FITNESS & X'UNDHEIT

VON **5.00-24 UHR, 365 TAGE**
IM JAHR DURCHGEHEND

FITNESS ◀ FIGUR ▼ ABNEHMEN ▶ REHA ▲ RÜCKEN & GELENKE

www.easyfit-parsberg.de

FIRGURSTRAFFUNG & FORMUNG

RÜCKEN & GELENKE

DETOX & FASTEN

REHA & REHASPORT

VITALE ERNÄHRUNG

WELLNESS & SONNEN

easyfit
Fitness, X´undheit leicht

09492-6282
Singerstr. 16 · 92331 Parsbergwww.easyfit-parsberg.de

Fitness X´undheit
Spaß REHA
Wohlbefinden

www.easyFIT-Parsberg.de

Mach mit!

DAS AKTUELLE EASYFIT ANGEBOT

Für dich stellen wir auf den folgenden Seiten das aktuelle easyfit-Angebot, unsere Programme und Bereiche vor.

Oft hören wir von Neukunden, wenn sie das erste Mal das easyfit betreten:
„Wow – ist das groß hier!
Das sieht man von außen gar nicht!"

„Wahnsinn, so viele hochwertige Trainingsgeräte und Möglichkeiten –
das hätte ich nicht gedacht!"

Solche Reaktionen freuen uns natürlich sehr! Deshalb möchten wir dir gerne die vielfältigen Möglichkeiten im easyfit vorstellen:
vom REHA-, Rücken- und Gelenke-Zentrum, über effektive Trainingsbereiche für Figur, Kraft und Gesundheit, bis hin zu Wellness, Sonnen, Firmenfitness, Cybercycling und einem großen Kursbereich (mehr dazu auf der Rückseite).

Unsere zahlreichen Kundenerfolge sprechen für sich – einige davon findest du auf den nächsten Seiten.
Du möchtest etwas für deine Gesundheit, deinen Rücken, deine Gelenke oder deine Figur tun?
Dann lerne das easyfit einfach mal unverbindlich kennen!
Das easyfit findest du zwischen der Taverne Korfu und Lisas Stoffstube, oberhalb vom Bahnhof.

→ **JETZT 1 WOCHE MIT DEM UNTEN ANGEFÜGTEN GUTSCHEIN GRATIS TESTEN!**
RUF UNS EINFACH AN UND VEREINBARE DEINEN TERMIN UNTER 09492 6282.

Ulrike Steger & Hans Habermann
easyFIT & das gesamte easyfit-Team
Staatl. gepr. Sportlehrer, Reha-, Rücken- und Gelenketrainer, Detox-, Fasten- und Ernährungstrainer
Kursleiter & Laktat-Diagnostik-Experte

Fitness und X'undheit leicht

Freundegutschein

Du kannst 2 Freunde
1 ganze Woche lang *gratis!*
mitbringen!*

* Gültig zu den Beratungszeiten, werktags von 8-12 und 16:30-20:30 Uhr

Fitness easyfit
Fitness, X'undheit leicht!

Täglich von
5.00 - 24.00 Uhr
geöffnet
365 Tage im Jahr

easyfit@gmx.net

Singerstraße 16 (oberhalb Bahnhof) · 92331 Parsberg Jetzt anrufen: ☎ 0 94 92/62 82

1. Termin vereinbaren unter ☎ **0 94 92/62 82** für eine Einweisung im easyfit.
2. Dann 1 Woche die für Sie passenden Programme testen!

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon | Start

Überreicht von | Gültig bis:

Dieser Gutschein ist einlösbar werktags von 8-12 und 16:30-20:30 Uhr und gültig für Personen über 18 Jahre, die nicht weiter als 25 km vom Studio entfernt wohnen und keinen Gutschein dieser Art in den letzten 18 Monaten eingelöst haben.

REHABILITATION SEIT 1990, REHASPORTKURSE SEIT 2008 IM EASYFIT:

REHABILITATIONSSPORT IM EASYFIT PARSBERG – SEIT 2008

Seit 2008 bieten wir im easyfit Parsberg Rehabilitationssportkurse an. Durch stetige Erweiterung unserer Rehakurse und regelmäßige Fortbildungen konnten wir bereits vielen Menschen helfen, wieder zu mehr Beweglichkeit und Lebensqualität zu finden.

Du hast ein REHA-Rezept, Schmerzen oder Einschränkungen im Alltag?
Dann bist du bei uns genau richtig! Wir sehen uns deine Verordnung gemeinsam an und zeigen dir ausführlich deine individuellen Möglichkeiten.

Rehateam: Jenny Ferstl, Hans Habermann, Ulrike Steger

Du entscheidest, welcher Weg für dich passt – und schon kann dein Start in ein aktiveres, beschwerdefreieres Leben beginnen.

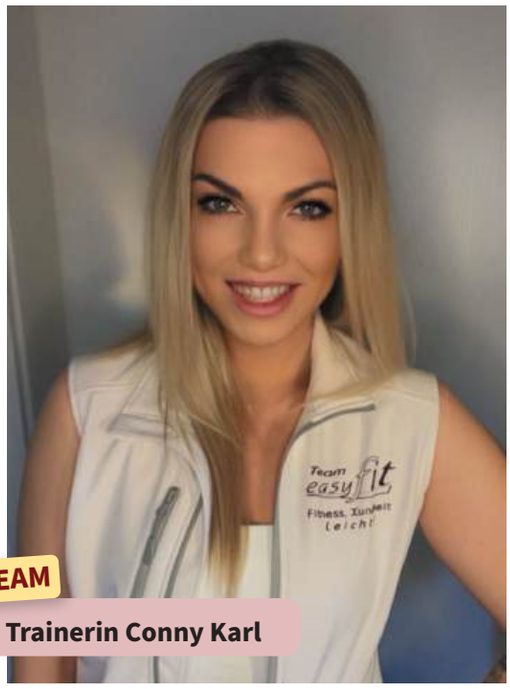
→ **BERATUNGSTERMIN GERNE UNTER 09492 6282**

FIT IN 5 WOCHEN –
BEZAHLTE KRANKENKASSENKURSE IM EASYFIT:

