertentipp:** Atmung als Anker: Nutzen Sie die tiefe, bewusste Atmung während der Übungen. Sie entspannt den Vagusnerv und ist der schnellste Weg zur Stressregulation.



! WUSSTEST DU, DASS....

- du durch tiefes Atmen im CIRCL Mobility™ Kurs direkt deinen Vagusnerv entspannst? Dieser ist der Hauptnerv des parasympathischen Systems und der schnellste Weg zur sofortigen Stress- und Schmerzreduktion im Körper!

EVERYBODY, SO KEEP IT MOVING!



PNF-Power: Der Schlüssel zur neurologischen Entspannung

Was ist PNF? Die Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF) ist die wissenschaftliche Grundlage von CIRCL Mobility™. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass das Nervensystem die Muskelspannung reguliert.

Wie funktioniert die neurologische Steuerung?

- 1 **CONTRACTION (ANSPANNUNG):** Während der Dehnung wird der Zielmuskel kurz und aktiv gegen Widerstand angespannt.
- 2 **NEUROLOGISCHE ANPASSUNG:** Das Nervensystem interpretiert diese kurzzeitige Anspannung als ein Signal zur maximalen Entlastung.
- 3 **LOSLASSEN (RELAXATION)** Unmittelbar danach gibt das Nervensystem ein starkes Entspannungssignal frei. Der Muskeltonus wird reduziert, und das Gewebe ermöglicht eine sofortige, tiefere Längung,



DEIN WEG ZU MEHR AUSGEGLICHENHEIT

Aktuelle Kurszeiten auf:
www.fact-sport.de



KURSPower²

WE PROUDLY PRESENT: KRAFT & GEBALLTE POWER

fact: „Unsere Mitglieder in Pocking lieben intensive, motivierende Kurse. Wie können sie aus STRONG Nation®, CIRCL mobility oder STRONG 30 das Beste für sich herausholen?“

Al Lee: „Um das Beste aus STRONG Nation, STRONG 30 oder CIRCL Mobility herauszuholen, ist das Wichtigste zuerst, dass du weißt, auf welchem Level du dich gerade befindest. Das hilft dir, sauber zu arbeiten und Verletzungen zu vermeiden. Gleichzeitig sehe ich aber oft, dass viele sich zurückhalten. Du musst dich auch fördern und herausfordern, damit dein Körper sich anpassen und stärker werden kann. Der Körper reagiert auf Belastung und entwickelt sich, wenn der Reiz da ist.“

Technik ist dabei die Basis. Sicherheit steht an erster Stelle. Trainiere sauber, steigere dich in Progressionen und arbeite in deinem Level, aber drücke dich nicht. Wenn es heißt Push Limit, dann gib Gas. Ein gutes Beispiel sind Push Ups. Viele mögen sie nicht, aber sie sind funktionell extrem wichtig, besonders wenn wir älter werden. Studien zeigen, dass viele Menschen nach einem Sturz nicht mehr selbst vom Boden hochkommen. Das hat nichts mit Ästhetik zu tun, sondern mit echter Funktion und Langlebigkeit. Darum ist Oberkörperkraft so wichtig.

STRONG Nation ist ein Work-out. Du gibst Energie raus, du pushst dich, du arbeitest intensiv.

CIRCL Mobility dagegen ist ein Work-In. Viele Menschen sind gestresst, funktionieren nur noch und achten mehr auf ihren Körper. CIRCL gibt dir den Raum, bewusst zu atmen, Bewegungen zu spüren, deinen Körper öffnen und ihm etwas zurückzugeben.



FUNKTIONALE STRONG-FACTS



Herzgesundheit: STRONG Nation® arbeitet bewusst in Herzfrequenz Zone 2 bis Zone 5, um die VO2 Max zu verbessern – wissenschaftlich belegt für Langlebigkeit.



Echte Funktion: Training der Oberkörperkraft (z.B. Push Ups) ist lebenswichtig, um im Alter nach einem Sturz wieder selbst vom Boden hochzukommen. Es geht nicht um Ästhetik, sondern um funktionale Stärke.

Es schafft Bewegungsfreiheit, unterstützt die Gelenke und verbessert deine gesamte Körperwahrnehmung. Ich finde die Kombination aus beidem ideal. Ein Workout wie STRONG für Kraft, Ausdauer und Power. Ein Work-In wie CIRCL Mobility für Beweglichkeit, Regeneration und Achtsamkeit. Beides zusammen bringt den größten Benefit und hält den Körper langfristig gesund und leistungsfähig.“



KURSPOWER 5

POWER IM FACT GROUPTFITNESS-PROGRAMM

fact: „Du inspirierst Trainerinnen und Teilnehmer weltweit – was ist deine persönliche Motivation, Menschen zum Training zu bewegen?“



AI Lee: „Meine persönliche Motivation ist ganz einfach. Für mich ist Bewegung Leben. Es ist ein Non Negotiable. für mich persönlich ist Bewegung das, was mich glücklich macht. Wenn ich mich bewegen kann, wenn ich meinen Körper spüre, wenn ich mich herausfordere, dann fühle ich mich gut, zufrieden und bei mir. Ich liebe es, mir Ziele zu setzen und auf etwas hinzuarbeiten. Und dieses Gefühl, wenn du etwas erreichst, wovon du vielleicht gedacht hast, dass du es nicht kannst, dieses Gefühl, unschlagbar zu sein, wie ein Superheld, das ist einfach unglaublich.“

Ich möchte Menschen motivieren, genau das zu erleben. Kein Alter, keine Ausreden, nichts sollte dich davon abhalten, dich zu bewegen. Es gibt nichts auf der Welt, das dich mehr stärkt, gesünder macht und mehr verändert als Bewegung. Keine Pille, kein Shortcut. Natürlich gilt immer, wenn jemand krank ist, muss es mit einem Arzt abgesprochen werden. Aber grundsätzlich möchte ich Menschen zeigen, wie sehr Bewegung ihr Leben verändern kann. Was Bewegung mir zurückgibt, möchte ich gerne an andere weitergeben.“

fact: „Wenn du einen Satz an unsere FACT Fitness-Community richten könntest: Welcher wäre das?“

AI Lee: „Wenn dein Warum stark genug ist, wird jedes Wie einfacher. Das gilt nicht nur für Bewegung, sondern für alles im Leben. Ausreden gibt es immer und wenn sie überwiegen, bedeutet das meistens, dass das Warum nicht stark oder klar genug ist. Sobald du dich wirklich damit auseinandersetzt und weißt, warum etwas wichtig ist,

dann wird der Weg plötzlich einfacher. Dann machst du es einfach. Ohne Ausreden. Ohne Diskussion. Ein starkes Warum trägt dich durch alles, was du dir vornimmst.“

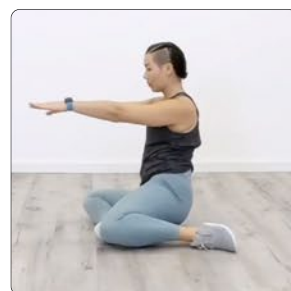
AI LEES PHILOSOPHIE: DER WORK-OUT || WORK-IN SPLIT



STRONG Nation® ist der Work-Out: Du gibst Energie raus, du pushst dich, du arbeitest intensiv an Kraft und Ausdauer.

CIRCL Mobility™ ist der Work-In: Du schenkst deinem Körper etwas zurück. Du atmest, du öffnest und schaffst Bewegungsfreiheit.

Bester Benefit: Die Kombination aus beidem hält den Körper langfristig gesund und leistungsfähig.





KURSPower²

WE PROUDLY PRESENT: KRAFT & GEBALLTE POW

**5 Fragen an die Powerfrau hinter
STRONG Nation® und CIRCL Mobility™.**

**Exklusives Interview mit HEALTH & FITNESS COACH AI LEE SYARIEF
Zumba | Strong by Zumba | CIRCL Mobility | ACE MOVRS | & more**

Ai Lee Syarief ist weltweit bekannt als die Choreografin, Master Trainerin und Mitentwicklerin des globalen Fitness-Phänomens STRONG Nation® sowie des innovativen CIRCL Mobility™ Konzepts. Ihre Mission: Fitness muss wissenschaftlich fundiert sein und Freude bereiten. Sie verbindet die Disziplinen des Kampfsports mit Musik-Synchronisation, um maximale Ergebnisse zu erzielen. Sie ist die Stimme der Long-Term Fitness und inspiriert Trainer und Teilnehmer gleichermaßen.

Wir hatten die exklusive Gelegenheit, mit Ai Lee über die Wichtigkeit von Herzgesundheit. Die Rolle von Kraft für die Altersunabhängigkeit und den Unterschied zwischen einem "Work-Out" und einem "Work-In" zu sprechen.



fact: "Wie bist du selbst zu STRONG Nation® gekommen - was war dein Antrieb, dieses Format zu entwickeln oder mitzugestalten?"

Ai Lee: "Ich habe bei Zumba als Instruktorin begonnen, wurde später Zumba Jammerin und habe Choreografien entwickelt. Danach wurde ich Ausbilderin. Da ich aus dem Kampfsport komme, wusste Zumba, dass ich eine starke Verbindung zu funktioneller, athletischer Bewegung habe, und sie haben mich nach Miami eingeladen, um bei der Entwicklung von STRONG Nation mitzuarbeiten."

Unser Ziel war es, ein Format zu schaffen, das den ganzen Körper funktionell fordert, verschiedene Trainingsprinzipien verbindet und gleichzeitig einen starken musikalischen Antrieb hat. Die Musik sollte die Bewegung führen und motivieren. Wenn ein Training intensiv wird, denkst du nicht an die Wiederholungen, sondern du lässt dich von der Musik pushen. Diese perfekte Synchronisation macht STRONG Nation für mich so besonders."

KURSPOWER

POWER IM FACT GROUPFITNESS-PROGRAMM



fact: „STRONG Nation® verbindet Musik, Bewegung und Energie auf besondere Weise. Was macht dieses Konzept für dich einzigartig?“



Ai Lee: „Für mich ist STRONG Nation einzigartig, weil wir nicht einfach nur coole oder spaßige Moves machen. Wir fragen uns immer, was der Körper wirklich braucht für Langlebigkeit, Gesundheit und ein starkes Leben. Das Programm verbindet alle wichtigen Elemente, die der Körper langfristig benötigt.“

Ein großer Bereich ist die Herzgesundheit. Wir arbeiten im Training bewusst in verschiedenen Herzfrequenz-zonen, von Zone 2 bis Zone 5. Zone 2 für die aerobische Basis, Zone 5, um die VO2 Max zu verbessern. Beides ist wissenschaftlich klar mit Langlebigkeit verbunden. Darum ist STRONG Nation auch intensiv. Das Herz wird mit dem Alter kleiner und steifer, und wir brauchen intensive Reize wie HIIT, um es stark und belastbar zu halten.

Der nächste Punkt ist Kraft. Oberkörper, Unterkörper, Ganzkörperkraft. Muskel ist eines der wichtigsten Organe für ein langes Leben. Wir integrieren funktionelles Krafttraining, Stabilität und Balance. Mobilität ist ebenfalls ein zentraler Faktor. Es geht nicht nur um Muskeln, sondern auch um Sehnen, Bänder und die Kapazität der Gelenke. Die meisten Verletzungen passieren an den Gelenken. Darum trainieren wir auch diese Strukturen gezielt mit.

Dazu kommen die Kampfsportelemente. Sie sind nicht nur körperlich wertvoll, sondern auch extrem wichtig für die kognitive Funktion, Koordination, Reaktionsfähigkeit und Rhythmik. All das hält den Kopf jung und wach. STRONG Nation ist für mich das beste All in One Programm, weil es wirklich alles abdeckt, was der Körper braucht. Und das in einer Community, die motiviert und Spaß macht. Menschen sind heute gestresst und haben wenig Zeit. Viele denken, sie müssten Krafttraining, Ausdauer, Mobilität und Koordination separat trainieren. In STRONG Nation ist das alles integriert und perfekt synchronisiert mit Musik, die dich in den intensiven Momenten trägt und pusht..“

„WENN DEIN **WARUM** STARK GENUG IST,
~ Ai Lee Syarief ~
WIRD JEDES **WIE** EINFACHER.“

WENN DU WEIßT, WARUM DU ETWAS TUST,
WIRD DER WEG DORTHIN KLAR UND MACHBAR.

WISSENSCHAFT, DIE WISSEN SCHAFFT

FACT: UNDER THE MICROSCOPE:
ENERGIE AUF ZELLEBENE -
DEIN KÖRPERKRAFTWERK IM FOKUS



DIE ZELLULÄRE REVOLUTION - MITOCHONDRIEN:

DER SCHLÜSSEL ZU MEHR VITALITÄT UND STOFFWECHSELKRAFT.

Der spürbare Leistungsabfall, die schnellere Ermüdung oder die allgemeine Müdigkeit im Alltag haben eine Ursache, die tiefer liegt als nur Muskelermüdung: Es ist der langsame, schleichende Verfall der Mitochondrien.

Diese mikroskopisch kleinen Organellen sind die „Kraftwerke“ unserer Zellen und für die Produktion von fast 90 Prozent unserer gesamten Energie (ATP) verantwortlich.

Ihre Funktionsfähigkeit ist ein direkter Indikator für unsere Vitalität und Fitness. Mit dem Alter und vor allem durch Inaktivität passiert zweierlei: Die Anzahl der Mitochondrien sinkt, und die verbleibenden werden ineffizienter. Dieser zelluläre Leistungsabfall gilt als wissenschaftlich belegter zentraler Faktor für Alterungsprozesse, Fatigue und die Anfälligkeit für chronische Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes oder neurodegenerative Leiden.

DER WISSENSCHAFTLICHE BEFUND: BIOGENESE ALS KÖRPEREIGENE VERJÜNGUNG

Die moderne biomedizinische und Sportwissenschaft hat belegt, dass wir diesen zellulären Verfall aktiv umkehren können. Der Schlüssel zur Steigerung der zellulären Leistungsfähigkeit liegt in der Mitochondrialen Biogenese – dem Prozess, bei dem Zellen angeregt werden, neue, gesunde und leistungsfähige Mitochondrien zu bilden. Das ist gelebte, zelluläre Verjüngung, die in jeder Zelle stattfindet.

Um diesen Prozess auszulösen, muss das Training spezifische molekulare Signalwege im Zellkern aktivieren. Der wissenschaftliche Konsens ist hier eindeutig: Der Trainingsreiz muss kurz und intensiv sein.

DIE MOLEKULAREN SCHALTER IM DETAIL

Die Zelle muss einen starken Impuls erhalten, um in den Biogenese-Modus zu wechseln. Dies wird durch die Aktivierung von Schlüsselmolekülen wie AMPK (der wichtigste Energiesensor) und PGC-1α (der Master-Regulator) erreicht.



Molekularer Mechanismus: Studien bestätigen, dass intensive Bewegung dieselben biochemischen Pfade stimuliert wie zelluläre Wachstumsfaktoren. Ein zentraler Mechanismus ist die Steigerung von cAMP durch den Energiemangel, der wiederum den Transkriptionsfaktor CREB stimuliert.



Stoffwechsel-Wirkung: Forschung, veröffentlicht in renommierten Zeitschriften wie Cell Metabolism, belegt, dass Hochintensives Intervalltraining (HIIT) bei Probanden jeden Alters eine signifikante Zunahme der mitochondrialen Kapazität bewirken kann. Diese Kapazitätssteigerung ist essenziell für die Verbesserung der Insulinsensitivität und schützt somit nachweislich vor Stoffwechselerkrankungen wie Typ-2-Diabetes.



ZUM WEITERLESEN

Für alle Interessierten, die wissen möchten, auf welchen wissenschaftlichen Publikationen unsere Trainingsphilosophie basiert, finden Sie hier die wichtigsten Belege und deren Kern-Erkenntnisse.



