

# Gesund Leben

Zeitschrift für Gesundheit, Therapie und Bewegung

Ausgabe Januar 2026

Gesundheitszentrum Ludwigsburg



## Gute Vorsätze

erfolgreich umsetzen

Seite 3

## Sitzen ist das neue Rauchen

Prävention & Intervention

Seite 4 und 5

## Fit durch den Winter

So schützen Sie Ihre Kniegelenke

Seite 6 und 7

## Herzsport auf Rezept

Das Herz im Fokus

Seite 13



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein neues Jahr beginnt – und mit diesem die Chance auf einen gesunden Neuanfang. Das Jahresende lädt stets zum Innehalten ein, das neue Jahr dagegen zum Aufbruch: zu neuen Zielen, guten Vorsätzen und dem Wunsch, Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

Gesundheit ist dabei unser wertvollstes Gut – und doch oft dasjenige, das im hektischen Alltag am meisten vernachlässigt wird. Gerade in der Physiotherapie erleben wir täglich, wie wichtig Bewegung, Prävention und bewusste Lebensführung sind, um langfristig aktiv, leistungsfähig und schmerzfrei zu bleiben.

Mit dieser Ausgabe unserer Hauszeitung möchten wir Sie inspirieren, mit Freude und Motivation in das neue Jahr zu starten. Sie finden darin spannenden Beiträge rund um moderne therapeutische Behandlungen, effek-

tive Trainingsmethoden, Tipps für gesunde Ernährung sowie Impulse, wie Sie Ihre guten Vorsätze wirklich in die Tat umsetzen können.

Wir alle können etwas für unsere Gesundheit tun – jeden Tag, in kleinen Schritten, aber mit großer Wirkung. Lassen Sie uns gemeinsam 2026 zu einem Jahr voller Energie, Lebensfreude und Wohlbefinden machen.

Mein Team des Gesundheitszentrums und ich wünschen Ihnen ein gesundes, erfolgreiches und bewegtes neues Jahr!

Ihr Robert Kammerer  
und das ganze Team des  
Gesundheitszentrums Ludwigsburg

## ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag  
07:00 – 23:00 Uhr

Samstag und Sonntag  
09:00 – 20:00 Uhr

## IN DIESER AUSGABE



**03 Gute Vorsätze**  
Ein uralter Wunsch nach Veränderung

**04 Sitzen ist das neue Rauchen:**  
Prävention & Intervention

**06 Fit durch den Winter:**  
So schützen Sie Ihre Kniegelenke

**08 Exklusives Neujahrsangebot:**  
Jetzt sparen

**10 Ein starkes Team**  
für Ihre Gesundheit

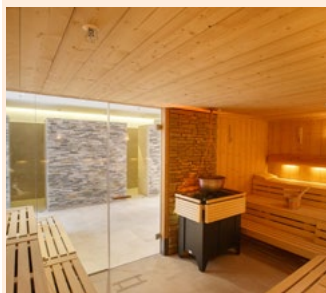
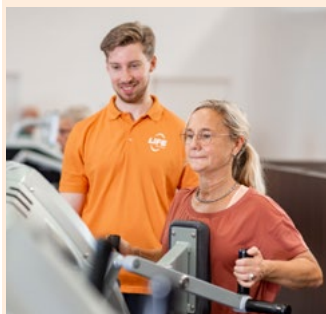
**12 Gesunde Ernährung,**  
die zu Ihnen passt

**13 Herzsport auf Rezept:**  
Das Herz im Fokus

**14 Wellness und Entspannung:**  
Körper und Geist im Einklang

**15 Kursangebot:**  
Größte Kursvielfalt der Region

**16 Exklusives Neujahrsangebot:**  
Jetzt sparen



## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Gesundheitszentrum Ludwigsburg  
Life GmbH · Medifit e.V. · Medikus GmbH,  
Friedrichstraße 124  
71638 Ludwigsburg  
Amtsgericht Stuttgart, HRB 72076  
Geschäftsführer: Robert Kammerer  
Ausgabe: Januar 2026

### Kontakt:

Tel.: (0 71 41) 4 88 86 10  
gesundheitszentrum-ludwigsburg.net

### Redaktion:

Robert Kammerer, Konstantin Schütz,  
Gerhard Jeske

### Konzeption und Umsetzung:

ACISO Consulting GmbH  
Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München  
Telefon +49 (89) 45098130  
www.aciso.com, TW 131769  
Auflage 52.000

Design und Layout: Tom Weller

Bilder: Falls nicht anders gekennzeichnet  
vom Herausgeber, ACISO Consulting GmbH  
oder shutterstock.com, Titelbild 2025 Getty.  
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung des Heraus-  
gebers und der ACISO Consulting GmbH.



# GUTE VORSÄTZE: EIN URALTER WUNSCH NACH VERÄNDERUNG

Schon vor über 4000 Jahren nahmen sich die Babylonier, ein altes Volk, zum Jahresbeginn vor, ihre Schulden zu begleichen und ausgeliehene Gegenstände zurückzugeben. Diese frühen Neujahrsvorsätze sollten den Göttern Wohlwollen sichern – und zeigen: Der Wunsch nach Veränderung ist tief im Menschen verwurzelt.