KURS 1: FASZIEN UND FIGUR
KURS 2: RÜCKEN-, UND GELENKTRAINING FIVE
KURS 3: WIRBELSÄULENGYMNASTIK

> AUCH EINE GUTE GELEGENHEIT MAL REINZUSCHNUPPERN,
BERATUNGSTERMIN UNTER 09492-6282

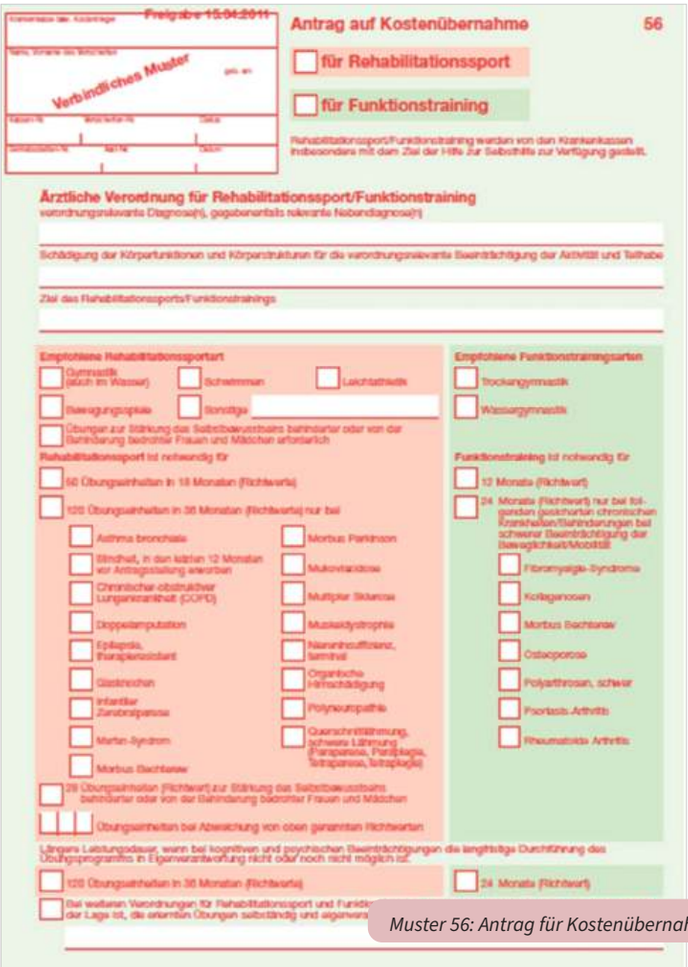
ZUSÄTZLICHE KRANKENKASSENKURSE



NEU IM TEAM
Unsere Trainerin Conny Karl

REHA FIT E.V., SEIT 2008 IM EASYFIT PARSBERG!

WIE KANN ICH REHASPORT FÜR MICH IN ANSPRUCH NEHMEN?
Der erste Schritt ist ganz einfach:
Dein Arzt verordnet dir Rehasport – auf dem rosa Formular (Muster 56: „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport “ oder über deine Rentenversicherung z.B. nach einer Kur).


Antrag auf Kostenübernahme 56

für Rehabilitationssport

für Funktionstraining

Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport/Funktionstraining

Empfohlene Rehabilitationssportart

Empfohlene Funktionstrainingsarten

Muster 56: Antrag für Kostenübernahme für Rehasport

Rehasport kann jeder Mensch in Anspruch nehmen, der

- **Gelenk- oder gesundheitliche Probleme hat oder vorbeugen möchte,**
- **oder dem eine Behinderung droht.**

Für den Arzt ist diese Verordnung nicht budgetbelastend.

SO GEHT’S WEITER:
→ TERMINVEREINBARUNG UNTER 09492 6282 IM EASYFIT.

Mit deiner ärztlichen Verordnung kommst du einfach zu uns.
Wir nehmen uns Zeit für dich, besprechen deine Beschwerden und Wünsche und zeigen dir alle passenden Möglichkeiten, um gezielt etwas für deine Gesundheit zu tun.

▶ **ARZT** *verordnet*

▶ **PATIENT** *kommt ins easyfit Parsberg*

▶ **REHAFIT e.V.** *rechnet mit deiner Kasse ab*

▶ **ZUSATZTRAINING** *kann vergünstigt dazu gebucht werden*

easyfit KURS PLAN

FITNESS easyfit

KURSPLAN: Aktuelle Kursänderungen an der Pinwand

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
KURSRAUM	ZIRKELFLÄCHE	KURSRAUM	ZIRKELFLÄCHE	KURSRAUM	ZIRKELFLÄCHE	KURSRAUM	ZIRKELFLÄCHE	KURSRAUM	ZIRKELFLÄCHE
	09.00-09.30 **REHA+FIGUR** incl. Rücken/ Bauch		09.00-09.30 **OSTEOPOROSE** incl. Rücken/ Bauch		09.00-09.30 **FIGUR** incl. Rücken/ Bauch	09.40-10.25 **REHA & BALANCE** Ganzkörper Rücken-Faszien-Gym	09.00-09.30 **ARTHROSE ZIRKEL**	9.00-10.00 **YOGA**	09.00-09.30 **FIGUR** incl. Rücken/ Bauch
		9.40 **FIVE GYM** Faszien Reha		9.40 **FIVE RÜCKEN** Faszientraining					
	17.00-17.30 **ARTHROSE ZIRKEL**		17.00-17.30 **FIGUR** incl. Rücken/ Bauch		17.00-17.30 **STRAFFUNGS-ZIRKEL**		17.00-17.30 **OSTEOPOROSE** incl. Rücken/ Bauch	17.30-18.30 **BBP FLOW** Bauch, Beine & Po	17.00 - 17.30 **ARTHROSE ZIRKEL**
18.00-19.00 **BBP MIX** Kräftigung Straffung		18.00-19.00 **PUMP KRAFT**		18.30-19.30 **BODYSTYLING** Straffung & Kraft		18.00-19.00 **ZUMBA**		**REHA**	
19.00 – 20.00 **STEP DANCE**	19.00-19.30 **FIGUR STRAFFUNG ZIRKEL**		19.00-19.30 **STRAFFUNGS-ZIRKEL**		19.00-19.30 **RÜCKEN AUFBAU ZIRKEL**		19.00–19.30 **FIGUR ZIRKEL**		19.00-19.30 **STRAFFUNG ZIRKEL**
		19.05 – 20.05 **ZUMBA TONING**		19.35-20.30 **PILATES** Rücken / Bauch **REHA**					

REHA PLUS PLAN
UNTER WWW.EASYFIT-PARSBERG.DE

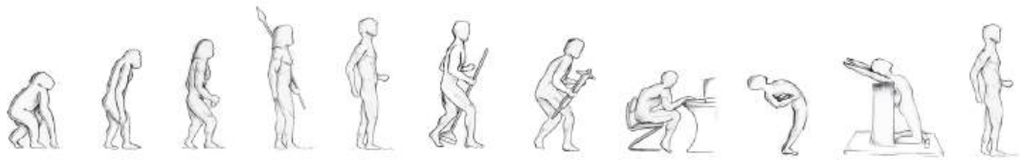
VÖGELER PHILIPP

BESSERE FITNESS, KEINE PROBLEME MEHR MIT DEM RÜCKEN UND SOMIT EIN BESSERES LEBENSGEFÜHL, ALLES SEIT ICH MICH FÜR REHASPORT IM EASYFIT ANGEMELDET HABE!!!