HIIT und Alterung: Die Studie belegt, dass Hochintensives Intervalltraining (HIIT) die mitochondriale Kapazität signifikant steigert – unabhängig vom Alter.

Studie Cell Metabolism (HIIT):
<https://doi.org/10.1016/j.cmet.2017.02.015>



Stoffwechsel & Krankheitsschutz: Die Steigerung der mitochondrialen Kapazität durch Biogenese gilt als effektiver Ansatz zur Verbesserung der Insulinsensitivität und zum Schutz vor metabolischen Erkrankungen.

Studie PubMed (Stoffwechsel):
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24606795/>



Molekulare Synergie: Intensive Bewegung nutzt dieselben molekularen Pfade (z.B. cAMP und CREB), die auch von zellulären Wachstumsfaktoren stimuliert werden, was die Synergie von Kraft- und Ausdauerreizen begründet.

Studie Naturafoundation (Synergie):
<https://www.naturafoundation.de/Wissenszentrum/Artikel/moeglicher-synergieeffekt-von-bewegung-und-pqq-auf-die-mitochondriale-biogenese>

DIE FACT SPORT LÖSUNG: SYNERGIE AUS REIZ UND REGENERATION

Im fact Sportzentrum setzen wir konsequent auf die Synergie der Trainingsformen, um die zellulären Reize zu maximieren. Die Kombination aus intensivem Kraft- und Beweglichkeitstraining gewährleistet, dass die Mitochondriale Biogenese optimal gefördert wird.



Der Intensitäts-Schock: milon Zirkel

Der milon Zirkel liefert den stärksten und präziseiten Reiz. Das zirkuläre Training mit kurzen, hochfrequenten Zyklen und der programmierbaren exzentrischen Überlastung erzeugt den notwendigen, akuten Schockreiz. Diese Intensität ist der direkte Auslöser, um AMPK und PGC-1 α zu aktivieren und die Neubildung von Mitochondrien in der Muskulatur einzuleiten. Die Zelle muss geschockt werden! Nur die kurzzeitige, hohe Intensität aktiviert den molekularen Schalter AMPK zur zellulären Verjüngung.



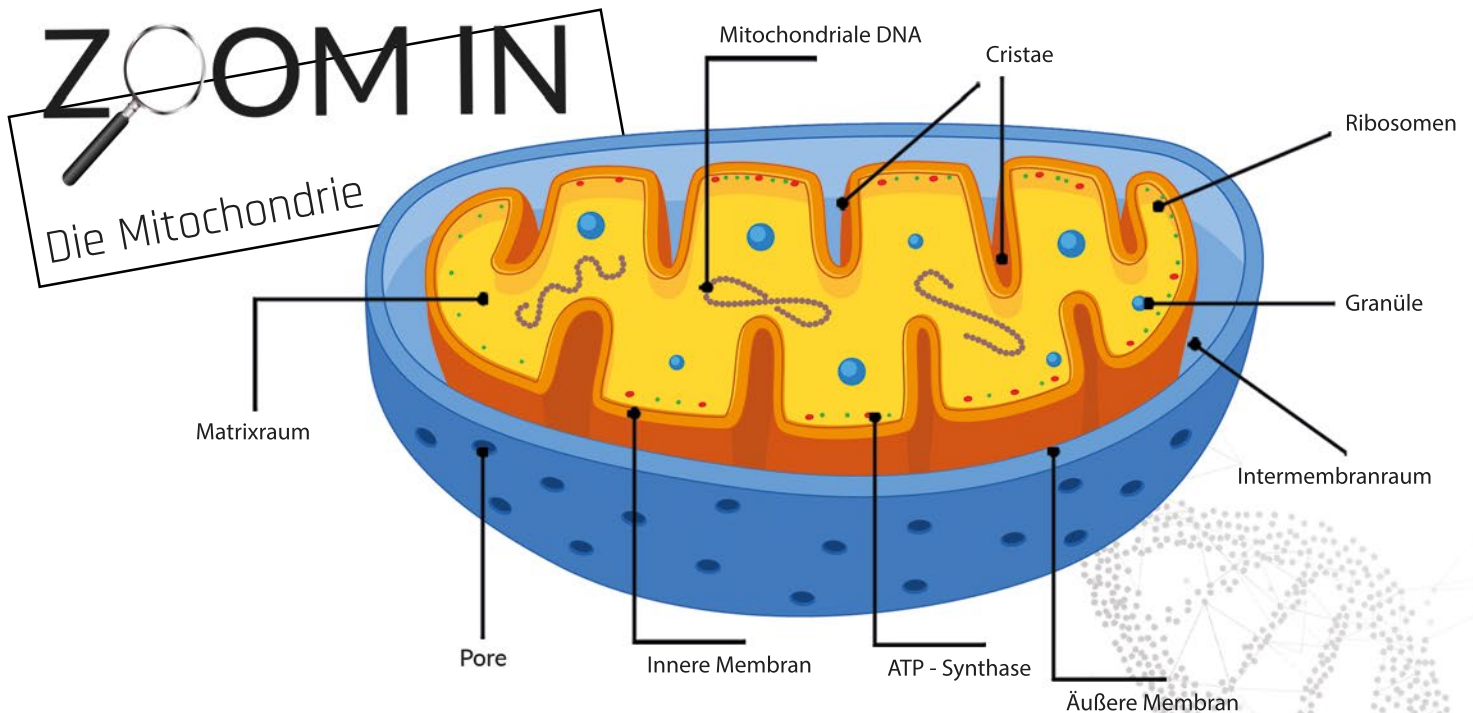
Die Versorgung & Präzision: five-Konzept

Das five-Konzept ist der perfekte Synergiepartner. Es sorgt für die notwendige Mobilität und die Wiederherstellung des vollen Bewegungsradius. Durch eine verbesserte Haltung und die Erhöhung der muskulären Vorspannung wird die Durchblutung und die zelluläre Versorgung der Muskulatur optimiert. Eine gut versorgte Zelle ist die Grundvoraussetzung dafür, dass die durch milon ausgelöste Biogenese effektiv stattfinden und die neuen Mitochondrien effizient arbeiten können.



Die metabolische Herausforderung: Intensives Kursprogramm

Cardio-Kurse wie Jumping Fitness oder intensive Workouts, die auf dem HIIT-Prinzip basieren, bieten die ideale metabolische Herausforderung. Studien belegen, dass gerade diese Art von Training die kardiorespiratorische Kapazität und die mitochondriale Biogenese massiv steigert. Sie ergänzen somit das Krafttraining perfekt, indem sie einen intensiven Ausdauer-Reiz setzen.



Das fact sportzentrum kombiniert somit molekularen Reiz, optimale Versorgung und metabolische Herausforderung auf wissenschaftlich fundierter Basis. Die Synergie macht's: Intensive Kraftreize (milon) plus optimale Versorgung (five) plus HIIT-Workouts ist die wissenschaftliche Formel für maximale Biogenese.

Im fact sportzentrum trainieren Sie nicht nur Muskeln. Sie nutzen die modernste Trainingswissenschaft, um Ihre zellulären Kraftwerke zu optimieren und so Ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit nachhaltig und fundiert zu steigern.

! Mitochondrien sind die Kraftwerke jeder Zelle. Durch Inaktivität und Alterung sinkt ihre Anzahl - das ist die Ursache für Müdigkeit.



factTeam

DIE EXPERTEN VEREINT ALS IHR ERFOLGSGARANT

“MIT GEBÜNDELTEM
KNOW-HOW, HAND
IN HAND ALS
PRÄZISER ANTRIEB
FÜR IHREN
ERFOLG”



GESCHÄFTSFÜHRUNG
FACT FITNESS GMBH
SABINE BEHAM
&
GESCHÄFTSFÜHRUNG
FACTBOXX GMBH:
FLORIAN BEHAM



SABINE BEHAM

Sie ist das Gehirn der GmbH.

Ihre Ideen und Visionen sind meist ihrer Zeit voraus.

Veränderung ist die Grundlage ihres Denkens, Beständigkeit in dem was sie tut, ihre absolute Stärke.

Ihr Mut und ihr Schöpfungsdrang sind außergewöhnlich, daher schließt sie sich nur denen an, die sie auf Herz und Niere geprüft hat. Sie selbst unterrichtet seit 35 Jahren und verfügt über ein weitreichendes Portfolio an Trainingswissen und praktisch wirksamer Umsetzung.

Sie lebt was sie tut und liebt es, Menschen dauerhaft für Training zu begeistern.



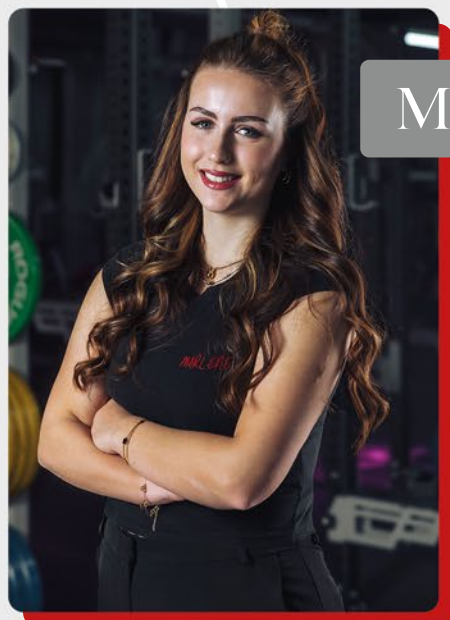
FLORIAN BEHAM

Er ist der Allrounder im täglichen Sportbetrieb. Seine gute Laune und seine Expertise sind unersetzbar.

Er kümmert sich neben der Mitgliederverwaltung und Buchhaltung auf eine sehr besondere Weise um die Menschen, die sich auf seine Arbeit einlassen.

Dabei geht es natürlich um Trainingskonzepte aber eben auch um den zwischenmenschlichen Austausch. Sein Klebstoff ist seine Authentizität! Er sagt, woran er glaubt und macht was immer er für gut befindet. Da kommt es schon auch mal vor, dass man neben alltäglichen Geschichten auch mal Rezepte und Selbstgemachtes austauscht.

Wer nach echten sozialen Verbindungen sucht – hier werden sie gelebt!



MARLENE BEHAM

Nach dem Abitur hat sie nun ihr Studium auf der technischen Hochschule begonnen.

Dennoch steht sie auch am Wochenende und ihren freien Zeiten im Sportzentrum zur Verfügung.

Ihre Zusatzqualifikationen bis heute sind beachtlich, daher ist sie auch ein wertvoller Ansprechpartner wenn es um die Bereiche Training, Groupfitness und Ernährung geht.

Wo sie wirkt, weht frischer Wind! Mit Marlene wird es nie langweilig.



LUIS BEHAM

Er ist der jüngste Spross der Familie und springt ein, wenn Not am Mann ist.

Mit dem Herz am rechten Fleck bereichert er den Studioalltag und das Trainingsgeschehen beim Jugendtraining in der factboxx.



EVELYN RASCH

Sie gehört zum Urgestein des Fitnessstudios und hat den Sportbetrieb und seine Abläufe wie kaum ein Anderer im Griff. Ihr entgeht kaum etwas, ihre Zuverlässigkeit und ihre Genauigkeit gehören zu den Grundpfeilern reibungsloser Studioabläufe.

Außerdem ist sie nicht nur Kollegin, sie ist auch Freund/in.

Sie hat immer und für jeden ein offenes Ohr. Bei ihr kann man sich auch mal das Herz ausschütten und wird obendrein mit Diskretion und beinahe mütterlicher Fürsorge belohnt.

Sie ist zweifellos unverzichtbar!



STEFAN KERN

Er ist der Hauptansprechpartner an der Front. Er ist mit allen Anforderungen des täglichen Betriebs vertraut und exzellent ausgebildet. Sein Erfolgskonzept ist uneingeschränkte Kompetenz, die er sich ungefragt aneignet, wenn es um Themen rund um Ernährung, Training und Therapie geht.

Er ist als Trainer ebenso gefragt wie als Mensch! Sein Gespür für Menschen und seine Aufmerksamkeit sind außergewöhnlich, daher steht er auch nie still – Stefan ist ein sehr gefragter Mann und ein hochgeschätzter Kollege.

DAS TEAM



ERICH HUBER

Er ist unser Superhirn wenn es um unterschiedliche Erkrankungen des Bewegungsapparates und seine therapeutische Expertise geht. Seinen Wissensvorsprung nutzt er vor allem dazu, die Menschen dauerhaft in gesundheitsorientiertes Krafttraining zu motivieren. Seine jahrzehntelange Erfahrung in seiner eigenen Praxis zieht sich durch jedes Training, dass bei ihm gebucht wird: immer mit dem einen Ziel voran – denn Menschen den er vor sich hat, in seine beste Form zu bringen!



NATHALIE KRÖMER

Ihr großes Herz schlägt für die Groupfitness, dort ist sie beliebt und sehr gefragt. Mit ihrem unermüdlichen Temperament und der Freude, die sie in ihren Kursen und auf der Trainingsfläche verbreitet, ist sie über die Jahre unverzichtbar geworden. Aber nicht nur da, ihre Qualifikation als Fitnesstrainerin mit Schwerpunkt Figurtraining ist hervorragend und ihre Zusatzausbildung in Sachen Ernährung daher sehr hilfreich, wenn es um spezielle Anliegen unserer Kunden/innen geht.



URSULA BIERMEIER

Die hochengagierte Zweifachmama hat sich im Studiobetrieb über die Jahre einen ausgezeichneten Namen gemacht. Die Sportlehrerin und Fitnesstrainerin ist hervorragend qualifiziert und äußerst gefragt! Ihr flexibles Trainingswissen macht sie vielseitig und zuverlässig einsetzbar. Ob beim funktionellen Gruppentraining für Erwachsene oder auch beim Crosstraining für Jugendliche – Ursi ist einfach eine Wucht!



BIRGIT WEIN

Neben Evelyn Rasch gehört sie zu den langjährigsten Mitarbeiterinnen im fact Fitnessstudio. Sie ist nicht nur eingewachsen in das Unternehmen, sie ist auch über sich hinausgewachsen.

So leitet Sie seit vielen Jahren die Rehasportgruppe des SV Pocking mit viel Engagement und Herzblut. Ihre jahrzehntelangen Erfahrungen als Therapeutin sind vor allem für die Übungspraxis von unschätzbarem Wert.

Sie gehört zu den geduldigsten und sozialkompetentesten Menschen im Team. Ihre unermüdliche Arbeit mit älteren, und auch zum Teil schon sehr kranken Menschen, ist ihr hoch anzurechnen.



BIANCA TAMM

Die Groupfitness ist ihr Zuhause und ihre Teilnehmer sind wie Familienmitglieder.

Ihre aufrichtige und mitmenschliche Art beschert ihr seit mehr als einem Jahrzehnt konstante Teilnehmerzahlen und zufriedene Kunden.

Es gibt wenige im Team die so umfangreich ausgebildet sind, aber das alleine ist es nicht!

Es ist die Kunst, Wissen richtig dosiert aufzubrechen und sinnvoll einzusetzen.

Bianca ist eindeutig eine Expertin auf ihrem Gebiet und eine unverzichtbare Bereicherung für unser Angebot.



RENE VIZTHUM

Training ist seine Leidenschaft, Zuverlässigkeit, seine grosse Stärke.

Rene räumt nicht nur die Widerstände aus dem Weg, die so mancher Trainings- Gast achtlos liegenlässt, auch was ein eigenes Training betrifft, überlässt er nicht dem Zufall.

Seit Jahren kniet er sich in seine eigene Ausbildung zum Coach.

Das Wissen und die Fertigkeiten, die er sich dabei angeeignet hat, setzt er fast täglich beim eigenen Training um, das hat ihm nicht nur einen wesentlich schlankeren und athletischeren Körper beschert, sondern auch unsere Hochachtung.