Doch während gute Absichten schnell gefasst sind, scheitert die Umsetzung oft an zu großen Erwartungen. Wer alles auf einmal will, hält selten lange durch. Der Schlüssel liegt in kleinen, realistischen Schritten – den „Small Habits“.



## TYPISCHE STOLPERSTEINE:

- Vorsätze sind zu ungenau („Ich will fitter werden“)
- Ziele sind zu groß oder unkonkret
- Regelmäßige Kontrolle fehlt



## SO WIRD VERÄNDERUNG NACHHALTIG:

- Kleine Routinen im Alltag etablieren
- Fortschritte regelmäßig prüfen
- Geduld statt Perfektion

Im Life Fitnessclub begleiten wir Sie professionell auf Ihrem Weg zu mehr Fitness und Gesundheit – mit individuellen Trainingsplänen, regelmäßigen Check-ups und persönlichen Trainerterminen. Unser hochqualifiziertes Trainerteam und erfahrene Physiotherapeuten sorgen dafür, dass Sie sicher, effektiv und mit Freude trainieren – egal ob Sie abnehmen, Ihre Fitness verbessern, Ihre Ernährung optimieren oder orthopädische Beschwerden lindern möchten.

**Gerne helfen wir Ihnen dabei, Ihre guten Vorsätze in echte Erfolge umzuwandeln.**



Stefanie K.

### „ICH WOLLTE MEINE SCHWANGERSCHAFTS- PFUNDE VERLIEREN – UND MICH ENDLICH WIEDER WOHLFÜHLEN.“

„Nach meiner Schwangerschaft hatte ich mit Rückenschmerzen zu kämpfen und wollte meine „Schwangerschaftspfunde“ loswerden. Im Life Fitnessclub fand ich genau die Unterstützung, die ich brauchte. In nur acht Wochen konnte ich acht Kilogramm abnehmen und meine Rückenschmerzen dank gezielter Bewegung vollständig loswerden.“

### „ICH WOLLTE WIEDER SCHMERZFREI SEIN – UND HABE ES HIER GE- SCHAFFT.“

„Nach der Diagnose Morbus Scheuermann litt ich unter starken Rückenschmerzen. Durch das gezielte Training und die Betreuung im Life Fitnessclub hat sich mein Zustand enorm verbessert. Heute kann ich wieder schmerzfrei spazieren, wandern und stehen – ein großes Stück Lebensqualität!“

Irmtraud S.



Albrecht B.

### „ICH KONNTE HIER MEINE BEWEGLICH- KEIT DEUTLICH VER- BESSERN.“

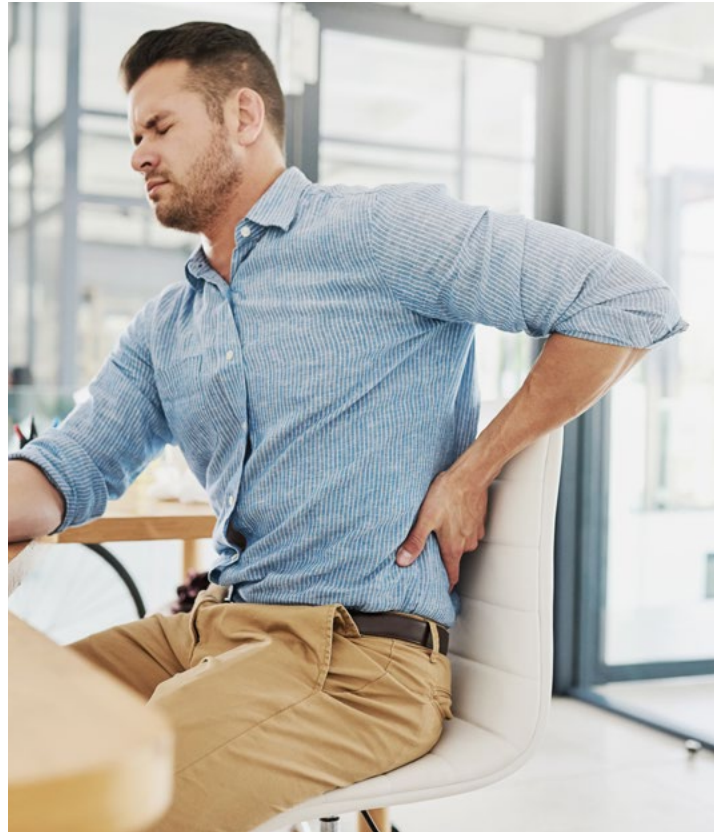
„Im Life habe ich die perfekte Kombination aus Fitness und Physiotherapie gefunden. Durch das Training konnte ich meine Beweglichkeit und Ausdauer deutlich verbessern – und sogar einen Knieschaden wieder schmerzfrei bekommen. Hier bin ich genau richtig, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht!“

# SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN

Orthopädische Auswirkungen unserer modernen Lebensweise und was Sie dagegen tun können

Die zunehmende Digitalisierung der Arbeitswelt und der Freizeitgestaltung führt zu einem drastischen Rückgang körperlicher Aktivität. Studien zeigen, dass Erwachsene in industrialisierten Ländern durchschnittlich 8 - 10 Stunden pro Tag sitzend verbringen. Diese Entwicklung hat erhebliche Auswirkungen auf das muskuloskelettale System, insbesondere auf Wirbelsäule, Hüft - und Schultergelenke. Orthopädische Erkrankungen wie Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme und Haltungsschäden nehmen parallel dazu deutlich zu.