Beruflich bin ich durch meine Allianz - Versicherungsagentur in Beilngries ziemlich eingespannt, deshalb nahm ich mir früher auch nicht wirklich Zeit für einen Ausgleichssport. Der Alltag am Schreibtisch belehrte mich aber irgendwann eines Besseren. Mein Rücken war ständig verspannt und immer wieder plagte mich ein sogenannter „Hexenschuss“. Mit ständigen Rückenschmerzen sinkt die Lebensqualität einfach enorm und so musste auch ich einsehen, dass Schmerzmittel nicht die Lösung für meine Probleme sein können. Die Zauberformel war eine Verordnung für Rehasport im easyFit. Seitdem besuche ich jeden Mittwoch den Pilates Rehakurs im easyFit. Vorbei ist die Zeit der „Hexenschüsse“ und Schmerzmittel brauche ich auch nicht mehr. Mein Lebensgefühl hat sich mit easyFit erheblich verbessert und ich möchte es nicht mehr missen. Außerdem hat das easyFit super freundliches Personal. Die Kurse sind abwechslungsreich und werden von einer sehr kompetenten Trainerin in einem optimalen Kursraum gehalten. Und nicht zu vergessen, die netten Trainingspartner mit denen Sport gleich noch mehr Spaß macht.

Einfach auch ein schöner Ausgleich zum Alltag und man tut seinem Körper auch noch was Gutes!

RÜCKEN-, GELENKESCHMERZEN? ARTHROSE, OSTEOPOROSE? MUSKELSCHMERZEN?

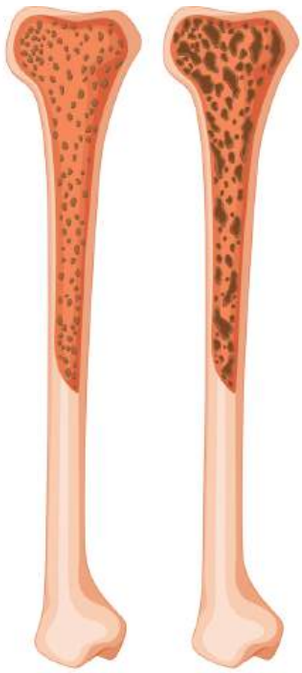


WOHER KOMMEN DIE SCHMERZEN, WAS IST DIE URSACHE?

Alles hat seinen Grund. Zum einem ist unsere Ernährung, unsere „Zivilisationskost“, nicht gerade mineralstoffüberschüssig (mineralarm gekocht, gespritzt, konserviert, hat vergiftete Böden, viel Zucker, Kaffee, Alkohol, schlechte Fette …). Unnatürliche Ernährung hat einen großen Einfluss!
Zum zweiten gibt es einen wesentlichen Grund für unsere gesundheitlichen Gelenkprobleme: Verklebte Faszien, Bänder, Sehnen und verkürzte Muskeln. Dadurch stehen unsere Gelenke unser Skelettapparat unter Dauerspannung mit Engpässen. So wird es schwer für unseren Körper die Versorgung für elastische Sehnen, Knochen und Faszien zu gewährleisten, auch wenn die Ernährung stimmt:

WAS IST MEIST DIE URSACHE, WAS MACHEN WIR FALSCH?

- **Arbeit und Freizeit: Heute verbringt der Durschnitts-Deutsche täglich mindestens 7 Stunden sitzend. Auch wenn er sich bückt bei der Arbeit, dann immer nach vorne. (Verkürzung nach vorne)**
- **Schlaf: Im Bett ebenfalls indirekt wird mind. ein Bein angezogen, ein Kissen unter die Beine gelegt, was wieder eine Verkürzung nach vorne bedeutet.**
- **Hobby oder Sport: beim Radfahren sitzt man wieder, man ist wieder nach vorne „gebückt“, beim Laufen, Fußball… sind die Schultern meist nach vorne und immer ein Bein angezogen: dies ist indirekt wieder eine „gebückte Haltung“. Viele Sportarten sind viel zu einseitig! Selbst viele Sportler haben deshalb sehr oft Probleme!**



Das Problem ist: Der Mensch verkürzt in eine Richtung ➔ die Faszien und das Bindegewebe „kleben zusammen“. Der Körper passt sich an dein häufig „gebeugtes“ TUN oder „NICHTSTUN“ (Sitzen, Liegen) an. Dazu eine schlechte Ernährung, vitalstoffarm, …

Wie geht es weiter, was passiert über die Jahre: Verspannungen und Dauerspannung auf die Gelenke führen dazu, dass sich die Gelenke abnutzen durch Druck und Reibung und sich nicht mehr **richtig versorgen können.** Die nötige Be- und Entlastung der Gelenke, Knorpel und Bandscheiben, um sich mit guten Stoffen versorgen zu können, fehlt!
„Ich bewege mich doch“: Bewegung alleine mit den Verkürzungen, also unter Dauerspannung ohne Be-, und Entlastung, bringt dich so nur noch schneller zum künstlichen Gelenk. „Sand im Getriebe!!!“ Erst wenn die Dauerspannung weg ist kann dein Stoffwechsel und können die Versorgung deiner Gelenke und Bandscheiben, zusätzlich auch durch basenbildender Vitalkost wieder funktionieren.

MACH DICH WIEDER FREI, WIE SCHNELL GEHT DAS?