DAS TEAM



IRMA STALSINSKIENE

Sie ist der Kopf unseres Raumpflegeteams, dem auch Rene Vitzthum, Sasa Gavrik, Olga und Waldemar Welsch angehören. Sie kommen nachts, oder früh morgens um unsere Sportanlage für unsere Gäste gepflegt und sauber zu halten.



DIANA SEIBERT

Sie ist der jüngste Neuzugang in unserem Team und geht uns am Empfang tatkräftig zur Hand. Ihrem aufgeschlossenen und liebeswerten Wesen entgeht keiner.



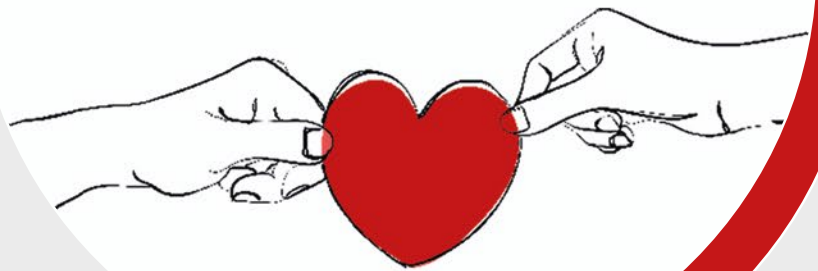
ELFI WIMMER & SVETY BIRKLE

Svety und Elfi unterrichten tanzbegeisterte Jungs und Mädchen in der fact Tanzschule. In ihren Unterricht, fließen Stile wie HipHop, Dancehall, Jazz und Funky Jazz ein. Beide leisten damit einen sehr wertvollen Beitrag in der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen, die durch den Tanzunterricht spielend erlernen, wie sich Konzentration, Achtsamkeit und ein harmonisches Miteinander auch auf alle anderen Lebensbereiche auswirkt, und so ganz nebenbei ihren eigenen Selbstwert stärkt.



ANNA RADCHENKO

Als Neuankömmling hat sie sich ziemlich schnell und motiviert im Studioalltag eingefunden. Anna verstärkt uns seit September an der Rezeption und ist ein echter Wirbelwind.

factTeam

• “UNSERE DNA - DAFÜR STEHEN WIR!



SYNERGIE

Unser Know-how ist immer gebündelt. Wir tauschen uns ständig aus, um Ihnen die beste, ganzheitliche Lösung zu bieten.



MENSCHLICHKEIT

Wir vertrauen auf Evidenz. Jede Übung und jede Empfehlung basiert auf aktuellen, überprüften Erkenntnissen.



WISSENSCHAFT

Fortschritt braucht Vertrauen. Wir begleiten Sie mit der nötigen Empathie und Freude, die Erfolg möglich macht.

KLEINE HÄPPCHEN - GROSSE WIRKUNG

FACT SMART [IES]

DIE KLEINEN FACT SMARTIES LIEFERN WISSEN, DAS MOTIVIERT! - GANZ OHNE KALORIEN, ABER MIT JEDER MENGE ENERGIE!

Wissen, das einfach gut schmeckt!

Gesundheit kompakt und motivierend. Die FACT Smart(ies) liefern Ihnen kompakte Wissenseinheiten, motivierende Impulse und überraschende Fakten. Kurz, prägnant und wissenschaftlich fundiert – der schnelle Energieschub für Ihr Training und Ihren Alltag.



Faszien sind unser inneres Netzwerk.

Sport

Lachen aktiviert 17 Gesichtsmuskeln - Fitness fürs Lächeln!

Sport

Regelmäßig schlägt perfekt. Immer.

Sport

Der kleine Snack Zwischendurch? Probier's mal mit einer Hand voll Nüssen!

LIMITED EDITION

DAS unterschätzte Nahrungsmittel: Der heimische Apfel! AN apple a day....

LIMITED EDITION

Trainiere für das Leben, nicht für den Urlaub.

Sport

Renes Sport-Tipp: Arbeite an deiner Disziplin. Motivation ist nicht dauerhaft.

LIMITED EDITION

Dein Herz schlägt ca. 35 Mio. Mal pro Jahr.

fact

Der schwierige Start?: Einfach vorbeikommen und losstarten! Wir unterstützen!

LIMITED EDITION

Krafttraining stärkt dein Immunsystem ganz ohne Vitaminpille.

fact

Ein vernünftiges Abendritual: Ein paar Zeilen lesen und Atemübungen.

LIMITED EDITION

Knochen lassen sich durch Druck und Zug stärken.

Sport

mit
Markus Rauluk

EXPERTENTALK

DER GRÜNDER & GESCHÄFTSFÜHRER von Medical Active International im Gespräch über die Kooperation von Medizin und qualifiziertem Fitnesstraining, die Notwendigkeit dieser Netzwerke und den direkten Nutzen für die Longevity der Bevölkerung.



Die Zukunft ist jetzt – Wie Netzwerke unsere gesunde Lebensspanne verlängern.

Angesichts des **steigenden Altersdurchschnitts** und des **wachsenden Bewegungsmangels** ist es für Studios entscheidend, sich nicht nur als Lifestyle-Anbieter, sondern als ernstzunehmender **Partner im Gesundheitssystem** zu positionieren. Die Zukunft der Gesundheit liegt in der **Kooperation zwischen Medizin und qualifiziertem Fitnesstraining**.

Markus Rauluk, Gründer und Geschäftsführer von **Medical Active International**, hat sich genau dieser Aufgabe verschrieben: Er unterstützt Fitness-, Sport- & Gesundheitszentren wie das fact Sportzentrum Pocking dabei, **nachhaltige Brücken zu lokalen Ärzten und Gesundheitspartnern** zu schlagen, und fördert so eine **lokale Gesundheits-Expertenallianz**.

Wir sprachen mit dem Vordenker über die Notwendigkeit dieser Netzwerke, die neue Rolle des Muskeltrainings und den direkten Nutzen für die Longevity (gesunde Lebensspanne) der Bevölkerung.

Unser Interview mit Markus Rauluk:

fact: "Herr Rauluk, Sie etablieren mit Medical Active Brücken zwischen Ärzten und qualifizierten Fitnessanbietern. Welchen direkten Einfluss hat diese seriöse, medizinische Positionierung auf die gesunde Lebensspanne (Longevity) der Mitglieder im Fact Sportzentrum?"

M. Rauluk: "Ein Kompetenz- und Vertrauenssignal, das von Ärzten ausgeht, ist sehr wirkungsstark. Die Stärkung der Positionierung durch ein Ärztenetzwerk in einem von Medical Active sichtbar zertifizierten Studio ist ein ermutigendes Vertrauenssignal, das zur Orientierung beiträgt. Der direkte Vorteil liegt in der Verlängerung der gesunden Lebensspanne (Longevity), gerade vor dem Hintergrund der wachsenden Longevity-Bewegung."



fact: "Sie sprechen oft vom Problem, dass die Bevölkerung zu wenig Eigenverantwortung übernimmt. Wie hilft das Medical Active Konzept dabei, den Wandel von der 'Medizin macht gesund'-Mentalität zur eigenverantwortlichen Prävention zu beschleunigen?"

M. Rauluk: "Aufklärung ist hier der Schlüssel. Die Meinung, der Arzt macht gesund und die Krankenkasse zahlt, ändert sich glücklicherweise. Die Generation der Mediziner ist heute offener für proaktive Impulse zur Eigenverantwortung. Die mediale Berichterstattung über die positiven Wirkungsweisen von Muskeltraining trägt zur Aufklärung bei. Die erfreuliche Konsequenz: Die Menschen machen sich immer mehr Gedanken darüber, Eigenverantwortung für die Gesundheit proaktiv zu übernehmen."

Wissen mit Wirkung -> die Stärkung der Volksgesundheit!

Tauchen Sie tiefer in die Vision der Medical Active International ein. Erfahren Sie online mehr über die Medical Active, die Expertenallianz und ihren Beitrag zur gesunden Lebensspanne (Longevity).

DER GRÜNDER & VISIONÄR IM PROFIL

„Wer fitter ist,
ist seltener krank.“



MARKUS RAULUK



ROLLE & FUNKTION

- ➔ Gründer und Geschäftsführer von Medical Active International.
- ➔ Netzwerk-Entwickler an der Schnittstelle von Medizin und Fitness.
- ➔ Branchen-Vordenker und Berater für Gesundheitsunternehmen.



SCHWERPUNKTE

- ➔ Optimierung der Gesundheitspositionierung von Studios.
- ➔ Aufbau von lokalen Ärzte- und Gesundheitsnetzwerken.
- ➔ Strategien zur Weckung der Eigenverantwortung in der Bevölkerung.



VISION

- ➔ Förderung wachsender Volksgesundheit durch qualifiziertes Training.
- ➔ Muskeltraining als zentraler Erfolgsfaktor für die Longevity.
- ➔ Überwindung der "Arzt macht gesund"-Mentalität.



fact: "Das fact Sportzentrum setzt auf modernste Konzepte wie milon und five. Was ist aus Ihrer Sicht der größte Mehrwert von lokalen Kooperationen mit Ärzten für ein Studio, das sich klar als Gesundheitskompetenzzentrum positioniert?"

M. Rauluk: "Der größte Mehrwert besteht in der Möglichkeit, Patienten nach der Behandlung in die Eigenverantwortung zu begleiten. Das Studio wird als Kompetenzträger wahrgenommen, die Fluktuation wird reduziert und die Zielgruppenpositionierung verbessert. Der Mehrwert für die Ärzte: Sie können ihre Patienten zu einem gesünderen Leben motivieren, was gleichzeitig Einfluss auf die Wirtschaftlichkeit der Praxis haben kann, denn, wer fitter ist, ist seltener krank."



GRÜNDUNGSMITGLIED DER

Experten Allianz
FÜR GESUNDHEIT e.V.



ZU MEHR EXPERTISE UND WISSEN

fact: "Der 'Generationenwechsel Arzt' öffnet die Türen zur Kooperation. Was sind die entscheidendsten Argumente, mit denen qualifizierte Fitnessanbieter Mediziner von der "Überweisung" zu präventivem, muskelstärkendem Training überzeugen können?"

M. Rauluk: "Da es nicht um Therapieleistungen geht, geht es auch nicht um Überweisungen, sondern um Patientennutzen und darum, diese für mehr proaktive Eigenverantwortung zu motivieren. Das entscheidende Argument ist, dass qualifiziertes Training ein gesünderes Leben bis ins hohe Alter ermöglicht. Auch mehr Effizienz durch Einfluss auf die Reduzierung der Besuchshäufigkeit und mittelfristig auch mehr Wirtschaftlichkeit für die Praxis können eine Rolle spielen."

fact: "Wenn Sie auf die Zukunft blicken: Welche zentrale Rolle spielt das qualifizierte Muskeltraining in Ihrem Medical Active Netzwerk, und was ist Ihre Vision für die Volksgesundheit der Zukunft?"

M. Rauluk: "Das qualifizierte Muskeltraining der Muskulatur ist der zentrale Erfolgsfaktor im Medical Active Netzwerk. Die Zukunftsvision ist eine wachsende Volksgesundheit durch qualifiziertes Training in enger Zusammenarbeit mit Mediziner, die Eigenverantwortung der Bevölkerung und eine aktive Philosophie."



~ Markus Rauluk, Geschäftsführer und Gründer von Medical Active International ~



IHRE GARANTIE: GESUNDHEIT MIT SYSTEM

Das fact Sportzentrum Pocking ist zertifiziertes Mitglied von Medical Active International. Wir sind stolz, Teil dieser lokalen Expertenallianz aus Mediziner und qualifizierten Gesundheitsanbietern zu sein.

Unser Training ist Ihr Fundament für Longevity und eine gesunde Lebensspanne.



Vereinbaren Sie jetzt Ihr persönliches Gesundheitsgespräch!

FACT **TEAM** POWER

15 KM - 100 % ZIEL: REGEN, SCHLAMM & GEMEINSCHAFT ZÄHLTEN BEIM INNRUN 2025 IN PASSAU. EIN TEAM VON FACT MITGLIEDERN WAR NATÜRLICH WIEDER MOTIVIERT AM START!



WIR-GEFÜHL STATT EINZELKAMPF

Der Hindernislauf InnRun lockte am Samstag rund 3000 Teilnehmer in den Neuburger Wald nach Passau.

Ein fact-Community-Team war stark am Start – mit erfahrenen Läufern und vielen, die das erste Mal dabei waren.

Die Herausforderung: 15 Kilometer, Hitze und über 20 Hindernisse.



NOCH sind alle sauber! VOLLE MOTIVATION AM START!

Trotz Kratzern, blauen Flecken und Krämpfen erreichten alle fact-Teilnehmer gemeinsam, dreckig, nass und glücklich das Ziel. Ein Beweis dafür, dass die beste Fitness in der Gemeinschaft liegt.



15 km besiegt und absolut glücklich!



AM ENDE GEHT ES DARUM,
INDIVIDUELLE FÄHIGKEITEN
ZU EINEM SYNERGETISCHEN GANZEN
ZU VEREINEN,
WAS WIEDERUM DEN ZUSAMMENHALT STÄRKT.

I

NFLAMMAGING,

DIE BIOLOGISCHE ACHILLESFERSE DER LANGLEBIGKEIT

AKTUELLE MEDIZINFORSCHUNG | IM FOKUS DER LONGEVITY

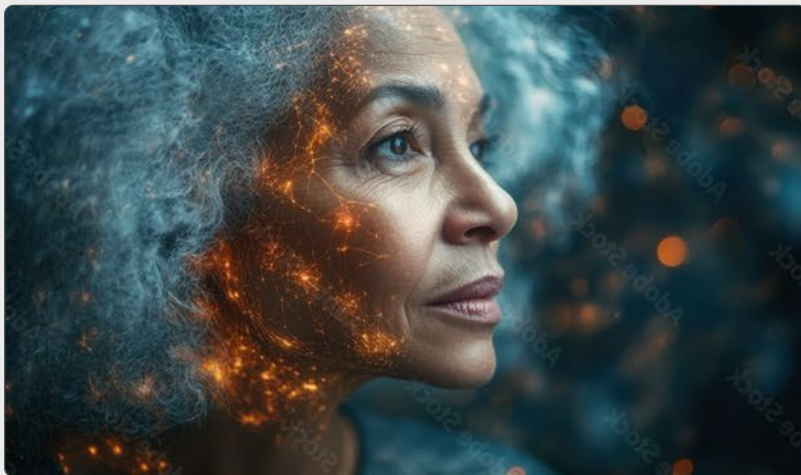
Das Feuer in den Zellen: Wie "Inflammaging" unser biologisches Alter bestimmt

Die moderne Medizin erkennt: Chronische Entzündung ist der Haupttreiber zellulären Verschleißes und damit der größte Feind der gesunden Lebensspanne (Healthspan). Wir zeigen, warum neueste Studien bestimmte Fettdepots als Entzündungs-Treiber identifizieren und wie gezieltes Muskeltraining als körpereigener Entzündungs-Löschers wirkt.



Wer nicht nur älter, sondern auch gesünder und vitaler werden will – das Ziel der modernen Longevity-Forschung – muss die Ursachen des biologischen Alterns verstehen. An der Spitze der wissenschaftlichen Erkenntnisse steht eine unsichtbare Gefahr: Inflammaging. Dieses Wort, eine Kombination aus Entzündung und Altern, beschreibt einen schleichenden Alarmzustand in Ihrem Körper. Es ist kein akuter Schmerz, sondern ein Dauer-Alarm des Immunsystems, der unsere Zellen langsam "rostet" und den Altersprozess massiv beschleunigt.

