

SERIENBEGLEITHEFT

# „MEIN TRAINING MIT X“

EIN FORMAT VON

# TRAINER



POWERED BY X-PHYSIO



JETZT AUF

# YouTube



FOLGE 1

## BOGDAN SUCIU



In der ersten Episode ist Dein Gastgeber Bogdan Suci, hauptamtlicher Physiotherapeut der Telekom Baskets Bonn. Die Betreuung im Profi-Basketball ist für ihn wesentlich mehr als der 08/15 Job! Schalte ein beim Pilot von „Mein Training mit X“ und gewinne exklusive Einblicke in die Welt des Spitzensports aus der Perspektive eines Insiders. Dein Experte teilt mit Dir wertvolle Trainingstipps und Karriereratschläge, die nicht nur für Athleten, sondern auch für alle Fitnessbegeisterten und angehenden Unternehmer von großem Nutzen sind.

In dieser Folge erwarten Dich:

Einblicke hinter die Kulissen! Erfahre, wie ein Profi-Physiotherapeut arbeitet, selbst trainiert und welche Techniken er anwendet, um die Spieler in Topform zu halten sowie wieder aufzubauen!

Exklusive Trainingstipps! Lerne die Bedeutung des Mindsets für das Training kennen und erfahre mehr über Methoden aus dem Profisektor, die Du in Dein eigenes Training integrieren kannst, um an Deiner Performance zu feilen!

Karriereratschläge! Höre inspirierende Geschichten und praktische Handhabungen, wie Du Deine Karriere im Bereich Fitness und Gesundheit vorantreiben kannst und welchen Spirit Du dafür brauchst.

Motivation und Inspiration: Lass Dich von den Erfolgen und Herausforderungen der Profisportler und ihrer Supporter motivieren und finde heraus, wie Du Deine eigenen Ziele erreichen kannst.



SCHALTE EIN AM

02.10.2024

Serienausstrahlung live vor Ort mit Bogdan erleben.  
(nähere Details siehe Rückseite von diesem Heft)

Public Viewing



## WORKSHOP MIT BOGDAN SUICU



### **Thema: Sportphysiotherapie als Marke**

**Datum:** Donnerstag, 27.02.2025

**Uhrzeit:** 18 - 20 Uhr

**Ort:** X-PHYSIO | Schule für Physiotherapie,  
Ellerstraße 67, 53119 Bonn

**Referent:** Bogdan Suicu  
*Profi-Sportphysiotherapeut*

Bogdan ist seit 2013 im Profisport tätig. Als Profi-Sportphysiotherapeut betreut er Athleten auf höchstem Niveau, darunter den nationalen Vizemeister 2023 und den Champions-League-Gewinner im Basketball 2023. Zudem bringt er seine Erfahrung als früherer Basketballspieler und als Trainer in der 2. Liga mit ein. Als Dozent lehrt er an Schulen und Fortbildungsinstituten.

Durch seine fachliche Kompetenz, sowie seine freundliche und authentische Art ist er zu einer Marke mit einem top Image in der Branche geworden. Wie er das geschafft hat, erfährst Du in seinem Seminar. Lass Dich von Bogdan inspirieren um selbst zu einer Marke zu werden.

**Preis:** 99,- Euro

**SEMINAR  
JETZT BUCHEN**





## **ANMIETUNG TELEKOM DOME**

**SIE SUCHEN EINE AUßERGEWÖHNLICHE LOCATION FÜR IHR EVENT?**

**DER TELEKOM DOME BIETET IHNEN ALLE MÖGLICHKEITEN FÜR 10 BIS 6.000 GÄSTE!**



### **SVEN OTTERNBERG**

**Salesmanager / Sponsoring**

✉ [Otternberg\(at\)Baskets.de](mailto:Otternberg(at)Baskets.de)

☎ **0228 - 25 90 217**

📠 **0228 - 25 90 222**

## **FAKTEN**

Der Telekom Dome ist Bonns größte Sportarena. Er bietet in der Haupthalle bis zu 6.000 Personen Platz.