Beim Sitzen kommt es zu einer veränderten Belastungsverteilung auf unsere Wirbelsäule. Der Druck auf die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule ist im Sitzen etwa 40% höher als im Stehen. Zudem reduziert sich die Aktivität der Rumpfmuskulatur, was zu einer verminderten Stabilisierung der Wirbelsäule führt. Eine anhaltende Beugungshaltung der Hüfte kann darüber hinaus zu einer Verkürzung des Hüftbeugers und einer Krümmung der Lendenwirbelsäule beitragen.



## MUSKULÄRE DYSBALANCEN

Chronisches Sitzen führt zu typischen Mustern von muskulären Dysbalancen:

- » **Verkürzungen:** Hüftbeuger, Brust und Bauchmuskulatur
- » **Abschwächungen:** Glutealmuskulatur, Schulterblatt- und Rückenmuskulatur

Diese Veränderungen begünstigen Fehlhaltungen wie das nach vorne gekippte Becken und den rundrückigen Haltungstyp.



# ORTHOPÄDISCHE FOLGEN VON BEWEGUNGSMANGEL

## WIRBELSÄULENBESCHWERDEN

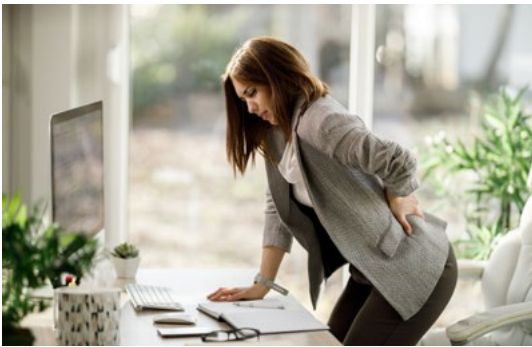
Langes Sitzen ohne Ausgleichsbewegung gilt als Hauptursache für unspezifische Rückenschmerzen, die in westlichen Ländern bis zu 80 % der Bevölkerung mindestens einmal im Leben betreffen. Degenerative Veränderungen der Bandscheiben, wie Vorwölbungen oder sogar Vorfälle, werden durch reduzierte Diffusion und mangelnde Nährstoffversorgung bei Immobilität begünstigt.

## GELENKPROBLEME

Ein Mangel an Bewegung führt zu einer verminderten Produktion an Synovialflüssigkeit (körpereigenes Schmiermittel) in den Gelenken, was langfristig den Knorpelstoffwechsel beeinträchtigt. Besonders Hüft- und Kniegelenke sind anfällig für degenerative Veränderungen (Arthrosen).

## AUSWIRKUNGEN AUF DIE OBERE EXTREMITÄT

Bei Bildschirmarbeit treten häufig Zervikobrachialsyndrome (Hals-Arm-Schmerz) auf. Eine nach vorne geneigte Kopfhaltung belastet die Halswirbelsäule und führt zu Myogelosen, Kopfschmerzen und Schulter-Nacken-Syndromen.



## PRÄVENTION UND INTERVENTION



### ERGONOMISCHE ARBEITSPLATZGESTALTUNG

- » Höhenverstellbare Tische („Sitz-Steh-Arbeitsplätze“)
- » Dynamisches Sitzen mit beweglichen Sitzflächen
- » Monitore auf Augenhöhe, ergonomische Tastaturen und Stühle

### BEWEGUNG UND TRAINING

Schon eine kurze Aktivität von 1-2 Minuten pro Stunde zeigt positive Effekte auf die Durchblutung und Muskelaktivierung. Ergänzend sollte regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining in den Alltag integriert werden, insbesondere Übungen zur Rumpfstabilisierung und Hüftmobilisation sollten fester Bestandteil eines individuellen Trainingsplans sein.



### VERHALTENSTHERAPEUTISCHE ANSÄTZE

Da Bewegungsmangel häufig durch Verhaltensgewohnheiten bedingt ist, gewinnen Verhaltensinterventionen (z. B. Fitnesstracker oder Uhren) zunehmend an Bedeutung. Feste Rituale, wie ein wöchentlicher Gesundheitskurs oder ein fester Trainingstag können helfen, diese negativen Gewohnheiten zu durchbrechen.

## FAZIT

Langes Sitzen und Bewegungsmangel stellen mittlerweile erhebliche Risikofaktoren für orthopädische Erkrankungen in unserer westlichen Gesellschaft dar. Durch gezielte Prävention, ergonomische Anpassungen und regelmäßige körperliche Aktivität und Training, können die negativen Folgen deutlich reduziert werden. Die Förderung eines aktiven Lebensstils ist daher ein zentraler Bestandteil moderner Gesundheitsstrategien.

# FIT DURCH DEN WINTER

so schützen Sie Ihre Kniegelenke

Sinkende Temperaturen und feuchte Kälte führen bei vielen Menschen – besonders bei Patientinnen und Patienten mit Kniearthrose – zu verstärkten Beschwerden. Etwa 20-25 % der über 60-Jährigen in Deutschland sind betroffen. Kälte, Feuchtigkeit und fallender Luftdruck lassen Gelenke steifer werden, die Muskulatur verspannt sich, die Gelenkflüssigkeit wird zähflüssiger. Dadurch nimmt die Beweglichkeit ab – ein Teufelskreis, der ohne gezielte Bewegung rasch zu Inaktivität und weiterem Muskelabbau führt.