Jeder Mensch spürt die Folgen: Wir werden steifer, anfälliger für Krankheiten, und die Energie lässt nach. Das Tückische: Die Ursache liegt oft in diesen stillen Entzündungen, die der größte Feind einer langen, gesunden Lebensspanne sind.



Die Herausforderung

Im Gegensatz zu einer akuten Entzündung (wie eine Grippe oder eine Schnittwunde) spüren wir Inflammaging nicht direkt. Es handelt sich um eine chronische, niedriggradige systemische Entzündung – ein leises, aber konstantes Zündeln im Hintergrund. Dieses Dauerfeuer verhindert die notwendigen Reparaturprozesse in unseren Zellen und Organen,

anhäufen. Es ist dieses anhaltende, unterschwellige Entzündungsniveau, das als gemeinsamer Nenner der meisten chronischen Krankheiten, von Diabetes bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, gilt.

Die gute Nachricht

Dieses innere Feuer ist nicht einfach Schicksal. Die moderne Wissenschaft hat die zentralen Mechanismen und Hauptfeuerherde identifiziert, die dieses Inflammaging erst ermöglichen und anfachen. Wer die Quellen dieser stillen Entzündung kennt, kann sie gezielt bekämpfen. Im Folgenden beleuchten wir die drei Hauptgründe, warum Ihr Körper in diesen Alarmzustand gerät – und zeigen dann die wirksamste, körpereigene Löschrategie auf.

DIE 3 HAUPTGRÜNDE, WARUM DIE FLAMMEN LODERN:

Die Medizin sieht heute drei Hauptfaktoren, die dieses innere Feuer entfachen, wodurch sich die chronische, niedriggradige Entzündung im Körper manifestiert:



Das gefährliche Bauchfett (Viszeraalfett)

Das Fett, das sich tief im Bauchraum um die Organe ansammelt, ist biologisch hochaktiv. Dieses Viszeraalfett ist eine eigene Hormonfabrik, die ständig pro-inflammatorische Zytokine – also Entzündungsstoffe – in den Blutkreislauf schickt. Es ist, als würden Sie kleine Glutnester in Ihren Organen verstecken. Wer viel Viszeraalfett trägt, lebt mit einem permanent erhöhten Entzündungspegel, was die Longevity direkt bedroht.



Überlastete Energiekraftwerke (Mitochondriale Dysfunktion)

Jede unserer Zellen besitzt kleine "Kraftwerke", die Mitochondrien. Sie produzieren Energie. Werden sie durch Stress, falsche Ernährung oder mangelnde Bewegung überlastet, arbeiten sie nicht mehr sauber. Sie stoßen schädliche Abfallprodukte aus – sogenannte "freie Radikale" (Reaktive Sauerstoffspezies, ROS) – die die Zelle angreifen und damit eine Entzündungsreaktion auslösen. Ohne Pflege werden die Kraftwerke zu Schmutzfinken.



"Zombie-Zellen" und Zellmüll (Seneszenz)

Mit dem Alter sammeln sich in unserem Körper Zellen an, die ihre Funktion eingestellt haben, aber nicht absterben. Diese sogenannten seneszenten Zellen (oft als "Zombie-Zellen" bezeichnet) sind hochaktiv und sondern ständig Stoffe ab, die gesunde Nachbarzellen anstecken und die Entzündung weiter verbreiten.



Viszeraalfett ist eine aktive Hormonfabrik, die ständig pro-entzündliche Botenstoffe in den Blutkreislauf schickt und so einen Alarmzustand im Körper auslöst.

IHR IN AGING LEXIKON

Inflammaging, Myokine & Co. –
Wichtige Fachbegriffe schnell & einfach erklärt...



Inflammaging: Ein Kunstwort aus Inflammation (Entzündung) und Aging (Altern).

Beschreibt einen chronischen, niedriggradigen (stillen) Entzündungszustand im Körper, der nicht wehtut, aber Gewebe und Zellen über Jahre hinweg schädigt. Es ist der Haupttreiber des biologischen Alterns und der Entwicklung vieler Zivilisationskrankheiten.



Myokine: Muskel-Botenstoffe (Myo = Muskel, kine = bewegen/Stoff).

Hormone und Proteine, die ausschließlich vom Muskel beim Training in den Blutkreislauf ausgeschüttet werden. Sie wirken wie körpereigene Medizin: Sie senken Entzündungen, regulieren den Stoffwechsel und verbessern die Hirnfunktion. Gezieltes Krafttraining ist die effektivste Methode, um diese positiven Botenstoffe freizusetzen.



Mitochondrien: Die Kraftwerke der Zelle.

Diese Zellorganellen wandeln Nahrung in Energie um (ATP). Bei Inflammaging sind sie oft ineffizient (Dysfunktion) und produzieren schädliche Abfallprodukte (freie Radikale), die Entzündungen auslösen. Training regt ihre Neubildung an (Mitochondriale Biogenese), was die Zellgesundheit fundamental verbessert.



Viszeraalfett: Das aktive Bauchfett.

Fettgewebe, das sich tief in der Bauchhöhle um die inneren Organe ansammelt. Es ist nicht nur ein Polster, sondern eine hormonell aktive Drüse, die kontinuierlich Entzündungsstoffe in den Blutkreislauf freisetzt und so das Inflammaging maßgeblich befeuert.



Seneszente Zellen: Die "Zombie-Zellen" des Körpers.

Zellen, die ihre Teilungsfunktion verloren haben, aber nicht absterben. Sie reichern sich mit dem Alter an und schütten entzündungsfördernde Substanzen aus, wodurch sie gesunde Nachbarzellen in den Entzündungszustand ziehen. Sie sind ein weiterer direkter Treiber des Alterns.

! Viszeralfett ist eine aktive Hormonfabrik, die ständig pro-entzündliche Botenstoffe in den Blutkreislauf schickt und so einen Alarmzustand im Körper auslöst.

DIE LÖSCHSTRATEGIE: DER MUSKEL ALS ENDOKRINES ORGAN

Die therapeutische Antwort auf Inflammaging muss das System an der Wurzel adressieren. Sie kommt aus dem größten Stoffwechselorgan des Körpers: der Skelettmuskulatur.

Die bahnbrechende Erkenntnis der letzten Jahre: Beim gezielten und intensiven Training transformiert sich der Muskel in ein endokrines Organ, das heißt, er kommuniziert aktiv mit dem Rest des Körpers. Er schüttet hunderte von Botenstoffen aus, die Myokine. Diese Myokine wirken systemisch:



Sie senken die Konzentration von Entzündungsmarkern.



Sie verbessern die Insulinempfindlichkeit (wichtig im Kampf gegen Diabetes).



Sie schützen das Gehirn vor degenerativem Abbau (durch Freisetzung des Faktors BDNF).

Hier liegt der Schlüssel zur therapeutischen Wirkung: Für eine wirk-same Ausschüttung dieser heilenden Myokine reicht das leichte Spa-zierengehen oft nicht aus. Der Muskel braucht einen intensiven Reiz – eine Belastung, die seine ganze Kraft fordert. Nur dann wird der biolo-gische Schalter umgelegt. Hier setzt das qualifizierte, betreute Training an, indem es sicherstellt, dass der Muskel den Reiz erhält, um zum "En- tzündungs-Löcher" zu werden.

Darüber hinaus wirkt gezieltes Training direkt auf die Mitochondrien. Durch re-gelmäßige Belastung wird die Mitochondriale Biogenese stimuliert: Es werden neue, effiziente Kraftwerke gebildet. Dies reduziert den oxidativen Stress, be-seitigt eine Hauptursache für die Entzündung und ist somit eine fundamentale Strategie der Longevity.

Die Bekämpfung von Inflammaging erfordert eine aktive Strategie, die Körper und Geist einbezieht. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, wie Dr. med. Paul Gum-minger diese wissenschaftlichen Erkenntnisse in die tägliche Prävention in Pock-ing integriert.



ZUM WEITERLESEN

Für alle Interessierten, die wissen möchten, auf welchen wissenschaftli-chen Publikationen unsere Training-sphilosophie basiert, finden Sie hier die wichtigsten Belege und deren Kern-Erkenntnisse.



Myokine und endokrine Muskelfunktion

Pedersen, B. K. (2019). Muscles and their myokines. The Journal of Physiology.



Inflammaging & Altersforschung

Franceschi, C., & Campisi, J. (2014). Chronic Inflammation (Inflammaging) and Its Poten-tial Role in the Non-Genomic Evolution of Aging. Annals of the New York Academy of Sciences.



Mitochondriale Biogenese

Hood, D. A. (2009). Mechanisms of exer-cise-induced mitochondrial biogenesis in skeletal muscle. Applied Physiology, Nutri-tion, and Metabolism.



ENDE DER INFLAMM-ANGST. WIRKSTOFF: IHR EIGENER KÖRPER.

FACTIMED® ANTI-INFLAGINE™ Filmtabletten zur Steigerung der gesunden Lebensspanne (Longevity)

Der Hintergrund: Die Forschung hat gesprochen: Ihr bester Verbündeter gegen Entzündungen und Altersverschleiß ist Ihre eigene Muskulatur. FACTIMED® ANTI-INFLAGINE™ ist das Ergebnis dieser bahnbrechenden Erkenntnis. Es ist die einzige "Pille" auf dem Markt, die nicht nur auf Wirkstoffe, sondern auf Ihren eigenen Körper setzt.



Einfache Anwendung GARANTIERT!



Die Anwendung: Nehmen Sie 2x wöchentlich die empfohlene Dosis. Tauschen Sie die enthaltenen Mini-Hanteln, Kettlebells und Gripper gegen unsere professionelle Trainingsanleitung im fact Sportzentrum Pocking aus. Das Ergebnis: Die Freisetzung von heilenden Myokinen – Ihrem

maging.

PREMIUM Produktlinie

KLARSTELLUNG DER REDAKTION:

Dies ist eine fiktive Werbeeinschaltung der FACTIMED® Produktlinie.
Lesen Sie weiter für die wissenschaftlich fundierten Fakten.

Unter Trainingsbedingungen getestet

Der Beipackzettel (unbedingt lesen!): Enthält alle wichtigen (und lustigen) Hinweise zur Überdosierung und den positiven Nebenwirkungen wie gesteigerte Vitalität und spontane gute Laune. Sie finden ihn auf der Folgeseite des Magazins zum durchlesen.



Höchste Bioverfügbarkeit garantiert!

Keine Pille der Welt ersetzt die Wirkung von Myokinen.
Ihre tägliche Dosis Longevity finden Sie nur im fact Sportzentrum Pocking!

Wirkung täglich bewiesen und vom führenden Trainer-Team empfohlen



Hocheffiziente Wirkung erwünscht?

Die Dosis ist einfach: Qualifiziertes Training (fact Sportzentrum Pocking) ist die wirksamste Therapie.

FACTIMED® ANTI-INFLAGINE™

Filmtabletten zur Steigerung der gesunden Lebensspanne (Longevity)
(Bitte lesen Sie diesen Beipackzettel sorgfältig durch, bevor Sie mit der Anwendung beginnen.)

1. ZUSAMMENSETZUNG

Jede Tablette (die keine ist, es ist Sport-Equipment) enthält als Hauptwirkstoff:
Qualifiziertes, gezieltes Muskeltraining (20-45 Minuten)
Ergänzt durch Beweglichkeitsförderung (five-Konzept)
Verstärkt durch Professionelle Trainer-Anleitung (100% Fact)

2. ANWENDUNGSGEBIETE (INDIKATION)

FACTIMED® ANTI-INFLAGINE™ wird angewendet zur:
Behandlung von Inflammaging (chronischer Entzündung) und der dadurch beschleunigten Alterung.
Proaktiven Therapie von Bewegungsmangel (Sarkopenie) und dessen Folgeerscheinungen (z.B. Rückenschmerzen).
Signifikanten Steigerung der Lebensqualität und der gesunden Lebensspanne (Longevity).
Stärkung des Immunsystems und Verbesserung der allgemeinen Vitalität.

3. DOSIERUNG UND ANWENDUNG

Empfohlene Dosis: 2x wöchentlich (optimal dazwischen).
Art der Anwendung: Unter professionelle vorgesehenen, modernen Geräten (milon) Pocking.
Überdosierung: Nicht bekannt. Eine höhere Effekte weiter steigern.

4. GEGENANZEIGEN (KONTRAINDIKATION)

Darf nicht angewendet werden bei:
Unbehandeltem, akutem Bewegungsunwill diesem Fall sofort das fact Sportzentrum

5. NEBENWIRKUNGEN

FACTIMED® ANTI-INFLAGINE™ ist allgemein folgende, überwiegend positive, Nebenwirkungen:
Gesteigerte Vitalität und Energie.
Reduktion von Körpergewicht und Stress.
Spontane gute Laune und eine wachsende eigene Gesundheit.
(Hinweis: Bei anhaltenden Beschwerden und mehr Fragen zu FACTMED fragen Sie bitte Ihren Trainer im fact Sportzentrum.)

FACTIMED® ANTI-INFLAGINE™

Filmtabletten zur Steigerung der gesunden Lebensspanne (Longevity)
(Bitte lesen Sie diesen Beipackzettel sorgfältig durch, bevor Sie mit der Anwendung beginnen.)

1. ZUSAMMENSETZUNG

Jede Tablette (die keine ist, es ist Sport-Equipment) enthält als Hauptwirkstoff:
Qualifiziertes, gezieltes Muskeltraining (20-45 Minuten)
Ergänzt durch Beweglichkeitsförderung (five-Konzept)
Verstärkt durch Professionelle Trainer-Anleitung (100% Fact)

2. ANWENDUNGSGEBIETE (INDIKATION)

FACTIMED® ANTI-INFLAGINE™ wird angewendet zur:
Behandlung von Inflammaging (chronischer Entzündung) und der dadurch beschleunigten Alterung.
Proaktiven Therapie von Bewegungsmangel (Sarkopenie) und dessen Folgeerscheinungen (z.B. Rückenschmerzen).
Signifikanten Steigerung der Lebensqualität und der gesunden Lebensspanne (Longevity).
Stärkung des Immunsystems und Verbesserung der allgemeinen Vitalität.

3. DOSIERUNG UND ANWENDUNG

Empfohlene Dosis: 2x wöchentlich (optimal mit einem Ruhetag dazwischen).
Art der Anwendung: Unter professioneller Anleitung an den dafür vorgesehenen, modernen Geräten (milon/five) im fact Sportzentrum Pocking.
Überdosierung: Nicht bekannt. Eine höhere Frequenz kann die positiven Effekte weiter steigern.

4. GEGENANZEIGEN (KONTRAINDIKATION)

Darf nicht angewendet werden bei:
Unbehandeltem, akutem Bewegungsunwillen (Bitte konsultieren Sie in diesem Fall sofort das fact Sportzentrum Team).

5. NEBENWIRKUNGEN

FACTIMED® ANTI-INFLAGINE™ ist allgemein sehr gut verträglich. Es sind folgende, überwiegend positive, Nebenwirkungen zu erwarten:
Gesteigerte Vitalität und Energie.
Reduktion von Körpergewicht und Stress.
Spontane gute Laune und eine wachsende Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit.
(Hinweis: Bei anhaltenden Beschwerden und mehr Fragen zu FACTMED fragen Sie bitte Ihren Trainer im fact Sportzentrum.)

fact Sport
Gesundheit. Sport. Lebensqualität.

FACT KICKBOX SCHULE

NEU SEIT HERBST 2025 im FACT: KAMPFSPORT TRIFFT CHARAKTERBILDUNG -
DIE KICKBOXSCHULE UNTER DER LEITUNG VON SENAD KABIJAGIC und SAMIR MULALIC

Fitness und Fokus.

Die fact Kickboxschule hat im Herbst erfolgreich eröffnet. Unter der professionellen Leitung des Inhabers **Senad Kabiljagic** und seines Assistenten **Samir Mulalic** – beides langjährige Kampfsportexperten der Sportanlage – erlernen Sie das Rüstzeug, um echte Kampfkunst zu verstehen und auszuüben.