Durch ein spezielles, ein gezieltes Muskellängentraining im Five Rücken-, Gelenkezentrum wird die neue „Länge“ im Körper schnell manifestiert. Der Effekt ist auch sehr nachhaltig. Nur 10 Minuten nach jedem Training gleichen deine Defizite und Dysbalancen meist schnell aus! Fast wie ein kleines Wunder erleben unsere neuen Mitglieder diesen Effekt.
„Five“ Gelenkezentrum im easyFIT: Eine sinnvolle Kombination, da die Menschen oft bis zu 8 Stunden am Tag sitzen, 80 Prozent der Menschen sogar mit angezogenen Beinen schlafen. Viele Menschen befinden sich deshalb bis zu 20 Stunden am Tag in gebeugter Sitzhaltung. Da der Körper sich in seiner Form an der Funktion orientiert, verkürzen deshalb die Muskeln.
Die „Five“ Übungen im easyFIT Rücken-, Gelenke Zentrum in Kombination mit dem effektiven easyFIT - Zirkel mit ausgewogenem Muskelaufbau, gleichen das wieder aus! Nebenbei hast du auch noch effektiv für Figur und gegen den Muskelabbau trainiert und das hilft dir garantiert!
Bestens betreut - Es deinen Körper erfreut!

DU BIST 3X EINGELADEN ZUM:

- **Gratis Testtermin und Beratung unter 09492-6282 oder**
- **5 Wochen Rücken- und Gelenke Kurs (Kassenbezahlt) oder**
- **du startest gleich langfristig mit einem Abo durch, dennoch Flexibel und monatlich kündbar. Wir fesseln dich nicht.**

GEMEINSAM FIT & SCHMERZFREI – ANJA UND ICH ZEIGEN, WAS MÖGLICH IST!

Im easyFIT Parsberg begegnet man vielen motivierenden Geschichten – und meine gehört zusammen mit meiner Frau Anja definitiv dazu. Wir beide zeigen, wie gezieltes Training nicht nur die körperliche Fitness verbessert, sondern auch den Alltag und das Familienleben positiv verändern kann.

Mein Weg – Mehr Lebensqualität durch starke Rückenmuskulatur
Seit Mai 2025 trainiere ich regelmäßig im easyFIT. Etwa drei Mal pro Woche bin ich hier – meistens im Five-Zirkel oder im Rücken- und Gelenkbereich. Schon nach kurzer Zeit konnte ich große Fortschritte spüren:
* Meine Rückenmuskulatur ist deutlich stärker geworden
* Ich habe weniger Schmerzen und fühle mich im Alltag viel belastbarer
* Ich habe wieder mehr Lebensfreude und Energie

Ich fühle mich körperlich topfit, bin im Berufsalltag belastbar und kann mich endlich wieder voll auf meine Familie konzentrieren. Besonders schätze ich das familiäre Klima im easyFIT, die große Auswahl an Geräten und die tolle Unterstützung durch das Trainerteam.
Anjas Erfolg – Endlich schmerzfrei und voller Energie

Auch Anja hat ihren Weg hier gefunden – und das mit großem Erfolg. Seit Januar 2025 trainiert sie regelmäßig, vor allem im Five-Zirkel und auf dem Laufband. Ihr Ziel war klar: endlich schmerzfrei im Alltag. Heute kann sie stolz sagen:
„Ich kann wieder ohne Schmerzen laufen.“
Die Beschwerden im rechten Bein sind komplett verschwunden, und sie merkt, wie sich ihr Körper positiv verändert hat. Besonders gefällt ihr die freundliche, familiäre Atmosphäre im Studio. Und das Beste: Man kann sogar das Kind mitbringen! Die Trainer sind immer hilfsbereit und haben ein offenes Ohr.

Unser Fazit:
Regelmäßiges Training ist für uns beide zu einem wichtigen Teil unseres Lebens geworden. Es stärkt nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unseren Zusammenhalt als Familie. Wir motivieren uns gegenseitig – und hoffen, dass wir auch andere dazu inspirieren können, aktiv etwas für sich zu tun.
Danke an das gesamte easyFIT-Team – ihr seid großartig!

WAS KANN DU VOM EFFEKTIVEN EASYFIT ZIRKEL- UND ZIRKELKURSSYSTEM ERWARTEN? FÜR WEN IST ES GEEIGNET?

WENIG ZEIT? VIEL ERREICHEN?

Normalerweise ist das ja Unsinn. Versprochen wird in der Werbung viel, gehalten wird meist nur ein „Anfangseffekt“ für meist nur ein paar Wochen. Dann ist Stillstand mit dem Trainingserfolg. So hat man oft mehr Schaden als Nutzen.
Was fehlt ist die richtige Dosierung und eine ausgewogene und systematische Trainingsplanung.

FITNESS UND X´UNDHEIT IST LEICHT:

Täglich findet um 9, 17 und 19 Uhr ein Kurs, eine Einweisung in unser ausgeklügeltes und effektives easyFIT Premium Zirkel System statt!
Mitmachen kann jeder! Du kannst deine Einstellung, deine nötige Belastung in ganz kleinen Schritten anpassen und das Training gleicht deine Schwächen aus.
DU kannst mitmachen im Kurs (wie auch im Kursbereich, nur auf der Zirkelfläche) oder alleine außerhalb der Kurszeiten.
Bewährt, erprobt, motivierend und erfolgreich! Die effektivste Form mit wenig Zeitaufwand, Geräte mit optimaler Biomechanik, aufgebaut nach Trainingsplan, mit Trainer Einweisung, tgl. 9, 17 und 19 Uhr.

Dauer: Nur 35 Minuten kurz, aber genial. Fachlich kompetent. Hilft gegen die Zivilisationskrankheiten, stabilisiert deine Gelenke, Rücken und formt effektiv deine Figur.

Unser Easyfit - Zirkelberich

WAS KANNST DU ERREICHEN, WAS SIND DEINE WESENTLICHEN VORTEILE DES EASYFIT KURS-, ZIRKELSYSTEMS:

Deine Figur formt sich sportlich sexy und lässt dich nicht „hängen“: Muskeln machen eben Rundungen an den richtigen Stellen. Fett nicht. Fett schwabbelt, Muskeln „runden“ alles ab.

DU WIRST LEISTUNGSFÄHIGER, ATTRAKTIVER UND HOLST DIR DIE FITNESS DEINER JUGEND ZURÜCK.

Bessere Körperhaltung und nicht immer „runder“ und „gebückter“: Trage deinen Kopf wieder hoch. Beschwerdefrei.

EFFEKTIV GEGEN OSTEOPOROSE: Beim Training wird durch die Biegebelastung auf den Knochen das Knochenwachstum am intensivsten stimuliert. Ja sogar bereits geschwächte Knochen lassen sich schonend wieder aufbauen!
Fit, auch im Alter: 90-jährige Altenheimbewohner haben mit 3 Monaten gezieltem Krafttraining ihre Kraft verdreifacht. Sie wurden dadurch wieder unabhängig, konnten wieder ohne Hilfe leben.
Positive Psyche, Stärkung des Immunsystems. Gezieltes Muskeltraining hat einen sehr großen Einfluss darauf, ohne „Nebenwirkungen“.
Herzinfarkt-, Krebs- und Diabetesrisiko sinken. Das Herz und die Organe werden trainiert. Training schüttet sogenannte Myokine aus. Das sind hormonähnliche Botenstoffe, welche auch Endzündungsvernichter sind.