## KNIEARTHROSE: ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

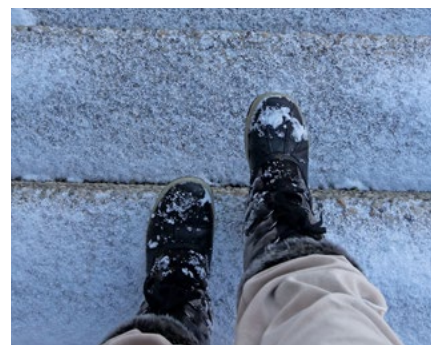
Die Kniearthrose ist die häufigste degenerative Gelenkerkrankung. Millionen Menschen in Deutschland leiden darunter, besonders Frauen über 50 sowie Personen mit früheren Knieverletzungen oder Fehlstellungen wie O- oder X-Beinen. Arthrose ist kein reiner „Verschleiß“, sondern entsteht durch Überlastung, muskuläre Dysbalance, Fehlstatik und entzündliche Prozesse im Gelenk.

Häufig betroffen sind ebenfalls Menschen mit früheren Knieoperationen. Arthrose ist also nicht nur Verschleiß, sondern entsteht durch Überlastung, muskuläre Dysbalancen, Fehlstatik und entzündliche Reaktionen im Gelenk. Dies führt oft zu Schonhaltungen und weniger Aktivität – was den Muskelabbau verstärkt. Die Faustregel bleibt: Bewegung ist Medizin – aber ohne Überlastung.

## KOORDINATION UND STURZPROPHYLAXE IM WINTER

Glatte Wege und Schneematsch erhöhen das Sturzrisiko erheblich. Besonders ältere Menschen mit Bewegungseinschränkungen sollten regelmäßig Koordinations-, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen durchführen – idealerweise unter physiotherapeutischer Anleitung, um die richtigen Übungen durchzuführen und Überlastungen zu vermeiden.

Zu Hause helfen gezielte Dehnübungen, die Flexibilität zu verbessern und die Sturzgefahr zu verringern. Eine gut trainierte Beinmuskulatur – Quadrizeps, ischiocrurale Gruppe und Gesäßmuskulatur – stabilisiert die Beinachse und schützt das Knie. Entscheidend ist das Zusammenspiel aus Kraft, Reaktion und Bewegungssteuerung.







## SKISAISON: BELASTUNGSTEST FÜR DAS KNIE

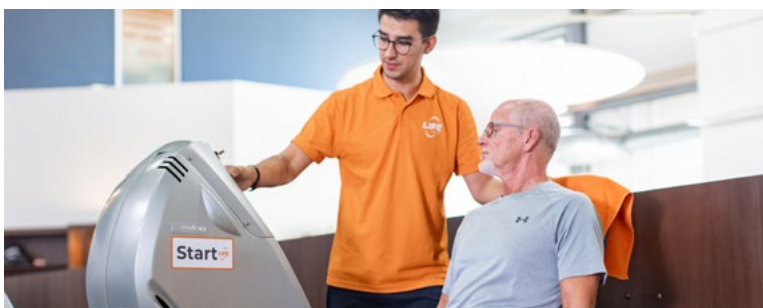
Skifahren belastet das Knie wie kaum ein anderer Wintersport. Rund ein Drittel aller Skiverletzungen betrifft das Knie – häufig Kreuzbandrisse, Tibiakopffrakturen oder Meniskusverletzungen. Ursachen sind meist Drehstürze, Verdrehungen im fixierten Skischuh und muskuläre Ermüdung. Moderne Carving-Ski ermöglichen zwar ein dynamisches Fahren, haben aber durch höhere Geschwindigkeiten und volle Pisten zu mehr Knieverletzungen geführt. Eine kurze „Skigymnastik“ reicht nicht aus: Für echte Prävention sind mindestens acht Wochen gezieltes Kraft- und Stabilisationstraining nötig. Dabei müssen Hüft-, Rumpf- und Oberschenkelmuskulatur gleichermaßen aufgebaut werden, um das Knie bei schnellen Richtungswechseln zu schützen.

# PHYSIOTHERAPIE UND TRAINING – DIE IDEALE KOMBINATION

Die optimale Vorbereitung auf den Winter besteht aus physiotherapeutischen Maßnahmen und individuellem Muskeltraining. Techniken wie Faszienmobilisation, Triggerpunktbehandlung oder manuelle Gelenktherapie reduzieren Spannungen, verbessern die Gelenkführung und lindern Schmerzen.

Ergänzend folgt ein abgestimmtes Krafttraining, das zuerst stabilisiert und später dynamische Belastungen einbindet. Effektiv sind Übungen wie Kniebeugen, Step-Ups, Ausfallschritte und Beinpresse – kontrolliert von Therapeutinnen oder Therapeuten.

Für Arthrosepatienten gilt: Belastung ist wichtig. Moderate, kontrollierte Druckbelastungen – etwa durch Krafttraining oder Radfahren – fördern die Bildung der Gelenkflüssigkeit und unterstützen die Knorpelversorgung.