Die Kunst der Selbstbeherrschung.

Das Ziel in der fact Kickboxschule ist klar definiert: Es geht nicht um Sieg oder Niederlage, sondern um die **Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch höchste Selbstbeherrschung und äußerste Konzentration.** Die Ach-

dabei stets an oberster Stelle. Die Schule vereint dabei alle Kickboxstile und versteht die Kampfkunst als Antwort auf japanisches Karate.

Für alle Generationen und Level.

Das Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Die Kickboxschule ist der ideale Weg, um Stress abzubauen, die Ausdauer zu steigern und gleichzeitig eine wertvolle mentale



JETZT PROBESTUNDE SICHERN!

Reservieren Sie unverbindlich und kostenfrei Ihren Platz. Alle aktuellen Kursinformationen erhalten Sie direkt im fact Sportzentrum.

mit
Paul Gumminger

FACT



EXPERTENTALK

Im Gespräch mit Dr. med. Paul Gumminger über die stille Gefahr des Inflammaging und die wissenschaftlich belegte Kraft unseres größten Stoffwechselorgans: der Muskulatur.



MEDIZIN MIT ZUKUNFT: DER LEBENSSTIL ALS THERAPIE

In der modernen Medizin wird zunehmend der Begriff „Inflammaging“ – eine chronische, altersbeschleunigende Entzündungsaktivität im Körper – als entscheidender Faktor für die Entwicklung von Zivilisationskrankheiten identifiziert. Diese stille Entzündung ist tückisch: Sie verursacht zunächst keine Schmerzen, wirkt aber wie ein schleichender Rost, der unsere Zellen und Gefäße schädigt. Die Praxis Dr. Gumminger und Kollegen im Ärzte Zentrum Pocking steht für einen ganzheitlichen medizinischen Ansatz. Mit Schwerpunkten in der Ernährungsmedizin und Naturheilverfahren verbindet das Ärzteteam aktuelle Diagnostik mit präventiven Strategien.

Wir sprechen mit dem Hausarzt und Leiter der Akademischen Lehrpraxis, Dr. med. Paul Gumminger, über die Rolle des Lebensstils bei der Entstehung von „Inflammaging“, die Grenzen der medikamentösen Therapie und die wissenschaftlich belegte Kraft unseres größten Stoffwechselorgans: der Muskulatur.

Die Vorsorge-Achse: Dr. Gumminger über das Rezept, das stärker ist als jede Pille.



fact: „Herr Dr. Gumminger, Sie sehen in Ihrer Praxis täglich die Gesundheitsbilanz vieler Pockinger. Was genau versteht die moderne Medizin unter 'Inflammaging', und warum ist diese chronische Entzündungsaktivität, die lange schmerzfrei bleibt, eine der größten Herausforderungen in der Prävention?“

Dr. Gumminger: „Unter Inflammaging verstehen wir eine dauerhaft leicht erhöhte Entzündungsaktivität im Körper, die mit dem Älterwerden zunimmt – oft völlig symptomarm. Es handelt sich nicht um eine akute Entzündung wie bei einer Grippe oder einer Verletzung, sondern um ein leises, chronisches „Dauerfeuer“ des Immunsystems.“

Das Tückische daran: Die Betroffenen spüren meist jahrelang nichts Konkretes – vielleicht nur Müdigkeit, Leistungsknick oder diffuse Beschwerden. Im Labor sehen wir dagegen häufig schon frühe Veränderungen: leicht erhöhte Entzündungsmarker, ungünstige Blutfette, steigende Nüchternblutzuckerwerte oder ein beginnender Bluthochdruck.

Oftmals sind zwar die Werte noch im Normbereich, aber die vorhergehenden Jahre rückblickend sieht man bereits einen auffälligen Trend. Bei Diabetes mellitus sind zum Beispiel erste Änderungen verschiedenster Parameter und Werte bereits 7-10 Jahre bevor überhaupt der Nüchternblutzucker erstmals erhöht ist, auffällig. Auf lange Sicht beschleunigt dieses stille Entzündungsgeschehen den Alterungsprozess aller Organsysteme.

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Demenz, Osteoporose und bestimmte Krebsarten steigt. In der Prävention ist Inflammaging deshalb eine der größten Herausforderungen: Wir müssen sensibilisieren, obwohl nichts weh tut – und Menschen motivieren, ihren Lebensstil zu ändern, bevor ernsthafte Erkrankungen entstehen.“

Ganzheitlich zuverlässig - Ihr direkter Draht zu uns!

Die Praxis Dr. Gumminger und Kollegen steht für einen ganzheitlichen Weg, bei dem Lebensstil-Interventionen eine zentrale Rolle spielen. Nutzen Sie den direkten Draht zur wissenschaftlich fundierten Vorsorge und zu Ihrem Gesundheitspartner vor Ort.

fact: "Faktoren wie Stress, falsche Ernährung und vor allem das Viszeraalfett (Bauchfett) gelten als Hauptverursacher stiller Entzündungen. Welchen Einfluss hat dieses hormonell aktive Fettgewebe auf die Blutwerte und den Stoffwechsel, und welche therapeutische Maßnahme ist aus Ihrer Sicht am wirksamsten, um es nachhaltig zu reduzieren?"

Dr. Gumminger: "Viszerale Bauchfett, also das Fett im Bauchraum und rund um die Organe, ist dabei nicht nur „Speicher“, sondern hormonell hochaktives Gewebe, das entzündungsfördernde Botenstoffe, freie Fettsäuren und Hormone freisetzt und so Blutwerte wie Blutzucker, Blutfette, Entzündungsmarker und Blutdruck ungünstig beeinflusst. Als wesentliches und auch verantwortliches Organ für den gestörten Stoffwechsel muss hierbei die Leber mit einer oft vorhandenen und nicht erkannten Fettleber genannt werden.

Typische Folgen sind erhöhte Triglyceride, ein ungünstiges LDL/HDL-Verhältnis, steigender Nüchternblutzucker, Insulinresistenz und Blutdruckanstieg.

Kommen mehrere dieser Faktoren zusammen sprechen wir von einem metabolischen Syndrom – eine Art „Brandbeschleuniger“ für Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes.

Die wirksamste therapeutische Strategie besteht aus einer strukturierten Kombination ärztlich überwachter Ernährungsinterventionen – beispielsweise eiweißreicher und entzündungshemmender Kost sowie gegebenenfalls Leberfasten und/oder einem Gewichtsreduktionsprogramm – und gezieltem Muskelaufbau mit dem Ziel, den Grundumsatz zu steigern

Kurzfristige Diäten erweisen sich meist als wenig erfolgreich; im Vordergrund steht vielmehr eine langfristige Senkung des viszeralen Fettanteils unter Erhalt oder Ausbau der Muskelmasse.



„DESHALB KANN MAN SICH
DIE MUSKULATUR
WIE EINE
**'KÖRPEREIGENE
APOTHEKE'**
VORSTELLEN: MIT JEDEM
TRAININGSREIZ
ÖFFNEN WIR DEREN PFORTEN
UND ES GELANGEN
HOCHWIRKSAME BOTENSTOFFE
IN DEN BLUTKREISLAUF.“

~ Dr. med. Paul Gumminger, Dez 2025 ~



praxis-gumminger.de

 ZU MEHR INFORMATIONEN

fact: "Die Forschung hat gezeigt, dass die Muskulatur beim Training Myokine freisetzt – Botenstoffe mit stark entzündungshemmender Wirkung. Welche zentrale Bedeutung messen Sie dieser 'Muskel-Apotheke' bei der Bekämpfung von chronischen Entzündungen bei, und warum ist eine aktive Stärkung des Muskels systemisch so viel wirksamer als reine Ausdauerbewegung?"

Dr. Gumminger: "Die Muskulatur muss heutzutage als echtes Stoffwechsel- und Hormonorgan gesehen werden. Beim Krafttraining schüttet der Körper Myokine aus – entzündungshemmende Botenstoffe, die den Zuckerstoffwechsel verbessern, Fettverbrennung anregen, das Immunsystem regulieren und positive Effekte auf das Gehirn und die Gefäße haben. Deshalb kann man sich die Muskulatur wie eine "körpereigene Apotheke" vorstellen: Mit jedem Trainingsreiz öffnen wir deren Pforten und es gelangen hochwirksame und für den Körper äußerst günstige Eiweiße und Botenstoffe in den Blutkreislauf.

Verschieden Trainingsarten haben aber in diesem Zusammenhang natürlicherweise auch unterschiedliche Effekte auf den Körper. Reine Ausdauerbewegung ist zwar gesund für das Herz-Kreislaufsystem, aber sie baut nur begrenzt Muskulatur auf.

Krafttraining fördert dagegen nicht nur den direkten Muskelaufbau und stabilisiert die Gelenke, sondern hat auch umfassende positive Effekte auf den gesamten Körper. Es unterstützt langfristig am effektivsten die Bekämpfung von Inflammaging, da dabei mehr schützende Faktoren entstehen, die Insulinsensitivität sowie der Stoffwechsel verbessert werden, sich der Blutzuckerspiegel reguliert und das viszerale Fett abnimmt.

DIE ENZÜNDUNGSQUELLE

Viszerales Bauchfett und die oft unerkannte Fettleber sind hormonell hochaktive Organe, die entzündungsfördernde Botenstoffe und freie Fettsäuren freisetzen.

DER BRUCH DES KREISLAUFES: GEZIELTES MUSKELTRAINING!

Krafttraining schüttet entzündungshemmende Myokine aus, die den Stoffwechsel resetten, das viszerale Fett reduzieren und den Kreislauf durchbrechen.

DIE BESCHLEUNIGTE ALTERUNG

Auf lange Sicht steigt das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz und Osteoporose.

1

6

5

DIE G
DER S
ENZÜN

INTERVIEWS

fact: "Wenn Sie Ihren Patienten aus gesundheitlicher Notwendigkeit heraus gezieltes Muskeltraining empfehlen, um das Immunsystem oder den Stoffwechsel zu regulieren: Welche Kriterien muss eine lokale Einrichtung erfüllen, um Ihren medizinischen Qualitätsansprüchen an Betreuung und Sicherheit gerecht zu werden?"

Dr. Gumminger: "Wenn aus gesundheitlicher Notwendigkeit gezieltes Muskeltraining empfohlen wird, sollte eine Einrichtung klare Qualitätskriterien erfüllen: medizinische oder sportwissenschaftlich qualifizierte Betreuung, eine gründliche Anamnese mit Risikoabschätzung, Analyse der Körperzusammensetzung, individuell angepasste Trainingspläne, regelmäßige Erfolgskontrollen sowie ein strukturiertes Sicherheitskonzept mit engmaschiger Anleitung gerade in der Einstiegsphase.

Wichtig ist zudem eine ruhige, wertschätzende Trainingsatmosphäre, in der Patienten sich ernst genommen fühlen und auch mit Vorerkrankungen sicher üben können.

Darüber hinaus sollte auch die Bereitschaft zur Abstimmung und gegebenenfalls zur Rückmeldung an die Praxis bestehen.

Eine Einrichtung mit diesen Standards ist somit der optimale therapeutische Partner!"



2



DER BRANDBESCHLEUNIGER

Typische entzündungsfördernde Faktoren wie Zucker, hochverarbeitete Lebensmittel, Dauerstress und Schlafmangel befeuern diesen Prozess zusätzlich. (führt auch im Vorhinein zu Punkt 1)

GEFAHR
ST STILLEN
NÜNDUNG

3



DER GESTÖRTE STOFFWECHSEL

Die Zellen reagieren schlechter auf Insulin. Folge: Der Blutzucker steigt an, das LDL/HDL-Verhältnis verschlechtert sich.



4

DAS TÜCKISCHE INFLAMMAGING

Es entsteht ein chronisches "Dauerfeuer" des Immunsystems, das die Gefäße und Zellen über Jahre hinweg still schädigt.

fact: "Ihre Praxis vereint Schulmedizin mit Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin. Mit Blick auf das kommende Jahr: Welchen ganzheitlichen Ratschlag, der die Eigenverantwortung und den aktiven Lebensstil in den Mittelpunkt stellt, möchten den Lesern mit auf den Weg geben?"

Dr. Gumminger: "Warten Sie nicht auf Symptome!

Viele Erkrankungen entwickeln sich leise im Hintergrund – Inflammaging ist nur eines von vielen Beispielen. Daher möchte ich Ihnen gerne raten, ihre gesundheitliche Zukunft vorausschauend aktiv selbst zu gestalten.

Denn Gesundheit ist kein Zufall, sondern das Ergebnis vieler kleiner Entscheidungen im Alltag: Wer regelmäßige Check-ups wahrnimmt, sich ausgewogen und eiweißreich ernährt, sich ausreichend bewegt, gut schläft, Stress reduziert und bei Bedarf sinnvolle naturheilkundliche wie schulmedizinische Maßnahmen integriert, kann chronischen Entzündungen aktiv vorbeugen.

Dabei sollten entzündungsfördernde Faktoren wie Zucker, Dauerstress, Bewegungsmangel, Alkohol, Rauchen und hochverarbeitete Lebensmittel möglichst gemieden und durch entzündungshemmende Einflüsse wie gezieltes Muskeltaining, genügend Schlaf und Erholung sowie stabile, unterstützende soziale Kontakte ersetzt werden.

Der wichtigste Partner für Ihre eigene Gesundheit sind somit Sie selbst: Ihre täglichen Entscheidungen für Bewegung, ausgewogene Ernährung und Stressreduktion beeinflussen Ihre gesundheitliche Zukunft mehr als jedes Medikament, denn schon 2–3 gut genutzte Stunden pro Woche für gezieltes Kraft- und Alltagsbewegungstraining sind ein starkes Investment in mehr Lebensqualität und ein gesundes Altern.

Und genau das wünsche ich Ihnen allen von Herzen!"

~ Dr. med. Paul Gumminger, Facharzt für Allgemeinmedizin, Praxisinhaber, Notarzt ~



Dr. med. Gumminger
Praxis für Allgemeinmedizin und
hausärztliche Betreuung

- HAUSÄRZTLICHE BETREUUNG
- VORSORGEUNTERSUCHUNGEN
- DIAGNOSTISCHE UNTERSUCHUNGEN
- IGEL - INDIVIDUELLE GESUNDHEITSLEISTUNGEN
- AKUPUNKTURTECHNIKEN
- BEGUTACHTUNGEN
- REISEMEDIZIN
- NOTFALLMEDIZIN
- HYPNOTHERAPIE
- NATURHEILVERFAHREN
- ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN
- ERNÄHRUNGSMEDIZIN



ZUM WEITERLESEN

Für alle Interessierten, die wissen möchten, auf welchen wissenschaftlichen Publikationen unsere Trainingsphilosophie basiert, finden Sie hier die wichtigsten Belege und deren Kern-Erkenntnisse.



Inflammaging

Franceschi, C. et al. (2017). Inflammaging: An evolutionary perspective on immunosenescence. *Nature Reviews Immunology*.



Inflammaging & Viszerales Bauchfett

Hotamisligil, G. S. (2018). Inflammation and metabolic disorders: Visceral fat as an endocrine and paracrine organ. *Cell Metabolism*.