Kreuz- und Gelenkbeschwerden werden weniger: Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen.
Wichtig: Ausgeglichen, korrekt und mit System trainieren!
Arthrose-Beschwerden werden weniger oder verschwinden sogar.
Das effektivste und dankbarste Training für den Körper und für die Psyche bei geringstem Zeitaufwand.

Fitness und X´undheit ist leicht im easyFIT Parsberg

➔ **GRATIS TESTTERMIN UND BERATUNG IM EASYFIT NUTZEN, TERMINE UNTER 09492-6282. LASS DICH ÜBERRASCHEN VOM EFFEKT.**

easyfit BESTESWASSER

DEINE GESUNDHEIT IST ES UNS WERT:

Eine der besten Trinkwasseranlagen der Welt ist installiert. Die Anlage filtert alles an Gifte, selbst Medikamente raus und das Wasser wird in 2 Varianten top aufbereitet!

(Z.B. das hydronisierte Wasser, das zusätzlich ähnlich wie „Grander Wasser“ informiert wird, allerdings mit nicht nur einer „Information“, sondern sogar 12 Heil - Informationen!)

BLITZKUR FÜR BAUCH, BEINE UND PO MIT HYPOXI

DU MÖCHTEST GEZIELT ABNEHMEN AN BAUCH, BEINEN ODER PO? WARUM MIT HYPOXI?

Leider nehmen 80% der Frauen bei einer Diät überwiegend an den „warmen, den stärker durchbluteten Stellen“, am Busen, im Gesicht und Hals ab. Hüften, Bauch und Beine bleiben schwabbelig. Dieser unerwünschte Effekt wird durch HYPOXI-Training verhindert. Die Durchblutung ist durch das Vacuumtraining im Problem-zonenbereich wärmer, ca. fünfmal intensiver. Das Lymphsystem wird aktiviert. Ein angenehmes Venentraining mit gezieltem Fett- und Schlackenabtransport. Messbare Fettreduktion an Bauch, Beinen und Po bereits in 4 Wochen: Zu Beginn erfolgt eine genaue Anamnese, Gewichts- und Umfangmessung. Dann startest Du mit leichtem Radfahren im Vacuum-Trainer, zwei- bis dreimal pro Woche nur 30 Minuten. Danach ist ihr Hautstoffwechsel an Bauch, Beinen und Po, noch volle acht Stunden auf Hochtouren. Fett- und Schlackenstoffe direkt hier, an den Problemzonen werden so abtransportiert.

MÖCHTEST DU GEZIELT AN DEN PROBLEMZONEN ABNEHMEN? GESÜNDER LEBEN?

Du Hast jetzt die Möglichkeit im easyFit ein effektives, entspanntes und kostenloses Probetraining bei Ulli Steger zu genießen und sogar die ersten fünf Wochen vergünstigt zu testen.

TATJANA SETZER

„SPÜRBARE ÄNDERUNGEN NACH WENIGEN WOCHEN BEI MEINER FIGUR, EINE BESSERE LAUNE...“

Mein Spiegelbild gefällt mir nun wieder und ich bin stolz auf mich! Meine Rückenschmerzen sind viel weniger oder auch die Schmerzen meiner Faszien beim Faszientraining im Five- Rücken- und Gelenkezentrum.

Ich trainiere 3x die Woche 20 Min. Cardio, 30 Min. den effektiven Figurzirkel + Five, ergänzend noch ein paar Übungen im Kraftbereich und im Reha Raum. Zusätzlich nutze ich die Sauna für Ruhe, meine Seele und zum Relaxen. Meine Ernährung hab ich ebenfalls verbessert, denn „man ist, was man isst“.

WIE GING ES MIR VORHER?

Ich hatte Schmerzen im Rückenbereich, mein Körper hatte sich negativ verändert, die Fettverbrennung hat sich verlangsamt, hatte oft ein schmerzendes Gefühl in den Oberschenkelmuskeln und ich war unzufrieden mit mir selbst. Bei stärkeren Schmerzen musste ich öfter Schmerzmittel nehmen.

Dann sagte ich mir, dass ich mir wieder mehr Zeit für mich nehmen und mich wieder auf Platz 1 setzen möchte. Ich wollte einfach wieder fit sein im Leben und stolz darauf sein!

Im easyFIT schätze ich das sehr vielseitige Angebot und es ist toll sich in den vielen verschiedenen Bereichen austoben zu können. Das hilfsbereite Easyfit Team hilft mir immer und man wird immer herzlich erwartet. 365 Tage im Jahr sind geöffnet, was mir sehr zugute kommt.

easyfit
FIRMENFITNESS

DEINE FIRMA BEZAHLT DEINEN BEITRAG IM EASYFIT!

Viele Firmen aus Parsberg und Umgebung fördern seit Jahren ihre Mitarbeiter und bezahlen ganz oder teilweise den Beitrag für den easyFIT Fitnessclub.

Sie schätzen unsere gute Qualität, unsere fachliche Kompetenz, Betreuung und unsere Fitness- und Präventionsangebote.

Deshalb werden wir von vielen Firmen vorgezogen, da das Training bei uns sinnvoll für deine Gesundheit aufgebaut ist. Gezielt, ausgewogen und nach Plan.

KLASSE: FIRMA DES MONATS!

FÜR DIE FIRMA IST DIESE FÖRDERUNG STEUERFREI UND VOLL ABSETZBAR.

Soweit gewährleistet ist, dass Dein Training sinnvoll und nach Trainingsprinzipien aufgebaut ist, erfreut sich Deine Firma in der Regel an:

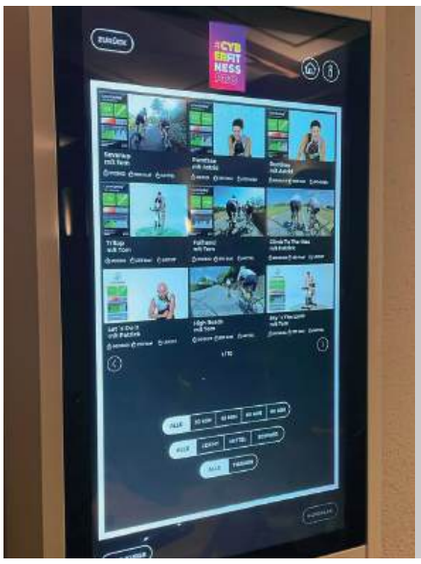
Weniger Krankentage und an leistungsfähigeren Mitarbeitern.
Mitarbeiter, die somit mehr Spaß am Leben und an der Arbeit haben.