## FAZIT

Der Winter fordert das Knie stärker heraus als andere Jahreszeiten. Wer frühzeitig auf Muskelkräftigung, Koordinationstraining und physiotherapeutische Begleitung setzt, kann Schmerzen reduzieren, Stürze vermeiden und die Gelenkgesundheit langfristig stabilisieren. Bewegung, Kraft, Mobilität und Balance sind die Schlüssel für ein belastbares und schmerzfreies Knie – auch in der kalten Jahreszeit.



# NEUJAHRSAKTION: GUTE VORSÄTZE ERFOLGREICH UMSETZEN

- » Professionell betreutes Fitnessstraining
- » Über 240 Kurse pro Monat
- » Entspannte und familiäre Atmosphäre
- » Moderner Sauna- und Wellnessbereich

**LIFE**  
*fit & vital*





**NEUJAHRSAKTION:**

BIS ZU

**35 %  
SPAREN!**

ANGEBOT GÜLTIG BIS 28.02.2026



**ANMELDUNG**

telefonisch unter der  
Nummer 07141 488 86 10, per  
E-Mail an: [info@life-ludwigsburg.de](mailto:info@life-ludwigsburg.de)  
oder direkt bei: Life – fit und vital in der  
Friedrichstraße 124, Ludwigsburg  
(beim Kaufland-Ost)



# EIN STARKES TEAM F

Das oberste Gut des Menschen ist die eigene Gesundheit.  
Hierfür sollte nichts dem Zufall überlassen werden.

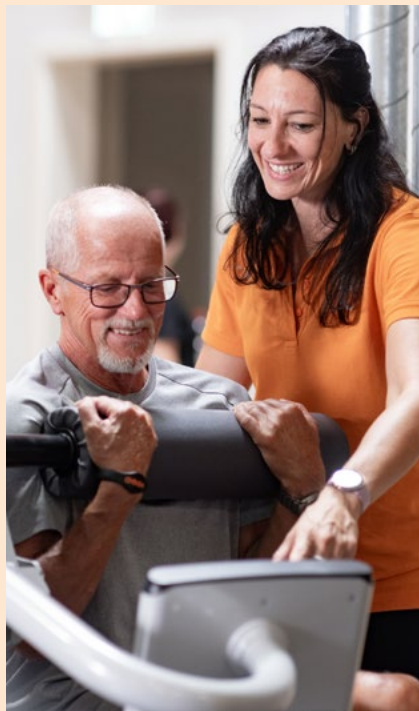
## LIFE – FITNESS MIT BETREUUNG

### 20 Jahre medizinische und fachliche Expertise

Viele Menschen leben mittlerweile gesünder und aktiver als noch vor einigen Jahren. Vor allem bei älteren Menschen beobachten wir, dass Gesundheit und Fitness immer wichtiger werden. Denn nur körperliche und geistige Gesundheit garantieren ein qualitativ hochwertiges Leben. Genau darin unterstützen wir alle gesundheitsbewussten Menschen. Durch die intensive Betreuung unserer zahlreichen Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten und Sporttherapeuten erlangen Sie mehr Fitness, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Dabei kommt unseren Kunden unsere medizinische Fachkompetenz vom angegliederten Physio- und Rehaszentrum Medikus sowie unser hervorragendes Ärztenetzwerk zugute.

Im Jahr 2026 feiern wir im Life Fitnessclub unser 20-jähriges Jubiläum und blicken auf eine beeindruckende Entwicklung sowie wertvolle Erfahrungen zurück.



## MEDIFIT – REHA



### Sport auf Rezept – Ihr Weg zu Sport und Training

Vom Arzt verordnet, von den Kassen bezahlt.

**Neu seit November 2025:** Herzsport-Kurse – ärztlich betreute Gruppen, individuell auf Ihre Belastbarkeit abgestimmt!

Seit 2009 begeistern unsere qualifizierten Kursleiter zahlreiche Menschen mit individuellen Kursformaten. Mit 17 Jahren Erfahrung im Rehasport und als einer der größten Anbieter der Region bieten wir über 150 Kurse pro Monat.

Unser Medifit Rehasport steht für Qualität und Motivation auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. In modernen Räumlichkeiten und mit innovativen Konzepten schaffen wir eine Umgebung, in der Fortschritt und Freude am Training Hand in Hand gehen. Dabei legen wir besonderen Wert auf eine individuelle Anpassung an Ihre spezifischen Schmerzbilder, um Ihre Rehabilitation optimal zu unterstützen. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Ziele erreichen – Schritt für Schritt!



# FÜR IHRE GESUNDHEIT

Im Gegenteil, Individualität und Professionalität sind elementare Säulen rund um die Betrachtung des eigenen Körpers.

## - & HERZSPORT



## MEDIKUS - PHYSIOTHERAPIE

### Über 35 Jahre Therapieerfahrung

Bereits über 70.000 Patienten konnten von unseren Erfahrungen profitieren, die wir seit 1989 in der Physiotherapie und Rehabilitation gewonnen haben. Über 25 Physiotherapeuten behandeln bei uns nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen. Dadurch decken wir ein sehr breites Behandlungsspektrum durch die Spezialisierung der einzelnen Therapeuten ab. Unsere standardisierten Behandlungskonzepte und Behandlungstechniken, die sich im Laufe der vielen Jahre herauskristallisiert haben, überlassen in der Therapie nichts dem Zufall.