Lebensstil & Therapie

Booth, F. W. et al. (2017). Role of inactive lifestyle in the etiology of the metabolic syndrome. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

DR. MED. PAUL GUMMINGER

„Ihre täglichen Entscheidungen beeinflussen Ihre gesundheitliche Zukunft mehr als jedes Medikament.“



DR. MED. PAUL GUMMINGER

Facharzt für Allgemeinmedizin | Notarzt | Praxisinhaber
Praxis für Allgemeinmedizin und hausärztliche Betreuung |
Leiter der Akademischen Lehrpraxis Uni Regensburg |
Spezialist für Ernährungs- und Präventionsmedizin

info@praxis-gumminger.de

praxis-gumminger.de

Gumminger
Allgemeinmedizin und
Betreuung

Dr. med. Gumminger
Praxis für Allgemeinmedizin und
hausärztliche Betreuung

Dr. med. Gumminger
Praxis für Allgemeinmedizin und
hausärztliche Betreuung

Dr. med. Gumminger
Praxis für Allgemeinmedizin und
hausärztliche Betreuung

DR. MED. PAUL GUMMINGER

AKADEMISCHE VERANTWORTUNG

Akademische Lehrpraxis der Universität Regensburg: Garant für die Umsetzung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und höchste Qualitätsstandards durch die Einbindung in das Bayerische Forschungsnetz BayFoNet.

GEMEINSCHAFTSPRAXIS: 6 Ärzte - 1 Ziel Ihre Gesundheit

Ziel ist es, mit qualifizierter Diagnostik und Therapie auf dem heutigen Stand des Fortschritts medizinisch und menschlich optimal zu betreuen.

GANZHEITLICHE THERAPIE

Zusatzbezeichnungen: Naturheilverfahren, Akupunktur und Manuelle Medizin/Chirotherapie. Dies unterstreicht den ganzheitlichen Ansatz neben der Schulmedizin.

PRÄVENTIONSFOKUS

Ernährungsmedizinische Schwerpunktpraxis (BDEM):
Spezialisiert auf lebensstilbedingte Erkrankungen,
Gewichtsreduktion und die Förderung der Gesundheitskompetenz.

„MEDIZIN MIT ZUKUNFT: DER LEBENSSTIL ALS THERAPIE“

WUSSTEN SIE SCHON?: Ihr Muskel macht den Unterschied: Selbst im Ruhezustand verbrennt die Muskulatur dreimal mehr Kalorien als Fettgewebe! Jedes Kilo Muskelmasse, das Sie durch gezieltes Training aufbauen, arbeitet 24/7 als Ihr persönlicher Grundumsatz-Turbo und kämpft gegen unnötiges Fett.

MENSCHEN DE BEWEGEN UNS



Adele Klein, 63 Jahre

„Ein gesundes Mittelmaß“

Vorbildlicher Lebensstil | Begeisterte Groupfitness-Teilnehmerin

Adele begeistert seit Jahrzehnt unsere Studiogemeinschaft mit ihrem sonnigen Gemüt.

Aber nicht nur menschlich ist sie eine lieb gewordenen Bereicherung, ihr Lebensstil, den sie im Übrigen nicht nur während ihrer Trainingseinheiten pflegt, ist absolut vorbildlich und daher auch unser täglich Antrieb.

Ihren Alltag bestreitet die jung gebliebene 63-jährige fast ausschließlich mit dem Fahrrad.

Ihr Motto in allen Lebenslagen ist ein gesundes Mittelmaß, bei dem auch der Genuss nicht zu kurz kommen braucht, aber eben in einem gesunden Gleichgewicht.

Im Fitnessstudio schätzt sie die Atmosphäre allgemein, allem voran in den Gruppenkursen, die ihr neben dem körperlichen Mehrwert auch den mitmenschlichen Austausch bieten.

Im Studiobetrieb wurden schon viele lustige Momente und Geschichten aus dem Leben getauscht, aber manchmal auch traurige Ereignisse geteilt.

„Ich liebe auch Veränderung, denn Fortschritt bringt mich voran. Dennoch brauche ich auch Beständigkeit! Beides bekomme ich im fact Fitnessstudio und ganz nebenbei noch Vorzüge wie Wassermassagen, Lichttherapie und Infrarotwärme, wenn ich das möchte.“

Gerade das sind Streicheleinheiten für meine Seele, die einen wertvollen Ausgleich schaffen! Ich wollte schon immer alt werden und dabei fit bleiben, bis hier her ist mein Plan voll aufgegangen, daher hoffe ich, dass ich noch unzählige weitere Jahre in diesem Studio trainieren, und mich beim anschließenden Kaffee mit Gleichgesinnten austauschen und amüsieren kann.“

„ICH WOLLTE SCHON IMMER ALT WERDEN UND DABEI **FIT BLEIBEN**, BIS HIER HER IST MEIN PLAN VOLL AUFGEANGEN.“





Markus, Andrea, Magdalena,
Sophie und Marianne Heudecker

„MITTLERWEILE HAT AUCH UNSERE
OMA ERKANNT, WIE GUT IHR
DAS REGELMÄßIGE



TRAINING
TUT, UND SO
KOMMT ES

SCHON MAL VOR, DASS SICH

**DREI GENERATIONEN
BEIM TRAINING TREFFEN.“**



Die Regeneration hilft uns, die Muskelermüdung zu beseitigen und nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.

Intensiv erlebte Trainingseinheiten lösen, so manches Problem von ganz alleine: Die Ausschüttung unzähliger Glückshormone sorgt nicht selten für eine andere Sichtweise.

Man könnte sogar sagen, wir leben auch beim Sport, unsere gegenseitige Wertschätzung und emotionale Verbundenheit aus. Training schweißt unsere Familie auf eine besondere Weise zusammen: Wenn wir beim Sport unsere Grenzen ausloten, verschmelzen wir im passenden Moment zur unzerstörbaren Einheit. Manchmal, ganz ohne Worte.“

“Ohne Worte”

Sport als unverzichtbares Bindeglied | Eine Fitnessfamilie

„Ein glückliches Familienleben ist für uns kein Zufall, sondern das Ergebnis bestimmter Rituale, Werte und Gewohnheiten.

In unserem Zusammenleben setzen wir ganz bewusst auf Nähe, Kommunikation und gemeinsames Wachstum, wobei die Verabredung zum Training, dabei eine entscheidende Rolle spielt.

Sport ist ein unverzichtbares Bindeglied in unserem Familienalltag.

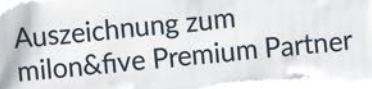
Im fact Sportzentrum haben wir ein gemeinsames Zuhause gefunden, wenn es um die unterschiedlichsten Trainingsaktivitäten geht. Jeder von uns hat hier seine Trainingsfavoriten gefunden.

Das Angebot ist so umfangreich, dass es manchmal tatsächlich schwer fällt, sich zu entscheiden.

Da unser Familien- und Arbeitsalltag manchmal sehr hektisch abläuft, schätzen wir besonders die abwechslungsreichen Gruppenkurse und speziellen Angebote zur Förderung unserer Erholung.



EIN VISUELLER RÜCKBLICK



Starkbierfest Pocking



Neue fact Seilzugtürme



milon/five
Werksbesuch
in Emmersacker



"MAGIC" - Moments

gergerfest Pocking



SPORTLICHE IMPRESSIONEN

2025

FOTOS, FOTOS - UND NOCH MEHR FOTOS!



FACT MOMENTS



DER SCHLAF - RESET

IHRE STÄRKSTE WAFFE | REGENERATION FÜR KÖRPER & GEIST

Das 5-Punkte-Programm für tiefe Erholung:
So nutzt Ihr Körper die Nacht für maximale Gesundheit.

Die Wissenschaft ist sich einig: Schlaf ist nicht nur eine Ruhephase, sondern die aktivste Regenerationszeit unseres Körpers. Während wir schlafen, arbeitet unser Immunsystem auf Hochtouren, um die Zellreparatur voranzutreiben, Abfallstoffe aus dem Gehirn zu spülen und das Hormonsystem zu kalibrieren.

Schlechter Schlaf macht uns nicht nur müde, er beschleunigt den Alterungsprozess und macht anfälliger für Stress. Wer seine Schlafqualität optimiert, investiert direkt in mehr Energie, bessere Konzentration und eine robustere Gesundheit.

DIE 5 REGELN FÜR TIEFSTE ERHOLUNG



1 Die innere Uhr lieben: Konsistenz schafft Energie

Ihr Körper funktioniert nach einem festen Rhythmus (zirkadian). Versuchen Sie, an allen Tagen der Woche zur gleichen Zeit aufzustehen. Diese Konsistenz ist die Basis für die optimale Hormonfreisetzung, die Sie wach und fit hält. Ein stabiler Rhythmus ist das A und O für eine stabile Regeneration.

2 Lichtschalter umlegen: Melatonin braucht Dunkelheit

Licht, insbesondere das blaue Licht von Smartphones oder Tablets, signalisiert dem Gehirn "Tag" und blockiert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Schalten Sie alle hellen Bildschirme mindestens 60 Minuten vor dem Schlafengehen aus. Gedämpftes, warmes Licht erleichtert Ihrem Körper den Übergang in den Ruhemodus.

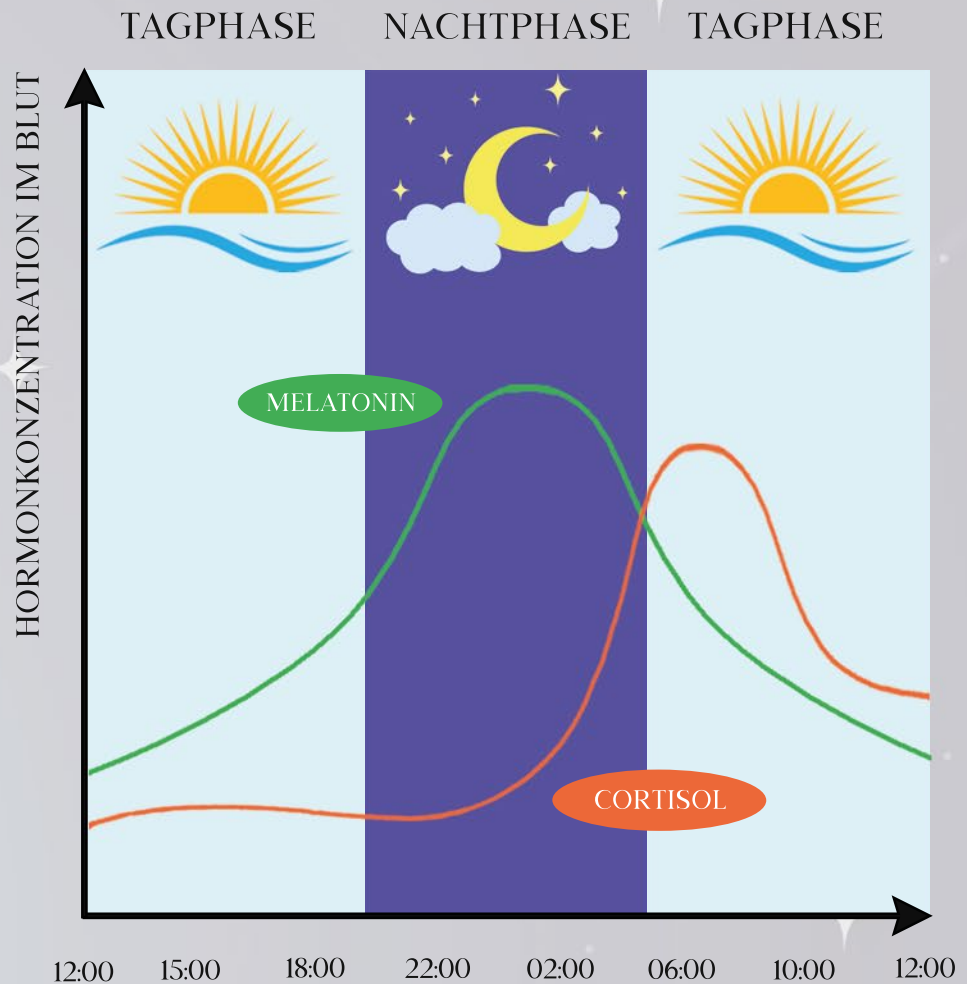


3

Kühle Köpfe, tiefe Ruhe: Die optimale Temperatur

Um in die tiefen, erholsamen Schlafphasen zu gelangen, muss Ihre Körperkerntemperatur leicht absinken. Die meisten Menschen regenerieren am besten in kühler-

16 bis 19 Grad Celsius). Ein überhitztes Schlafzimmer ist oft der größte Störfaktor für die nächtliche Erholung.



4

Runterfahren lernen: Routine für den Vagusnerv

Gönnen Sie Ihrem Nervensystem eine "Auszeit". Eine entspannte Abendroutine (z. B. 10 Minuten Lesen, leichtes Dehnen, oder 5 langsame Atemzüge) hilft, den Stresspegel zu senken. Dies aktiviert den Vagusnerv, der den Körper vom stressigen Aktivmodus in den Regenerationsmodus schaltet.

5

Nächtlicher Zell-Service: Die kleine Mahlzeit

Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten kurz vor dem Schlafen. Geben Sie dem Körper aber das nötige Baumaterial zur Reparatur: Eine kleine, leicht verdauliche Proteinquelle (wie z. B. ein Löffel Magerquark) kann die Muskelreparatur fördern und verhindert, dass Sie hungrig aufwachen.

~ "DIE QUALITÄT IHRES SCHLAFES BESTIMMT DIE QUALITÄT IHRES WACHZUSTANDES." -

FACT SMART CORNER

DER RAUM FÜR DEINEN FITNESS-IQ

Trainieren Sie Ihr Gehirn – mit wissenschaftlicher Unterhaltung! Die Smart Corner ist Ihr mentaler Pausenbereich: Hier testen Sie Ihr Wissen über Physiologie, Trainingslehre und Ernährung. Vom Kreuzworträtsel bis zum Experten-Quiz – entdecken Sie Ihre Aha-Momente und finden Sie heraus, wie scharf Ihr Fitness-IQ wirklich ist. Testen Sie Ihr Wissen mit einem Augenzwinkern!

Gehirn"Jogging" - dein kleiner Break im Magazin



Chase the Words: Fitnessbegriffe finden

Ziel: Finden Sie alle gesuchten Begriffe aus den Bereichen Fitness und Gesundheit im Buchstabenfeld (horizontal, vertikal oder diagonal). Die Liste der zu suchenden Wörter finden Sie darunter!

M	V	E	T	R	Z	I	U	F	L	O	W	G	U	B	E	O	I	D	R	A	C	B
B	V	R	T	R	A	Y	D	O	B	N	E	N	H	E	D	C	O	E	Y	A	U	O
N	Y	N	Q	E	I	V	Y	T	I	L	I	B	O	M	R	I	B	Y	M	B	V	D
O	M	H	R	S	B	E	R	O	C	D	Q	R	E	U	A	D	S	U	A	E	Q	Y
I	U	R	E	R	J	U	M	P	I	N	G	T	E	A	M	F	A	C	T	I	N	A
T	S	U	W	U	T	T	I	L	I	B	A	T	S	T	E	E	K	A	R	G	E	R
A	K	N	O	K	U	D	Z	C	G	N	V	I	C	A	K	R	A	F	T	R	H	T
V	E	G	P	O	B	W	X	J	N	T	E	X	A	X	N	Z	Q	X	G	E	B	F
I	L	P	O	W	E	R	S	M	O	E	A	X	R	F	M	L	T	T	F	N	E	F
T	A	X	A	B	W	T	D	S	R	A	W	H	D	Z	S	F	P	F	B	E	W	E
O	G	S	X	K	E	S	T	P	T	M	O	Y	I	S	S	E	N	T	I	F	E	I
M	U	Y	N	N	G	R	I	W	S	F	L	K	O	M	U	S	K	E	L	Y	G	G
Z	C	U	E	P	U	L	I	U	H	A	F	G	G	N	I	N	I	A	R	T	U	R
R	E	N	F	L	N	K	H	H	F	C	Y	T	I	L	I	B	O	M	F	U	N	E
I	D	U	B	A	G	L	O	G	U	T	C	G	W	D	C	M	G	B	Q	P	G	N
R	C	W	O	M	S	T	R	O	N	G	Y	A	O	W	J	C	R	N	S	P	X	E

MOTIVATION
STABILITÄT
TEAMFACT
BEWEGUNG
MOBILITY
AUSDAUER

TRAINING
ERNÄHRUNG
JUMPING
BODYART
ENERGIE
FITNESS

MUSKEL
CARDIO
STRONG
DEHNEN
POWER
KRAFT

KURSE
FLOW
CORE
HIIT



RÄTSEL



Quickfire Quiz: Der Körper-Fakten-Check

Ziel: Wählen Sie bei jeder Frage die einzige korrekte Antwort (●, ● oder ●). Am Ende zählen Sie Ihre Treffer für Ihren persönlichen Fitness-Score!