Eine Wertschätzung gegenüber den eigenen Mitarbeitern. Dabei gewinnt jeder.

Möchtest Du eine bessere Figur, gesunde Gelenke, mehr Fitness und Lebensqualität und **von deiner Firma gefördert werden oder du bist selbst Firmenchef und erachtest leistungsfähige, gesunde Mitarbeiter und professionell betreut, für wichtig.**

Ein Angebot unterbreiten wir gerne. Anfragen, Termin: easyfit@gmx.net, oder 09492-6282.

easyfit
SPINNINGCYCLING



CYBERCYCLING UND SPINNING KURSE

Abwechslungsreiche, motivierende Spinning - Kurse nonstop von 5.30-24 Uhr, ein perfektes Ausdauertraining inkl. Anleitung der richtigen Belastung/Trainingszonen.

Geeignet für Einsteiger und Profis. Cybercycling macht dich fit.

Ein Top Programm für Jung und Alt! Schöne Landschaften, deine eigene Musiklautstärke. So macht das Radfahren bei jedem Wetter super viel Spaß.

Freeweight Bereich

HOCHWERTIGER, GROSSER FREEWEIGHT BEREICH IM EASYFIT.
WAS SIND DIE VORTEILE?

Über mehrgelenkige Übungen werden Muskeln nicht isoliert trainiert, sondern über komplette Muskelketten und Muskelschlingen. **Dies ist hilfreich bei alltäglichen Aufgaben, wie Gartenarbeit, Haushalt, Holz machen.** Die Muskeln sind gut darauf vorbereitet zusammen zu arbeiten.

Mit Hilfe des Freihanteltrainings können im Rahmen eines gezieltem Krafttrainings in hohem Maße alltags-, berufs- und sportartspezifische Bewegungsmuster simuliert werden. Man sieht nicht nur gut aus, sondern kann auch mal anpacken!

Jeder Profisportler macht heute ein Krafttraining auch mit freien Gewichten und jeder gute Coach lässt sein Team nicht nur auf dem Feld trainieren. Die Leistungsfähigkeit, das Koordinationsvermögen steigt und gleichzeitig wird das Verletzungsrisiko gesenkt.

Zu Beginn Deines Trainings im easyfit Parsberg ist es ratsam die Bewegungsabläufe der unterschiedlichen Übungen zuerst am geführten Gerät zu erlernen und diese dann später mit freien Gewichten zu vertiefen. Natürlich nicht vergessen deine Beweglichkeit im Five-, Rücken- und Gelenkezentrum zu trainieren. Effektivität und Gesundheit steht an erster Stelle!

Gezieltes, ausgewogenes Fitnesstraining kann das Aussehen und das Befinden einer Person viel schneller zum Positiven ändern, als das bei anderen Sportarten der Fall ist.

Muskeln machen stark und leistungsfähig. Beweglichkeit ist trainierbar. Durch gezieltes Dehnen mit Aktivierung der Muskulatur lässt sich dies schnell erkennen.

Beim ergänzenden freien Training ist mehr Eigenstabilisation gefordert, was automatisch die Körperspannung und Körperhaltung verbessert. Hierdurch reduziert sich im Alltag das Risiko falsch zu heben und sich zu verletzen.

PROFESSIONELL BETREUT, FIGUR, GELENKE & HERZ ERFREUT!
FITNESS UND X´UNDHEIT IST LEICHT IM EASYFIT PARSBERG
GRATIS TESTTERMIN UND BERATUNG IM EASYFIT NUTZEN,
TERMINE UNTER 09492-6282.

ELMEDIN MULLALIN - „10 KG WENIGER IN NUR 3 MONATEN“

Elmedin ist 31 Jahre jung und glücklicher Papa. Nicht nur für den Nachwuchs, sondern auch für sich selbst verbessert er jetzt sein Wohlbefinden und nimmt seine Gesundheit in die eigene Hand!
„Vor 3 Monaten kam ich zum easyFit. Ich war sehr müde, hatte auf Nichts Lust, Übergewicht mit 94 kg und viel zu viele Süßigkeiten gegessen. Seit ich hier bin, habe ich schon 10 kg abgenommen, Muskelmasse aufgebaut, bin diszipliniert und habe mehr Energie! Ich trainiere 4-5 x die Woche im Kraftbereich und 2-3x die Woche mache ich Cardio. Ich weiß jetzt, dass Jeder von uns es schafft, mind. 1 Stunde für Fitness zu finden. Ich wollte mich gesundheitlich besser fühlen - Doch mittlerweile erkennt sogar jeder in meinem Umfeld meine Veränderung und das motiviert unwahrscheinlich. Von Anfang an war die Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern super. Man fühlt sich absolut willkommen, egal mit welcher Ausgangssiutation du hier startest. Ich kann es nur Jedem empfehlen, denn: Opfere, was du bist für das, was du werden willst!“

Schön, dass du bei uns bist :-)

Singerstr. 16 · 92331 Parsberg · www.easyfit-parsberg.de
09492-6282

easyfit DETOXFASTEN

*GESÜNDER WERDEN, FIGUR VERBESSERN & EIN SCHÖNERES HAUTBILD BEKOMMEN!

* Ein kurzes, aber effektives Figur- und Faszien Training, dazu eine vitale Ernährung mit sanften Fastentagen. Das ist deine Basis für Gesundheit, deine Figur und dein Hautbild.

PETER H., AUS DARSHOFEN:

Meine Gesundheit wurde schnell besser und ebenfalls hat sich meine Figur deutlich zum Besseren entwickelt. Zusätzlich zur vitalen Ernährung / sanftem Fasten wirkt die Kombination aus dem Training der Muskulatur und der Faszien einfach Wunder. Dadurch habe ich nur an Fett abgebaut, die straffe Muskulatur (= Figur) erhalten. Obendrauf hat sich auch noch meine Verdauung/Darm geregelt und ich kann wieder tief und fest schlafen. Zwei Daumen nach oben für diesen Kurs!

WER KANN MITMACHEN?

Du kannst gerne mitmachen, egal wie fit du bist. Dein Training wird auf Dich angepasst, ebenso deine vitale Ernährung und dein sanftes Fasten.