## **ECKDATEN**

Zuschauerkapazität: 6000

Aktionsfläche Haupthalle: 918 Quadratmeter

Aktionsfläche 2 (Dreifeld-Sporthalle): 1.852 Quadratmeter

Foyer: 872 Quadratmeter

Umlauf Haupthalle: 2.295 Quadratmeter

VIP- und Tagungsbereich: 850 Quadratmeter für max. 500 Personen, aufteilbar in drei Einzelräume

# MEHR ALS FITNESS

Weitere Infos unter  
[www.sportfabrik.de](http://www.sportfabrik.de)



**sportfabrik** *baskets* **sportfabrik**

Auguststraße 32 • 53229 Bonn • 0228 403690

Basketsring 1 • 53123 Bonn • 0228 2590140 • [www.sportfabrik.de](http://www.sportfabrik.de) |   

FOLGE 2

LAMAR LOWERY



Lamar Lowery öffnet exklusiv die Pforten der Lamar Academy, diese agiert stets unter dem Motto: „Fit zum Führen“

Bist Du bereit, sein langjährig ergründetes Konzept kennenzulernen? Damit verhilft er für gewöhnlich den Unternehmer und das Unternehmertum auf das nächste Level zu bringen! In dieser Episode zeigt er Dir, dass körperliche Fitness und geschäftlicher Erfolg miteinander kombinierbar sind. Wie beides in Einklang zu bringen ist, um das Beste aus beiden Welten zu erreichen, zeigt er anhand individuell angepasster Programme. In der Folge mit Lamar gibt es:

Exklusive Trainingstipps von einem Top-Experten, aus der Branche, die auch Dir helfen, neue Ideen für dein Training zu bekommen.

Erfolgsstrategien, die aus der Entwicklung des Unternehmens hervorgehen und sonst eher geheim bleiben.

Die motivierende Geschichte von Lamar, der es geschafft hat seinen Traum zu verwirklichen und heute nach 30 Jahren im Geschäft mit noch mehr Vitalität weiter voran geht!

Praktische Ratschläge für die Balance zwischen Arbeit und Gesundheit, mehr Bewegung und Effizienz.

Verpasse nicht diese inspirierende Folge, die dich dazu motivieren wird, deine Grenzen zu überschreiten, deine Ziele zu erreichen und wieder neue zu setzen.



SCHALTE EIN AM

09.10.2024

Serienausstrahlung live vor Ort mit Lamar erleben.  
(nähere Details siehe Rückseite von diesem Heft)

Public Viewing

WERDEN SIE:  
**FIT ZUM FÜHREN**

TRAINING MIT LAMAR LOWERY

**BEWEGUNG**  
FERTIGKEIT  
EFFIZIENZ



Mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz und ein Mehr an Lebensqualität mit der Strategie von Lamar Lowery und Beate Schwandt.



## FOLGE 3

# SALEH EDGHAYM

In dieser spannenden Folge kannst Du im ROBINSON WellFit Bonn tief in die Welt des Trainings eintauchen. In der dritten Folge erkundest du mit Saleh Edghaym vor allem innovative Geräte, die das Trainingserlebnis intensivieren. Diese Geräte werden nicht nur theoretisch besprochen, sondern auch praktisch demonstriert, um Deine Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten zu verdeutlichen. Der besondere Fokus dieser Folge liegt auf der Diagnostik mittels bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA) von InBody. Diese nicht-invasive Methode zur Ermittlung der Körperzusammensetzung kann zu einem entscheidenden Aspekt für effektives und zielgerichtetes Training werden.

Serienüberraschung! Ein besonderen Gast aus den Reihen von X-PHYSIO kommt zum Training dazu und zeigt Dir seine absolute Lieblingsmaschine. Die neuesten Trends im Bereich des Trainings und der Diagnostik sowie Karriereinspirationen runden die Folge ab.

### Highlights:

- Einführung in innovative Trainingsgeräte
- Detaillierte Erläuterung der Bedeutung von Diagnostik im Training
- Exklusive Einblicke und Tipps von unserem Spezialgast
- Praktische Demonstrationen und Übungen an innovativen Geräten

Verpasse nicht diese informative und inspirierende Folge, die sowohl für Fitness-Enthusiasten als auch für Profis im Bereich der Sportwissenschaft von großem Interesse ist.

Live den Serienrelease miterleben  
im ROBINSON WellFit.



**SCHALTE EIN AM**  
**16.10.2024**

Serienausstrahlung live vor Ort mit Saleh erleben.  
(nähere Details siehe Rückseite von diesem Heft)

**Public Viewing**



# InBody

## Erleben Sie die Zukunft der Körperanalyse – mit InBody!

Sie möchten Ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen und klare, verlässliche Ergebnisse sehen? Mit InBody erhalten Sie die präziseste und fortschrittlichste Körperanalyse-Technologie auf dem Markt. Unsere Analysegeräte gehen weit über die herkömmliche Waage hinaus und zeigen Ihnen, was wirklich zählt: Ihre Körperzusammensetzung.