Wie viele Muskeln hat der menschliche Körper?

- ca. 200 ● ca. 400 ● über 600 ✓

Was ist das größte Organ im Körper?

- Haut ✓ ● Herz ● Leber

Was hilft nicht beim Muskelaufbau?

- Ausreichend Schlaf ● Eiweißreiche Ernährung ● Nur Dehnen ✓

Wie viel Prozent Wasser enthält unser Körper ungefähr?

- 30 ● 50 ● 70 ✓

Wie nennt man das Hormon, das Glücksgefühle nach Sport auslöst?

- Endorphin ✓ ● Adrenalin ● Testosteron

Welche Rolle spielt das Hormon Insulin primär nach dem Essen?

- Fördert den Fettabbau ● Senkt den Blutzuckerspiegel ✓ ● Erhöht den Kalorienverbrauch

Welche der genannten Muskelgruppen verbrennt am meisten Kalorien?

- Arme ● Beine & Po ✓ ● Bauch

Was ist kein Vorteil von HIIT?

- Kurze Trainingseinheiten ● Verbessert Ausdauer & Kraft ● Macht

Wie nennt man die kleinsten Kraftwerke der Zellen?

- Ribosomen ● Mitochondrien ✓ ● Golgi-Apparat

Welcher Muskel gilt als der größte und volumenreichste im menschlich

- Latissimus ● Quadrizeps ● Glutaeus maximus ✓

Was aktiviert dein Gehirn beim Sport besonders?

- Adrenalin ● Endorphine ✓ ● Cortisol

Wie lange dauert der sogenannte Nachbrenneffekt nach HIIT?

- bis zu 2 Stunden ● bis zu 24 Stunden ✓ ● bis 3 Tage

Was ist keine Funktion von Krafttraining?

- Stärkung der Knochen ● Muskelaufbau ● Verbesserung des Sehstärke ✓

Wie viele Wiederholungen mit hohem Gewicht pro Übung für maximalen Kraftaufbau?

- 3-6 ✓ ● 12-20 ● 50+

Welche Makronährstoff-Quelle sollte kurz vor einem intensiven Workout dominiert zu sich genommen werden, um schnelle Energie zu liefern?

- Kohlenhydrate ✓ ● Fette ● Proteine



Der Emoji-Code: Training- & Lifestyle

Ziel: Entschlüsseln Sie die Emoji-Ketten! Jede Kette steht für eine gängige Trainingsmethode, Aktivität, ein wichtiges Gesundheitskonzept und mehr aus dem Bereich Sport und Fitness!

🏃 🏋️ 🏃 = ?

🍏 🥗 💧 = ?

🏃 🔥 ⌚ = ?

🌌 🐉 🎵 = ?

🥊 🔥 💥 = ?

🥊 🔥 💥 = ?

🏃 💧 🔥 = ?

🚴 🎵 🌬️ = ?

🏃 ➡️ 🏃 💧 = ?

🧘 🏠 🚰 = ?

"Ein guter Weg um mal abzuschalten ist ein Spaziergang draussen. Am Besten in einer ruhigen Umgebung, wie im Wald oder an einem See."



Evis ANTI-Stress-Tipp



FACT SMART CORNER: LÖSUNGEN

Wie viele Muskeln hat der menschliche Körper?

- ☐ ca. 200 ☐ ca. 400 ☒ über 600 ✓

Was ist das größte Organ im Körper?

- ☒ Haut ✓ ☐ Herz ☐ Leber

Was hilft nicht beim Muskelaufbau?

- ☐ Ausreichend Schlaf ☐ Eiweißreiche Ernährung ☒ Nur Dehnen ✓

Wie viel Prozent Wasser enthält unser Körper ungefähr?

- ☐ 30 ☐ 50 ☒ 70 ✓

Wie nennt man das Hormon, das Glücksgefühle nach Sport auslöst?

- ☒ Endorphin ✓ ☐ Adrenalin ☐ Testosteron

Welche Rolle spielt das Hormon Insulin primär nach dem Essen?

- ☐ Fördert den Fettabbau ☐ Senkt den Blutzuckerspiegel ✓ ☐ Erhöht den Kalorienverbrauch

Welche der genannten Muskelgruppen verbrennt am meisten Kalorien?

- ☐ Arme ☒ Beine & Po ✓ ☐ Bauch

Was ist kein Vorteil von HIIT?

- ☐ Kurze Trainingseinheiten ☐ Verbessert Ausdauer & Kraft ☒ Macht automatisch schlank ✓

Wie nennt man die kleinsten Kraftwerke der Zellen?

- ☐ Ribosomen ☒ Mitochondrien ✓ ☐ Golgi-Apparat

Welcher Muskel gilt als der größte und volumenreichste im menschlichen Körper?

- ☒ Latissimus ☐ Quadrizeps ☒ Gluteus maximus ✓

Was aktiviert dein Gehirn beim Sport besonders?

- ☐ Adrenalin ☒ Endorphine ✓ ☐ Cortisol

Wie lange dauert der sogenannte Nachbrenneffekt nach HIIT?

- ☐ bis zu 2 Stunden ☒ bis zu 24 Stunden ✓ ☐ bis 3 Tage

Was ist keine Funktion von Krafttraining?

- ☐ Stärkung der Knochen ☐ Muskelaufbau ☒ Verbesserung des Sehstärke ✓

Wie viele Wiederholungen mit hohem Gewicht pro Übung für maximalen Kraftaufbau?

- ☒ 3-6 ✓ ☐ 12-20 ☐ 50+

Welche Makronährstoff-Quelle sollte kurz vor einem intensiven Workout dominiert zu sich genommen werden, um schnelle Energie zu liefern?

- ☒ Kohlenhydrate ✓ ☐ Fette ☐ Proteine



Ihr Fitness-Score (Auswertung)

Anleitung: Zählen Sie Ihre richtigen Antworten (max. 15 Treffer):

Ergebnis 0 – 5 richtig: Zeit für ein Warm-up – auch fürs Gehirn! Ihr Wissen braucht noch ein leichtes Gehirn-Warm-up. Nutzen Sie z.B. kurze Rätsel oder lesen Sie fünf Minuten vor dem Training konzentriert etwas Fachliches – das steigert Ihre Konzentration.

Ergebnis 6 – 10 richtig: Fast im Ziel – ein paar Wiederholungen noch! Solides Basiswissen! Vertiefen Sie komplexe Themen wie Ernährungstiming und Regeneration. Der Champion-Status ist in Reichweite!


Ergebnis 11 – 15 richtig: CHAMPION! Dein Gehirn hat Muskeln! 🏆👓 Absolutes Expertenwissen – gut gemacht! Bleiben Sie neugierig und hinterfragen Sie Mythen weiter kritisch.

RÄTSEL

 = Mobility/Stretching


 = Ernährung&Hydration

 = HIIT/Intervalltraining

 = Dance Workout

 = Boxen/Kickboxen

 = Boxen/Kickboxen

 = Krafttraining

 = Cycling/Spinning

 = Cardiotraining

 = Yoga/Entspannung

.	.	E	F	L	O	W	O	I	D	R	A	C	B	
.	.	R	T	R	A	Y	D	O	B	N	E	N	H	E	D	O	
N	.	N	.	E	.	.	Y	T	I	L	I	B	O	M	D	
O	M	H	R	S	.	E	R	O	C	.	.	R	E	U	A	D	S	U	A	E	.	Y
I	U	R	E	R	J	U	M	P	I	N	G	T	E	A	M	F	A	C	T	I	.	A
T	S	U	W	U	T	T	I	L	I	B	A	T	S	G	.	R	
A	K	N	O	K	G	.	.	.	C	.	K	R	A	F	T	R	.	T
V	E	G	P	.	B	.	.	.	N	T	.	.	A	E	B	.	.
I	L	P	O	W	E	R	.	.	O	E	.	.	R	N	E	.	.
T	W	.	.	.	R	A	W	.	D	E	W	E	.
O	E	.	T	.	T	M	O	.	I	S	S	E	N	T	I	F	E	I
M	G	.	I	.	S	F	L	.	O	M	U	S	K	E	L	.	G	G
.	U	.	I	.	.	A	F	.	G	N	I	N	I	A	R	T	U	R
.	N	.	H	.	.	C	Y	T	I	L	I	B	O	M	.	.	N	E
.	G	T	G	N	.
.	S	T	R	O	N	G	E	.

MOTIVATION
STABILITÄT
TEAMFACT
BEWEGUNG
MOBILITY
AUSDAUER

TRAINING
ERNÄHRUNG
JUMPING
BODYART
ENERGIE
FITNESS

MUSKEL
CARDIO
STRONG
DEHNEN
POWER
KRAFT

KURSE
FLOW
CORE
HIIT

DER HYDRATIONS - CHECK

DER SCHLÜSSEL ZUR ZELL-ENERGIE: WIE WASSER IHREN KÖRPER VON INNEN REINIGT UND DIE LEISTUNG STEIGERT.

LEBENSELEXIER NR. 1 | OPTIMIEREN SIE IHREN STOFFWECHSEL

Wasser wird oft unterschätzt – dabei ist es das wichtigste Medium für alle Prozesse, die unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit steuern. Es ist nicht nur ein Durstlöscher, sondern das Transportmittel für Nährstoffe zu den Zellen und die Kläranlage für Abfallprodukte.

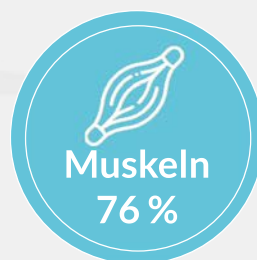
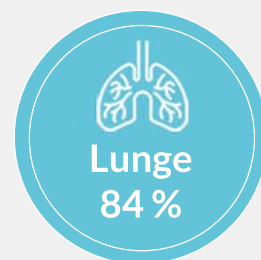
Schon ein geringer Mangel von nur 2% kann die Konzentration, die sportliche Leistung und vor allem die Effizienz unserer Mitochondrien (Zell-Kraftwerke) dramatisch senken. Wer seine Hydration meistert, meistert

Der zelluläre Kurierdienst

Wasser ist entscheidend für den Transport von Myokinen (Muskel-Botenstoffen) und Nährstoffen dorthin, wo sie gebraucht werden. Bei Dehydrierung verlangsamt sich dieser Prozess, was Muskelreparatur und Entzündungsabbau (Anti-Inflammaging) beeinträchtigt. Betrachten Sie Wasser als das Autobahnssystem Ihres Körpers.

Der Temperatur-Regler

Beim Training produzieren die Muskeln Wärme. Wasser hilft dem Körper, diese Wärme durch Schwitzen abzugeben und die Körperkerntemperatur konstant zu halten. Nur so kann die Höchstleistung aufrechterhalten werden. Überhitzung stoppt die Energieproduktion.



DER MENSCH
BESTEHT ZU
CA. 60%
AUS WASSER

Das Gehirn braucht Wasser

Schon leichte Dehydrierung verringert das Blutvolumen, wodurch das Gehirn weniger Sauerstoff und Nährstoffe erhält. Die Folge: Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen und verminderte Reaktionsfähigkeit. Ein hydriertes Gehirn arbeitet schneller und effizienter.

Die innere Kläranlage

Wasser ist der wichtigste Bestandteil der Lymphe, die Stoffwechselabfälle und Entzündungsreste aus den Zellen abtransportiert. Wer zu wenig trinkt, lässt die "Kläranlage" langsam laufen. Dies trägt indirekt zur Ansammlung von Entzündungsstoffen bei.

Der Elektrolyt-Code

Nicht nur Wasser, sondern auch die richtigen Mineralien (Elektrolyte) sind entscheidend. Diese Salze (z.B. Natrium, Kalium, Magnesium) ermöglichen die Kommunikation zwischen Zellen und Muskeln. Besonders nach intensivem Training müssen sie zusammen mit dem verlorenen Wasser wieder aufgefüllt werden.



Wenn der Körper trocken läuft...

DEHYDRATION - auf einen Blick

5 Zeichen, dass Ihr Körper mehr Wasser braucht

- > **Konzentrationsabfall:** Die mentale Leistung nimmt ab, Sie fühlen sich "nebelig".
- > **Müdigkeit am Nachmittag:** Oft ein falsches Signal – der Körper ist nicht hungrig, sondern dehydriert.
- > **Dunkler Urin:** Ein zuverlässiges Zeichen – der Urin sollte hellgelb sein.
- > **Muskelkrämpfe:** Die Nerven- und Muskelfunktion (Elektrolyte) wird durch Mangel gestört.
- > **Trockene Haut/Lippen:** Die sichtbarste Reaktion des Körpers, Wasser zu sparen.



WUSSTEST DU, DASS....

- ! ein Verlust von nur 2% Körperwasser die sportliche Leistungsfähigkeit um bis zu 20% senken und die kognitive Funktion messbar verschlechtern kann?

Der durchschnittliche Deutsche nutzt mehr als

120
LITER WASSER
PRO TAG

10-mal mehr Wasser als die durchschnittliche Person in einer ländlichen Gemeinde in Afrika südlich der Sahara.



Im Schlaf verlieren wir jede Nacht bis zu

450
ML WASSER

allein durch die Atmung

Ein Marathonläufer kann bis zu

10L

in einem einzigen Rennen verlieren.

Das ist mal eine Lebensleistung!

5

Die Vereinten Nationen warnen, dass 2050 mehr als

MILLIARDEN

Menschen aufgrund des Klimawandels unter Wassermangel leiden könnten.

H₂O

Nur

60 SEKUNDEN

dauert es bis Wasser Ihre Hirnzellen erreicht hat



Trotzdem ein gutes Gefühl so viel geleistet zu haben oder? ;)



Nach dem GYM

2 KILLO

abgenommen? Es tut uns Leid zu enttäuschen, das Fett weint, aber die Gewichtsabnahme war wohl eher der Schweiß ;)

Bis in die

197
JAHRE

dachten viele Trainer während Wettkämpfe

WASSER-FACTS

Eine einzelne Träne besteht bis zu

98
PROZENT

aus Wasser!

844
MILLIONEN

Menschen hatten 2015 noch keinen Zugang zu sauberen Trinkwasser

Zum Glück ändert sich hier langsam was an der schlechten Situation!

Eine einzelne Sonnenblume verbraucht in der Wachstumsphase pro Tag etwa

4L
Wasser



MERKE!
Trinken BEVOR
der Durst
kommt!

Wenn Sie beim Training Durst verspüren, hat ihre Leistung bereits

10 BIS 20 **PROZENT**
nachgelassen

9 VON 10 **MENSCHEN**
können Durst und Hungergefühl nicht richtig voneinander unterscheiden

KEINE ÜBERTREIBUNG!
Das ist ein "kleines Meer" für jeden von uns

Wir trinken über

75.000
LITER WASSER

im Laufe unseres Lebens

70 er

, Ser, Sportler sollten
erpfen NICHTS trinken!