KARIN R., AUS VELBURG:

Habe 4 Kilo abgenommen, konnte ein und durchschlafen und fühlte mich rundum wohl. Das sog. Entgiften, Reinigen hat meinen Körper sehr gut getan! War am Anfang skeptisch ob ich das schaffe, aber in der Gruppe haben wir uns gegenseitig unterstützt und die Gespräche mit Ulli, Entspannungsübungen, die Tipps, wie gehe ich mit Stress um, waren sehr hilfreich.

GROBER ABLAUF:

Dein Körper wird durch vitale Ernährung mineralisiert / vorbereitet, es folgt ein sanftes Fasten mit Hilfen, um Schlacken und Gifte lösen zu können, zu neutralisieren und auszuleiten. Danach Vitale Ernährung, Rezepte, Körperpflege und vieles mehr. Organe und Zellen können so ihre Funktionen wieder voll aufnehmen.

BETTINA N., AUS VELBURG:

Mein Hautbild hat sich verbessert/verändert, ich bin viel fitter und habe auch mehr Kraft. Ein paar Pfunde sind natürlich auch gepurzelt. Es hat mir sehr gut getan. Die Vitalkost - Rezepte sind alle sehr lecker. Mit der tollen Unterstützung ging es sehr leicht.

Weil es mir so gut getan mach ich dieses Jahr wieder mit!

Singerstr. 16 · 92331 Parsberg · www.easyfit-parsberg.de
09492-6282

WEITERE VORTEILE FÜR DICH (NEBEN ABNEHMEN, FIGUR, HAUTBILD, GESUNDHEIT):

- **Dein Immunsystem wird gestärkt. Der Säure–Basen-Haushalt kommt ins Gleichgewicht**
- **Herz-Kreislaufsystem, Blutdruck, Gelenkprobleme, Autoimmunkrankheiten und Schlaf verbessern sich, Leistungsfähigkeit und Laune steigen**
- **Dein Darm wird schonend gereinigt und aufgebaut, deine Verdauung wird verbessert**
- **Linderung aller Art, z.B. von Beschwerden bei Allergien und chronischen Verdauungsstörungen.**

Für dich da ist Detox-, Fasten-, und Ernährungscoach Ulrike Steger und begleitet dich dabei Schritt für Schritt mit wichtigen Treffen, Hilfen, Mittel, Rezepte, Trainingsformen und ...

➔ MÖCHTEST DU EINE VERBESSERUNG DEINER GESUNDHEIT, EINE BESSERE FIGUR & HAUTBILD? MELDE DICH AN ZUM KURS ODER ZUR INFO UNTER 09492-6282.

easyfit SAUNAWELLNESS

SAUNA & WELLNESS IM EASYFIT

ENTSPANNEN. WÄRME. KÄLTE. SCHWITZEN. FARBLICHT.

Genieße dein persönliches Wärmebad in der finnischen Sauna bei 85–90 °C.

Im Anschluss sorgt der Kneippschlauch oder der Freiluftbereich für die erfrischende Abkühlung – ein wohltuender Kreislauf für Körper und Geist.

Regelmäßige Saunagänge stärken das Immunsystem und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

UNSERE SAUNA IST TÄGLICH GEÖFFNET – AUCH AN SONN- UND FEIERTAGEN, 365 TAGE IM JAHR DURCHGEHEND!

LEISTUNGSDIAGNOSTIK
seit 1998 im easyfit

GESUNDES HERZ, HERZKREISLAUF:

Herzkreislaufprobleme sind die Killer Nummer 1 in Deutschland. Ca 35 % der Menschen, also ca. 350.000 pro Jahr sterben daran.

WAS WIRD IN DEUTSCHLAND GEGEN HERZKREISLAUFPROBLEME GETAN?
Es werden Medikamente gegeben, ein bequemes WEITER SO zelebriert…, aber die Ursache selbst die bleibt!

WAS IST DIE URSACHE?
Zivilisationsernährung und -bewegung, die falsche oder gar keine Bewegung! Gefährlich ist hier unser Bauch- und Brustfett!

Hans Habermann

WAS SEHEN WIR IN DER PRAXIS AN DEN MENSCHEN VON JAHR ZU JAHR?
Trotz aller Mühen ist oft das gefährliche Bauch- und Brustfett immer noch da! Jedes Jahr sterben mehr Menschen daran!

STUDIEN AN HOBBYSPORTLER sagen ganz klar, dass schon ein systematisches, gezieltes Training nötig ist und dass die sog. „etwas mehr Bewegung, Radfahren etc. …“ eben nicht ausreichen, weil:

Du „bewegst dich“ nur und trainierst so dein Herzkreislaufsystem, deine Gesundheit und deine Ausdauer FALSCH oder Uneffektiv!
Sportarten wie Walking, Joggen, Radfahren, E-biken oder Schwimmen wurden getestet:
95 % der Freizeitsportler belasten sich entweder viel zu intensiv (meist Männer) oder mit zu wenig Belastung (meist Frauen), ohne System, richtiger Dauer und Dosierung. Sie machen immer nur das gleiche und bleiben auch gleich oder bauen mit der Zeit sogar weiter Leistung, Gesundheit, Muskeln ab oder auch Körper-, Bauch- und Brustfett auf.

Die nötigen Trainingseffekte bleiben aus!
Fazit der Studien: Viel wertvoller Zeitaufwand mit wenig gesundheitlichem Nutzen
Noch schlimmer: Viele schaden der Gesundheit durch falsche Belastung, haben sogar mehr Stress durch falsches Training und merken es nicht einmal. Sie wundern sich nur, dass sie z.B. nicht abnehmen, denn „sie tun ja was“. Das sagen die Studien. Allerdings braucht man diese Studien nicht, man braucht sich nur umzusehen.

WAS KANNST DU TUN? Möchtest du lieber eine nie geahnte Leichtigkeit im Leben und beim Sport, mit unendlich viel Luft beim Atmen mit einem nachweislichen Top Ergebnis für dein Leben und deinen Alltag? Deinen Blutdruck senken, keine Medikamente mehr, deutlich mehr Leistung, Ausdauer oder eine bessere Figur durch eine Kombination mit einem Muskelaufbautraining, um auch die Fettfreie Masse zu erhöhen?

DAS „BEWEGEN“ NACH PLAN, AUF DICH ABGESTIMMT:
Training mit Kopf und Verstand, zuerst eine Diagnostik und daraus resultiert dein angepasstes Training. Die Kombination Muskelaufbautraining dazu. Einfach, mit viel Erfahrung und Spaß zum gesundheitlichen Erfolg. So einfach kann es sein.