Die Kombination aus Physiotherapie, medizinischer Fitness und Rehasport sorgt dabei für nachhaltige Erfolge und unterstützt unsere Patienten langfristig auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Stabilität und Lebensqualität.



# ERNÄHRUNGSBERATUNG IM LIFE FITNESSCLUB

## Stoffwechsel verstehen – gesünder leben

### IHR ZIEL IST UNSER WEG:

Ob Sie fitter werden, Gewicht verlieren oder gesundheitliche Beschwerden gezielt angehen möchten – unsere professionelle Ernährungsberatung hilft Ihnen, Ihre Ernährung optimal auf Körper, Alltag und Bedürfnisse abzustimmen. Durch eine präzise Stoffwechselanalyse erkennen wir, wo Ungleichgewichte bestehen, und entwickeln daraus einen individuellen Plan – für mehr Energie, Wohlbefinden und nachhaltige Erfolge.



### Ihre Vorteile einer Ernährungsberatung:

- » Langfristig abnehmen – ohne Jojo-Effekt
- » Bessere Regeneration – nach dem Training oder im Alltag
- » Mehr Lebensqualität – gesund und vital älter werden



### MIT EXPERTENBEGLEITUNG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Unsere Ernährungsexpert:innen begleiten Sie persönlich und achten darauf, was in Ihrem Alltag wirklich funktioniert. Gemeinsam entdecken Sie, welche Schritte mehr Energie, ein leichteres Körpergefühl und langfristiges Wohlbefinden fördern – klar, alltagstauglich und individuell.

#### TESTANGEBOT 3 MONATE

- ✓ Speedtest
- ✓ Ernährungsempfehlung
- ✓ Stoffwechselanalyse
- ✓ Körperanalyse
- ✓ Ernährungsberatung
- ✓ E-Mail Service
- ✗ Nachhaltige Begleitung

**119 €  
RABATT**

#### BESTSELLER 6 MONATE GRÖSSTE ERFOLGSGARANTIE

- ✓ Speedtest
- ✓ Ernährungsempfehlung
- ✓ Stoffwechselanalyse
- ✓ Körperanalyse
- ✓ Ernährungsberatung
- ✓ E-Mail Service
- ✓ Nachhaltige Begleitung

**215 €  
RABATT**



**Erik Weiland**  
Ernährungsberater  
und Fitnessökonom

## JETZT KOSTENLOSE ERSTBERATUNG SICHERN UND SPAREN!

Profitieren Sie von einer individuellen und alltagstauglichen Ernährung – und sparen Sie noch bis zum 28.02.2026 bei unseren 3- und 6-Monats-Programmen.

**ANMELDUNG**  
telefonisch unter  
der Nummer  
**07141 488 86 10,**  
per E-Mail an:  
**info@life-ludwigsburg.de**

oder direkt bei: Life –  
fit und vital in der  
Friedrichstraße 124,  
Ludwigsburg  
(beim Kaufland-Ost)



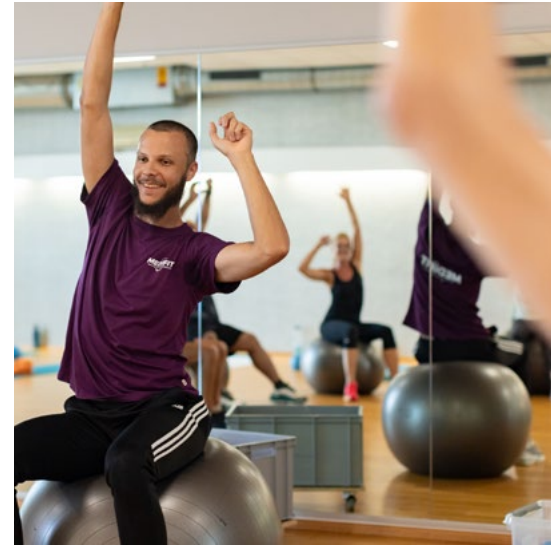
# NEU: HERZSPORT AUF REZEPT

## bei Medifit in Ludwigsburg

Jetzt informieren: Kostenübernahme durch Krankenkasse & Rentenversicherung. **Ärztlich betreute Gruppen, individuell an Ihre Belastbarkeit angepasst.**

**Zurück zu mehr Kraft, Sicherheit und Lebensfreude – mit Herzsport auf Rezept.**

Werden Sie jetzt Teil unserer Herzsport-Gemeinschaft. Mit medizinisch betreuter Bewegung steigern Sie gezielt Ihre Leistungsfähigkeit – sicher, effektiv und in guter Gesellschaft. Bei Medifit Ludwigsburg begleitet Sie ein erfahrenes Team mit jahrelanger Erfahrung im Reha- & Gesundheitssport.