5 BÜCHER DIE UNS 2025 BEGEISTERT HABEN



KURATIERTE BÜCHER
FÜR IHREN FORTSCHRITT

Echte Gesundheit und Langlebigkeit basieren auf konstanten, informierten Entscheidungen. Wer die wissenschaftlichen Zusammenhänge versteht, bleibt länger motiviert und trifft bessere Entscheidungen. Deshalb haben wir für Sie die fünf aktuell wichtigsten und erfolgreichsten Titel aus den Bereichen Gesundheit, Biohacking und Prävention 2025 kuratiert. Von umfassenden Masterplänen bis hin zu Hacks für Schlaf und Gewohnheiten: Dieses Wissen ist das beste Fundament für Ihr persönliches Upgrade.

WISSEN
IST VORSORGE
FÜR KÖRPER
UND GEIST

Lesen Sie sich fit!

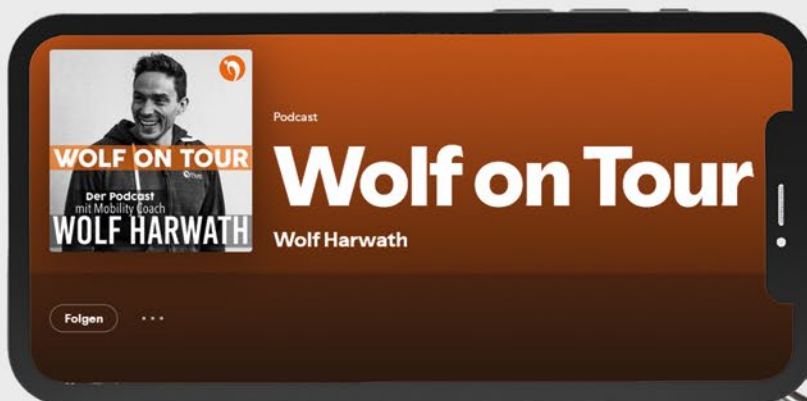
WISSEN FÜR UNTERWEGS?

HIER KOMMT UNSER AUDIO TIPP!

Wolf Harwath spricht mit Fachleuten aus Fitness, Sport und Gesundheitsbereichen über aktuelle und wichtige Themen. Ein Fokus liegt auf smartem Training und der kritischen Bewertung von Studien.

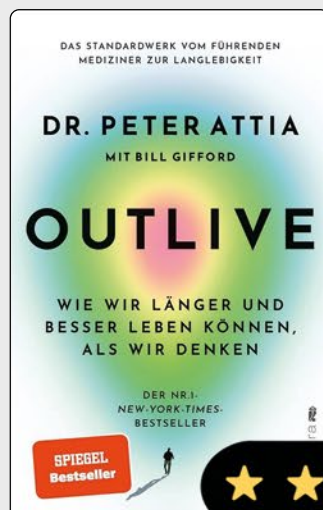
HOST WOLF HARWATH

- Mobility Coach
- Physiotherapeut
- Mitbegründer five
- CEO Milon Group



Youtube -> @WOLFONTOUR
Web -> wolfontour.podigee.io
Spotify -> Podcast/Wolf on Tour





OUTLIVE

Autor: Dr. Peter Attia

Thema: Der Longevity-Masterplan. Das aktuelle Standardwerk der Langlebigkeitsforschung. Der Autor, ein führender Biohacker und Arzt, liefert eine tiefgreifende Strategie, um nicht nur länger, sondern auch gesünder zu leben.

Unser Fazit: „Absolut lesenswert: Das derzeit umfassendste Werk, um die Risiken für die Herz-Kreislauf-Gesundheit und den kognitiven Abbau aktiv zu minimieren.“



DAS GROSSE BUCH VOM SCHLAF

Autor: Prof. Dr. med. Matthew Walker

Thema: Schlaf-Wissenschaft und Hirnfunktion. Matthew Walker, ein führender Schlafforscher, erklärt, warum Schlaf unser größtes Gesundheitsgeheimnis ist und wie er direkt unsere Immunabwehr und unsere Lernfähigkeit beeinflusst.

Unser Fazit: „Der beste Beweis dafür, dass Schlaf keine verlorene Zeit, sondern die mächtigste Form der Reparatur und Prävention ist und der Schreibstil ist nachvollziehbar - auch Fachbegriffe werden gut erklärt. Kleiner Abzug für fehlenden tieferen Themeneinstieg.“



DER GLUCOSE-TRICK

Autor: Jessie Inchauspé

Thema: Blutzucker-Regulation im Alltag. Die Autorin zeigt anhand einfacher Hacks und Grafiken, wie man den Blutzuckerspiegel stabilisiert.

Unser Fazit: „Der Bestseller für jedermann. Praktische Sofort-Tipps, um Heißhunger zu stoppen und den Stoffwechsel sanft zu entlasten. Motivierend und breit anwendbar von Diabetikern bis zu werdenden Müttern“



DIE 1% METHODE

Autor: James Clear

Thema: Verhaltenspsychologie und Gewohnheitsbildung. Da Longevity von konstanter Umsetzung abhängt, ist dieses Buch essentiell. Es zeigt, wie man durch kleinste, schrittweise Anpassungen große, dauerhafte

Unser Fazit: „Der Schlüssel zur Langlebigkeit liegt in der Konsequenz. Dieses Buch liefert die Blaupause, wie man gesunde Gewohnheiten wirklich beibehält.“



DARM MIT CHARME

Autor: Dr. med. Giulia Enders

Thema: Darmgesundheit und Immunabwehr. Dieses leicht verständliche Buch erklärt die zentrale Rolle des Darms für unser gesamtes Wohlbefinden und die Immunantwort.

Unser Fazit: „Unterhaltsam, charmant und mitunter auch witzig. Eine klare Erklärung, warum ein gesunder Darm die Basis für ein starkes Immunsystem ist. Kritikpunkt: Inhalt stärker vereinfacht und weniger wissenschaftlich als erwartet.“



GUTE NACHRICHTEN FÜR...

ALLE, DIE 2026 MEHR WOLLEN

Dein Fitness-Jahr 2026

2026 wird das Jahr des Fortschritts, der Technologie und der ganzheitlichen Gesundheit. Von Ausdauer über mentale Stärke bis hin zur digitalen Vernetzung – wir haben die wichtigsten Impulse und Neuerungen für Ihr Training und Ihr Wohlbefinden zusammengefasst.

HYROX
HYROX IS FITNESS RACING

<https://hyrox.com/>

Kraft x Ausdauer: Crosstraining im Hyrox-Style

Der Trend ist klar: Reine Muskelmasse ist nicht genug. Gefragt ist Alltagsfitness – die Fähigkeit, Kraft und Ausdauer in komplexen, funktionalen Bewegungen zu kombinieren. Formate wie HYROX haben diese Notwendigkeit in den Fokus gerückt und boomten schon 2025 - in 2026 nimmt dieser Trend keine Wende.

Wir integrieren das Beste aus diesem Performance-Gedanken direkt in unser Training. Das Ergebnis ist ein hochfunktionales Workout, das Sie nicht nur im Studio, sondern im gesamten Leben stärker macht. Mehr Power, mehr Ausdauer und ein gestärktes Teamgefühl.

Ideal für alle, die ihre Grenzen testen und umfassend stärker werden wollen. Lassen Sie uns Ihre Power im Crosstraining freisetzen.

BREATHWORK

Mind-Body Fusion: Die Kunst der Balance in Bewegung

Nachhaltige Leistung beginnt in der Tiefe!

Die Fitness-Zukunft liegt nicht nur in der Intensität, sondern im Flow. Wir brechen mit der Trennung von Körper und Geist und verknüpfen gezielte Atemarbeit (Breathwork) direkt mit fließenden, bewussten Bewegungen. Inspiriert von fortschrittlichen Konzepten wie dem von Robert Steinbacher, nutzen wir die Atmung als schnellsten und mächtigsten Performance-Booster sowie als Regulator. Durch die Verbindung von Movement & Mental Health wird Training zur Medizin für den Kopf: Wir steigern die emotionale Stabilität und bauen Stress durch sanfte Mobility, Atemfokus und fließende Sessions ab.

Diese bewusste Praxis ist der Schlüssel zur nachhaltigen Leistungssteigerung. Denn Recovery Is King: Regeneration ist kein Luxus, sondern der wichtigste Faktor für Langlebigkeit im Training. 2026 widmen wir uns noch stärker der aktiven Erholung, Mobility und Faszienpflege. Das Ergebnis? Ein rundum gutes Gefühl, weniger Stress, mehr Energie und schnellere Fortschritte im Training, weil wir wissen, wie wir unsere Mitte finden und behalten – auf und abseits der Matte.

RECOVERY-FANS &
ENTSPANNUNGS-SUCHE

FANS VON
FITNESS-TECH-TRENDS



Die Ära de

Die Zukunft de
uns Wearables
wir auf profes
Cardioscan o
in deinen Kör

Wir messen,
(HRV), dein
tonomen Ne
sel, um Train
auf deine ab
So weißt du
Sprung) un

Denn wahr
und wird d

PERFORMANCE-
BEGEISTERTE

fitness
FIBO
international
business
organisation

16. - 19. APRIL

FOR A STRONG AND HEALTHY

📍 Messegelände Köln

Die FIBO ist die wichtigste internationale Leit- und Gesundheit. Sie dient als Gradmesser für Auch 2026 wird mit einem starken Programmisierung durch KI zu "Pre-Habilitation" (Prävention, Nachhaltigkeit und Ökologischem Training stehender Themen am Messeplan.

Das Team fact ist natürlich wieder am Start und der Branche zurück nachhause nach Pocking.



ACTIVE AGING: F

Laut dem ACSM (American College of Sports Medicine) Check für 2026 bleiben Fitness (Active Aging) ein kritischer Faktor. betont die unbestreitbare Bedeutung des Crosstraining zur Prävention von Alterskrankheiten (wie Muskelschwund) und Mobilität.

Ihre praktische Anwendung ist die beste Lebensversicherung. entspricht exakt den wissenschaftlichen Erkenntnissen des ACSM. Nutzen Sie diese Prävention gegen altersbedingten Leistungsabfall. Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. medizin, angewandt in Ihrem

ACSM's Health & Fitness Journal 29(6)



er der Präzisions-Analyse

er lt der Fitness liegt in der Präzision. Während
s ibles im Alltag wertvolle Daten liefern, setzen
sionelle Mess-Tools wie den Mescan von
den oder ähnliche Verfahren, um tiefe Einblicke
p Körper zu gewinnen.

Wien, was wirklich zählt: die Herzratenvariabilität
Stress-Level und die Funktion deines au-
Nervensystems. Diese Daten sind der Schlüs-
rainingspläne nicht nur auf Bewegung, sondern
kte aktuelle Regenerationsfähigkeit abzustimmen.
u gt du genau, wann du Power geben (wie beim
y und wann du dich erden musst (wie bei der Med-)

revahre Stärke kommt aus der Balance – und die ist
aurd auch zukünftig immer besser messbar.



GLOBALE-TREND-CHECKER

L 2026

SIY SOCIETY

rmLeitmesse für Fitness, Wellness
Trfür Trends und Innovationen.

amm aufgewartet. Von Individual-
ntäventive Gesundheit) bis zu Na-
n ehnen die Vorstellung vieler span-

nd t und bringt den neuesten Input
ng.

FÜ: Für ein vitales Leben

arfrican College of Sports Medicine)Trend
Przen Programme für Ältere Erwachsene
neischer globaler Trend. Die Forschung
e vare Wichtigkeit von Kraft- und Wider-
tivation der Sarkopenie (altersbed-
nd') und zur Erhaltung der Balance und

g: lung: Gezieltes Krafttraining ist die
Ung. Unsere FIVE/milon Synergie
nsenschaftlichen Empfehlungen der
g: Programme, um aktiv und präventiv
unstungsverlust vorzuziehen und Ihre
e hohe Alter zu sichern. Das ist Sport-
fgem fact Studio.

5): 129(6):16-33, November/December 2025.



VORSORGE-SPEZIALISTEN
& GESUNDHEITSMANAGER



LAUFBEGEISTERTE

INN
R
U
N

20. JUNI 2026

RAUS AUS DER STADT, REIN IN DIE NATUR!

Der INNRUN ist das Highlight im Sportkalender, bei dem Sie
unsere wunderschöne Region von ihrer natürlichsten Seite
erleben. Auf zwei abenteuerlichen Laufstrecken durch den
Neuburger Wald warten zwischen 15 und 25 Heraus-
forderungen, die Mut, Willenskraft und vor allem Teamgeist
fordern. Bei diesem Hindernislauf geht es nicht um die Best-
zeit, sondern um das gemeinsame Erlebnis, das zusammen-

dem Erfolg im letzten Jahr ist der Start des fact-Teams
natürlich auch 2026 wieder in Planung.

WISSENS-SUCHEDE &
TRAININGS-STRATEGEN



<https://www.euro-education.com/>

Wissen als Fundament für nachhaltigen Erfolg

Ein solides, wissenschaftlich fundiertes Fundament ist
entscheidend, während sich die Fitness-Wissenschaft rasant
entwickelt. Wir verlassen uns auf die kontinuierliche Weiter-
entwicklung und die hohen Standards von Euro Education
und vergleichbaren Fachinstitutionen, um sicherzustellen,
dass unser Wissen stets dem aktuellsten Stand entspricht.

Für 2026 bedeutet das: Neue Impulse, moderne Kur-
skonzepte und funktionale Trainingsimpulse finden direkt
den Weg in unsere Arbeit. Diese Verpflichtung zur Exzellenz
ist essenziell. Bleiben Sie neugierig – denn nur wer versteht,
wie Körper und Geist zusammenarbeiten, kann sein volles
Potenzial freisetzen.

EURO★EDUCATION
European Fitness School

LIEBENSZEIT

ABSCHLUSSWORTE DER GESCHÄFTSFÜHRERIN SABINE BEHAM

für Flo



Ich kann es nur vermuten, wie selten es ist, lange genug jemanden lieben zu dürfen, um ihn auch wirklich kennen zu lernen.

Die meisten Menschen verlieren die Liebe, sobald sie ihren Partner wirklich kennen.

Unsere Liebe ist durch unsere gemeinsamen, täglichen Herausforderungen auf eine ganz besondere Art gewachsen.

An manchen Tagen ist es ganz einfach, gut miteinander zu sein.

Manchmal ist es aber auch richtig harte Arbeit, immer wieder als Einheit zusammenzustehen.

So oder so - es ist immer eine Form von Verbundenheit, wenn man mit den Augen der Liebe darauf blickt.

Wir haben es uns zur gemeinsamen Lebensaufgabe gemacht, Menschen darin zu bestärken, auf sich acht zu geben und ihre Lebenskräfte zu erhalten. Das fällt uns ziemlich leicht, da alles, was wir tun, auch mit uns selbst zusammenhängt.

Letztendlich geht es ja auch darum, mit sich selbst im Reinen zu bleiben, belastbar und aufgerichtet in den Spiegel zu blicken: dankbar dafür, dass wir uns jeden Tag frei entscheiden dürfen, wie wir unser Leben besser machen können. Ich konnte an meinen Aufgaben nur deshalb wachsen, weil du stets an meiner Seite stehst, beständig und ruhig, aber nicht weniger kraftvoll.

Wir alle hegen unsere Zweifel, aber du lässt mich jeden Tag vergessen, dass ich etwas anderes bin als schön.

Danke, dass ich dein Freund sein darf.
Danke für deine Liebe.

Sabine (Frauki) Beham

ABSCHLUSSWORTE



Florian, Sabine, Luis und Marlene
FAMILIE
Beham

Stark.
Beweglich.
Gesund.

~ Ein Leben lang ~

factSport
Gesundheit braucht Muskelkraft

[fact fitness GmbH | factboxx GmbH]
Füssinger Straße 4A
94060 Pocking

+49 8531 12585
info@fact-fitness.de | info@fact-boxx.de
www.fact-sport.de