DU LERNST DICH KENNEN:

- **Wann verbrennt mein Körper, mein „Motor“ Fette? Wann Zucker?**
- **Wann bin ich übersäuert?**
- **Wie und wie oft muss ich mich belasten, um effektiv meine Gesundheit zu fördern?**
- **Aufwand klein, Effekt riesig!**

MACH ES DIR LEICHT:

⇨ **ANGEBOT 1:**
KOSTENLOSE BERATUNG, TEL. 09492-6282

⇨ **ANGEBOT 2:**
DIAGNOSTIK, TRAININGSPLAN UND ERKLÄRUNG, 90 MINUTEN, NUR 149€. (FÜR MITGLIEDER, NUR 79€)

⇨ **ANGEBOT 3:**
ZUSÄTZLICH 5 WOCHEN LANG EIN GEFÜHRTES, PROFESSIONELL BETREUTES TRAINING, BETREUUNG INKL. NUTZUNG ALLER EASYFIT LEISTUNGEN, NUR 169€

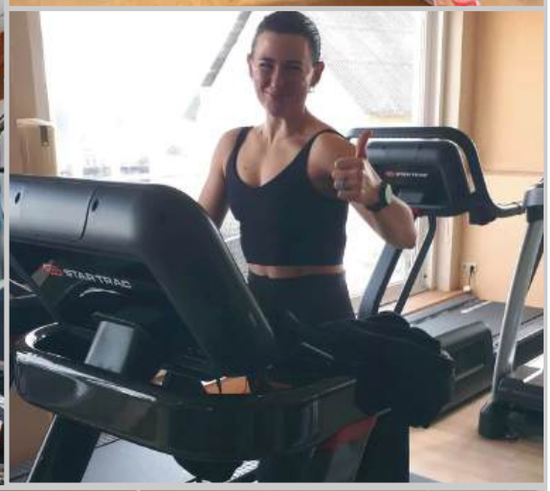
easyfit SONNENSTUDIO

SONNENSTUDIO IM EASYFIT:

Weniger Krank und gesundes Aussehen durch Sonne+Vitamin D

Moderne Solarien, richtig angewandt sind für, wissenschaftlich längst erwiesen: Hormonstimulierung, Vitamin D Bildung, Knochenaufbau, positive Stimmung und Wohlbefinden. Ein perfektes Mittel gegen den Sonnenmangel im Winter. Vorbräune und den Aufbau von Sonnenschutz.

DAS IST EASYFIT
einblicke



Singerstr. 16 · 92331 Parsberg · www.easyfit-parsberg.de
09492-6282

RUNDGANG durchs EASYFIT

FITNESS & X'UNDHEIT
ist leicht

www.easyfit-parsberg.de

deine VORTEILE

EASY FIT WERDEN UND EINE STRAFFE, GEFORMTE FIGUR

- EFFEKTIVES EASYFIT ZIRKELSYSTEM FÜR ERFOLG MIT WENIG ZEITAUFWAND
- KOMPETENTE BETREUUNG IN FITNESS-/KRAFT-& CARDIO/HERZ
- MAXIMALER ERFOLG: TOP GERÄTEPARK/AUSSTATTUNG UND ATMOSPHÄRE
- KAMPFSPORT FÜR KINDER VON 3 BIS 15 JAHRE MIT KAMPFKUNST GEIGER
- FIRMENFITNESS UND VIELES MEHR

YOGA ZUMBA REHA... VIELSEITIGER KURSBEREICH SPASS & GESUND

- SPASS HABEN MIT FACHKOMPETENTEM, ERFAHRENEM TRAINER
- ZAHLREICHE LIVE GRUPPEN KURSE: WWW.EASYFIT-PARSBERG.DE
- (FLEXIBEL BLEIBEN: AUCH „NUR KURSE" ABOS/10 ER KARTEN)
- CYBERCYCLING/RAD/SPINNING NONSTOP VON 5 BIS 24 UHR

ANGEBOT
5 WOCHEN KURS
RÜCKEN ▸ GELENKE ▸ REHA

GESUND ABNEHMEN & STRAFFUNGSPROGRAMME

- VITALE ERNÄHRUNG UND STRAFFUNGSTRAINING
- ABNEHM-, DETOX-, UND FASTENKURSE
- GEZIELT ABNEHMEN AN BAUCH, BEINE, PO (MIT HYPOXI/UNTERDRUCK)
- 5 WOCHEN INTENSIV – FIGUR KURS „PRÄVENTIVES FASZIEN- UND FIGURTRAINING" KASSENLEISTUNG

REHA, PRÄVENTION, GESUNDHEIT UND TRAININGSERFOLGE

- „FIVE" RÜCKEN-/GELENKZENTRUM UND DR. WOLFF RÜCKENZENTRUM
- KRANKENKASSENLEISTUNGEN:
  REHASPORT (§44 KRANKENKASSE/ARZT STELLT DIE VERORDNUNG AUS)
  PRÄVENTIONSKURSE § 20: „PRÄVENTIVES RÜCKEN- UND GELENKTRAINING / "FASZIEN UNS FIGURTRAINING"
- LEISTUNGSDIAGNOSTIK FÜR GESUNDES HERZ, HERZKREISLAUF TRAINING

ENTSPANNEN WELLNESS SAUNA

- SONNENSTUDIO, FINNISCHE SAUNA, AUSSENBEREICH
- ROLLEN-, BANDMASSAGE, FASZIEN STIMULATOR

FLEXIBEL & FREI

- FLEXIBLE, MONATLICH KÜNDBARE ABOS, 5 WOCHEN KURSE, AUCH 10ER, 20ER UND 30ER KARTEN

von 5.00-24 UHR, 365 TAGE im Jahr durchgehend

KOMPETENTE LEITUNG/TRAINER:
ULRIKE STEGER UND HANS HABERMANN, EASYFIT
STAATLICH GEPR. SPORTLEHRER, REHA TRAINER, RÜCKEN- UND GELENKETRAINER, DETOX-, FASTEN- UND ERNÄHRUNGSTRAINER, KURSLEITER, LAKTAT DIAGNOSTIK EXPERTE

FITNESS easyfit Fitness, X'undheit leicht

09492-6282
Singerstr. 16 · 92331 Parsberg
www.easyfit-parsberg.de

designed www.freepik.com, www.istockphoto.com, www.easyfit-parsberg.de