- **Präzise Messungen:** Muskelmasse, Körperfettanteil, Wasserhaushalt – all das und mehr in wenigen Sekunden.
- **Einfache Anwendung:** Keine komplizierten Einstellungen oder Berechnungen – sofort verlässliche Ergebnisse, die Sie verstehen.
- **Wissenschaftlich fundiert:** InBody wird weltweit von Gesundheitsprofis, Fitnessstudios und Spitzensportlern eingesetzt.

Ob Sie Ihre Fitnessziele verfolgen, Ihre Gesundheit verbessern oder einfach nur besser verstehen möchten, was in Ihrem Körper passiert – InBody ist der zuverlässige Partner auf Ihrem Weg.

**InBody – für eine Gesundheit, die man sieht und spürt!**



**MEHR INFORMATIONEN UNTER**

**WWW.INBODY.COM**



## MUSKELAUFBAU

Du möchtest deinen Körper stärken und definieren? Mit einem strukturierten Trainingsplan erreichen wir dein Ziel gemeinsam.



## FUNKTIONELLES TRAINING

Über 800qm funktionelle Trainingsfläche stehen dir zur Verfügung. Hier ist für jeden Athleten etwas dabei.



## ABNEHMEN

Wir helfen Dir mit dem richtigen Training und einer ausgewogenen Ernährung deine Ziele zu erreichen und lästige Pfunde loszuwerden.



## GESUNDHEIT

Die Gesundheit steht an erster Stelle. Gemeinsam stärken wir deinen Körper, um Beschwerden entgegenzuwirken.



## WELLNESS

Erlebe einzigartige Momente der Entspannung und tauche ab in eine Welt der Ruhe.



## TENNIS

Auf 3 Tennisplätzen, ausgestattet mit gelenkschonenden Teppichböden, kannst du dich mit deinen Freunden messen.



## RÜCKEN

Ein kräftigendes und schonendes Rückentraining hilft dir dabei, Beschwerden vorzubeugen und deinen Core zu stärken.



## KINDER-BETREUUNG

Wir freuen uns über alle Kinder in unserer Kinderbetreuung. So kannst du in Ruhe dein Fitnessprogramm absolvieren.



## KURSWELTEN

Wir bieten dir eine Vielzahl an Kursen, aus denen du für dein persönliches sportliches Ziel auswählen kannst.



Fit-Up Sportcenter MAYEN  
56727 Mayen, Polcher Strasse 166  
Telefon: 0 26 51 - 90 34 20

ANZEIGE

Fit-Up Sportcenter POLCH  
56751 Polch, Im Rotental 2-4  
Telefon: 0 26 54 - 88 39 183



[www.fitupsportcenter.de](http://www.fitupsportcenter.de)

## Ihre Ziele für Körper und Gesundheit



Wohlfühl-Figur  
für Sie und Ihn



Mehr Kraft und Ausdauer



Starkes Immunsystem



Mehr Kraft und starke  
Muskeln



Schmerzfremde Gelenke und  
stabiler Rücken



Mehr Energie und Vitalität



Gruppenfitness

FOLGE 4

## DR. HARTMUT WOLFF

In der vierten Folge der ersten Staffel Deiner neuen Serie „Mein Training mit X“ darfst Du in die Themen Training, Prävention und Gesundheitssport eintauchen. Dr. Hartmut Wolff begrüßt dich im angesagten und modernen Fit Up in Mayen. Dr. Wolff, ein renommierter Fachmann auf dem Gebiet des sportmedizinischen Trainings, teilt mit Dir sein umfassendes Wissen über präventive Maßnahmen und gesundheitsfördernde Trainingsmethoden.

Diese Episode bietet Dir wertvolle Einblicke und praktische Tipps für körperliche Fitness mit dem Fokus auf Wohlbefinden. In der Praxissession wird der Rücken ins Visier genommen. Schalte ein und hol Dir die besten Tipps für ein starkes und gesundes Leben!