### TYPISCHE INDIKATIONEN FÜR HERZSPORT

#### KORONARE HERZKRANKHEITEN

- Koronare Herzkrankheit (KHK)
- Zustand nach Herzinfarkt (Myokardinfarkt)
- Stabil eingestellte Angina pectoris

#### HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN & HERZINSUFFIZIENZ

- Herzrhythmusstörungen (z. B. Vorhofflimmern)
- Herzinsuffizienz (Herzschwäche, stabil kompensiert)
- Schrittmacher- oder ICD-Träger (nach Stabilisierung)

#### NACH OPERATIONEN & EINGRIFFEN

- Zustand nach Bypass-Operation
- Zustand nach Herzklappen- oder TAVI-Eingriff
- Zustand nach Stent-Implantation (PTCA)

## IN DREI SCHRITTEN ZU IHREM HERZSPORT BEI MEDIFIT



### Schritt 1: Ärztliche Verordnung erhalten

Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt oder Kardiologen eine Verordnung für Herzsport (Rehabilitationssport) ausstellen. Diese dient als Grundlage für Ihre kostenfreie Teilnahme.



### Schritt 2: Genehmigung durch Krankenkasse

Reichen Sie die ärztliche Verordnung bei Ihrer Krankenkasse ein. Nach kurzer Prüfung erhalten Sie die offizielle Kostenübernahme.



### Schritt 3: Beratung und Start bei Medifit

Jetzt unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren. Wir unterstützen Sie beim Einstieg in den Herzsport.  
☎ 07141 4888610

# KÖRPER UND GEIST IM EINKLANG

Willkommen in unserer Welt der Entspannung!

Ob als Mitglied oder Tagesgast – genießen Sie Wellness, die Körper und Geist in Einklang bringt. In unserer Saunalandschaft finden Sie Wärme, Ruhe und ein wohltuendes Ambiente, das neue Energie schenkt und Ihr Immunsystem stärkt. Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und spüren Sie, wie gut Entspannung tun kann.

## WAS WELLNESS BEWIRKT:



### TIEFENENTSPANNUNG FÜR KÖRPER & GEIST

Die angenehme Wärme lockert Muskulatur, löst Spannungen und schenkt mentale Ruhe.



### WENIGER STRESS – MEHR GELASSENHEIT

In der Stille der Sauna sinken Stresshormone, die Atmung vertieft sich – Entspannung pur.



### STARKES IMMUNSYSTEM

Regelmäßiges Saunieren aktiviert die Abwehrkräfte und kann helfen, Erkältungen vorzubeugen.



### GUT FÜR DEN KREISLAUF

Der Wechsel von Hitze und Abkühlung stärkt Herz und Gefäße und regt die Durchblutung an.



### NATÜRLICHE HAUTPFLEGE

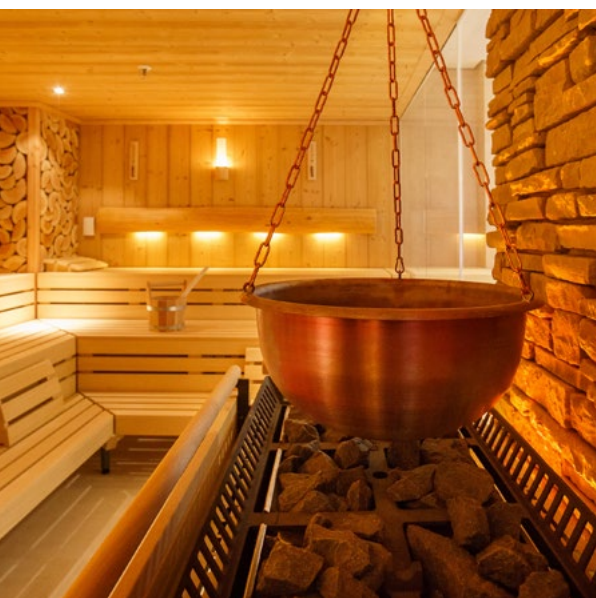
Durch das Schwitzen werden die Poren gereinigt – das sorgt für ein frisches, klares Hautbild.



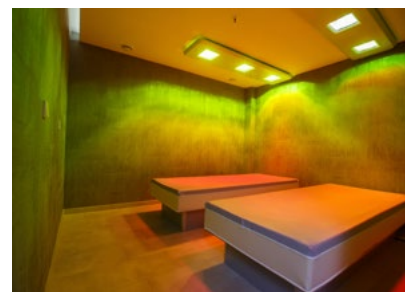
### ERHOLSAMER SCHLAF

Nach dem Saunagang fällt das Einschlafen leichter – für tiefe, regenerative Ruhephasen.

## UNSERE SAUNALANDSCHAFT



Erleben Sie Vielfalt für jedes Bedürfnis: wohltuende Wärme in der **Finnischen Sauna**, sanfte Wärme im **Sanarium** oder entspannte Privatsphäre im Damensanarium. Nach jedem Saunagang laden unsere **Ruhezonen** und die **sonnige Frischluftterrasse** zum Verweilen ein. Ein besonderes Highlight ist das **große Aquarium**, dessen sanftes Farbspiel und ruhige Bewegung eine einzigartige Atmosphäre schaffen. Für ein Extra an Regeneration sorgen zudem unsere **Wasserbetten mit regenerierendem Kollagenlicht** – einfach hinlegen, durchatmen, wohlfühlen.





# GRUPPENKURSE

## FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

### YOGILATES

Die perfekte Kombination aus Yoga und Pilates! Sanfte Dehnungen treffen auf gezielte Kräftigung – für mehr Beweglichkeit, Körperbewusstsein und innere Balance. Ideal für Einsteiger und alle, die Körper und Geist in Einklang bringen möchten.



### PRÄVENTIONSKURSE NACH § 20 SGB V\*

Unsere Präventionskurse, die von der Krankenkasse nach § 20 SGB V bezuschusst werden, bieten Ihnen die ideale Gelegenheit, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Ob Stressbewältigung, Rückenfit oder Pilates – sichern Sie sich jetzt einen Platz und profitieren Sie von professioneller Unterstützung für ein gesünderes Leben.

### LNB-MOTION

Bewegung nach Liebscher und Bracht neu erleben! LNB-Motion verbessert die Beweglichkeit, löst Spannungen und beugt Schmerzen vor – mit gezielten, natürlichen Bewegungsabläufen. Ein Training für mehr Leichtigkeit im Alltag und ein geschmeidiges Körpergefühl.



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:30 - 10:25 <b>Fit &amp; Vital</b> 10:00 - 10:55 <b>HIIT</b> 10:30 - 11:40 <b>Vinyasa Yoga Einsteiger</b> 11:00 - 11:55 * <b>Rückenfit</b>  17:30 - 18:25 <b>Pilates</b> 18:30 - 19:25 <b>Body Shape</b> 18:30 - 18:55 <b>TRX</b> 19:00 - 19:55 <b>HIIT</b> 19:30 - 20:25 * <b>Rückenfit</b>	09:00 - 09:55 <b>Body Shape</b> 10:00 - 10:55 * <b>Pilates</b> 11:00 - 11:55 <b>LnB Motion</b> 11:00 - 11:55 <b>ZUMBA®</b>  17:45 - 18:55 * <b>Vinyasa Yoga</b> 18:00 - 18:55 <b>Cycling</b> 19:00 - 19:55 * <b>Rückenfit</b> 19:00 - 19:55 <b>Life Stretch</b> 20:00 - 20:55 <b>Jacobson</b>	08:00 - 08:55 <b>TRX meets Functional</b> 08:30 - 09:25 <b>Rückenfit</b> 09:30 - 10:55 <b>Body Shape</b> 11:00 - 11:55 <b>Life Stretch</b>  17:30 - 17:55 <b>Six Pack</b> 18:00 - 18:55 <b>Perfect Body</b> 18:00 - 18:55 <b>TRX meets Functional</b> 19:00 - 20:25 <b>Cycling Long Distance</b> 19:15 - 20:10 <b>ZUMBA®</b> 20:15 - 21:10 <b>Yogilates</b>	09:00 - 09:55 <b>Functional Training</b> 09:30 - 09:55 <b>Life Stretch</b> 10:00 - 10:55 <b>Pilates</b> 11:00 - 11:55 <b>ZUMBA®</b>  18:00 - 18:25 <b>Six Pack</b> 18:00 - 18:55 <b>Cycling</b> 18:00 - 18:55 <b>TRX meets Functional</b> 18:30 - 18:55 <b>Black Roll</b> 19:05 - 20:00 <b>LnB Motion</b>	08:45 - 09:40 <b>Pilates</b> 09:30 - 10:25 <b>Cycling</b> 10:00 - 10:55 <b>HIIT</b> 10:45 - 11:40 <b>LnB Motion</b> 10:45 - 12:00 * <b>Hatha Yoga</b>  15:00 - 15:55 <b>LnB Motion</b> 16:00 - 16:55 <b>Qigong</b> 17:30 - 18:25 <b>ZUMBA®</b>  * Präventionskurs	10:00 - 10:55 <b>Perfect Body</b> 11:00 - 11:55 <b>Pilates</b>  <b>SONNTAG</b> 09:15 - 10:10 <b>Yogilates</b> 10:15 - 11:10 <b>Life Stretch</b> 10:30 - 11:55 <b>Cycling Long Distance</b> 10:45 - 11:10 <b>Six Pack</b> 11:15 - 12:10 <b>ZUMBA®</b> 11:15 - 12:10 <b>HIIT</b>

Der Kursplan ist gültig bis zum 01.02.2026. Änderungen und Aktualisierungen bleiben vorbehalten.

## GUTSCHEIN 1 TAG im Life Fitnessclub

IM WERT VON 35€

Terminvereinbarung unter: 07141 488 86 10

Lernen Sie uns unverbindlich kennen. Inklusive Beratung, persönlicher Trainerstunde und Nutzung des Wellnessbereichs. Gerne können Sie auch an einem unserer zahlreichen Gruppenkurse teilnehmen.

# NEUJAHRSAKTION: BIS ZU 35 % SPAREN!

GUTE VORSÄTZE  
**ERFOLGREICH  
UMSETZEN**

Angebot gültig bis 28.02.2026



- » **Professionell betreutes Fitnessstraining**
- » **Über 240 Kurse pro Monat**
- » **Entspannte und familiäre Atmosphäre**
- » **Moderner Sauna- und Wellnessbereich**



**Life GmbH – fit & vital  
im Gesundheitszentrum Ludwigsburg**

Friedrichstraße 124 (beim Kaufland-Ost)  
©07141 488 86 10 • [www.life-ludwigsburg.de](http://www.life-ludwigsburg.de)