Dr. Hartmut Wolff ist ein angesehener Experte im Bereich der Sportmedizin und Prävention. Er ist der Inhaber der Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH. Dr. Wolff hat mehr als 40 Jahre Branchenerfahrung und ist besonders auf die Rückengesundheit spezialisiert. Sein Unternehmen ist bekannt für innovative Konzepte und Geräte, die speziell für die Rückentherapie und das Gesundheitstraining entwickelt wurden. Diese Systeme sind international anerkannt und vielfach ausgezeichnet. Dr. Wolff selbst ist ein Verfechter des Outdoor-Trainings und teilt regelmäßig sein Wissen und seine Erfahrungen in Interviews und Fachartikeln.



SCHALTE EIN AM  
23.10.2024

Serienausstrahlung live vor Ort im Fit-Up erleben.  
(nähere Details siehe Rückseite von diesem Heft)

Public Viewing



# **Dr. WOLFF®**

SPORTS & PREVENTION

## **Das Unternehmen**

Dr. WOLFF Sports & Prevention entwickelt seit 30 Jahren praxisorientierte Systemlösungen für das präventivmedizinische Training. So gehört das Unternehmen mittlerweile zu einem der führenden deutschen MedizinproduktHersteller. Unter Berücksichtigung aktuellster, wissenschaftlicher Ergebnisse entstehen hier moderne und innovative Konzepte einer geräteunterstützten Rückentherapie und des Gesundheitstrainings. Die hierzu von Dr. WOLFF entwickelten Module und die beständige Unternehmensleistung wurden vielfach international ausgezeichnet.

## **Erfolgreich in Therapie, Training und Geschäft**

Konzeptspezifische, evaluierte Trainingspläne, wie z. B. für das Rückentherapie-Center, sichern den zielgerichteten Trainingsfortschritt, da sie spezifisch auf jedes Konzept zugeschnitten sind. Diese Therapie- und Trainingserfolge produzieren langfristige Zufriedenheit Ihrer Kunden und somit die Basis wirtschaftlicher Entwicklung. Aus der Praxis – für die Praxis: Unsere Betreiberkonzepte entstehen in ständigem Austausch mit unseren Kunden. Sie ergänzen die Dr. WOLFF Produkte mit hohem wirtschaftlichem Nutzen – immer nah an den Erfordernissen des Marktes.

## **Gemeinsam Gesundheit gestalten**

Vertrauen Sie, wie in den vergangenen 30 Jahren, auf die technische und trainingswissenschaftliche Dr. WOLFF-Qualität. Entwickeln und erweitern Sie gemeinsam mit uns den wachsenden Gesundheitsmarkt. Wir unterstützen Sie zuverlässig – gerne weitere 30 Jahre.



**MEHR INFORMATIONEN UNTER**

**WWW.DR-WOLFF.DE**

**FOLGE 5**

**RICHARD FREYTAG**



In der fünften Folge deiner Serie „Mein Training mit X“ begrüßt Dich Richard Freytag im UKB Fit, dem Fitnessstudio der Uniklinik Bonn auf dem Venusberg. Richard Freytag ist ein erfahrener Physiotherapeut, Trainer und Gesundheitsexperte mit Forschungsexpertise und selbst mit Leidenschaft beim Thema Sport am Puls der Zeit.

In dieser Folge setzt er bei der Diagnostik auf moderne bildgebende Verfahren, um daraus einen individuellen und funktionellen Trainingsplan mit objektiven Messparametern zu erstellen. Das Trainingsprogramm, das Dich erwartet, ist ein abwechslungsreicher Mix aus freien Übungen mit und ohne Gewicht sowie Training an Sequenzgeräten.

Diese Episode bietet Dir wertvolle Einblicke in effektive Trainingsmethoden und zeigt, wie Du durch gezielte Übungen Deine Fitness und Gesundheit verbessern kannst. Richard führt Dich mit Leichtigkeit an das Thema effizientes und zielführendes Training mit fundierter Basis heran.



**SCHALTE EIN AM**

**30.10.2024**

Serienausstrahlung live vor Ort im UKB mit Richard erleben.  
(nähere Details siehe Rückseite von diesem Heft)

**Public Viewing**

## Thema: Digitale Medizin vs. Physiotherapie Klassiker

**Datum:** Freitag, 31.01.2025

**Uhrzeit:** 16 - 20 Uhr

**Ort:** X-PHYSIO | Schule für Physiotherapie,  
Ellerstraße 67, 53119 Bonn

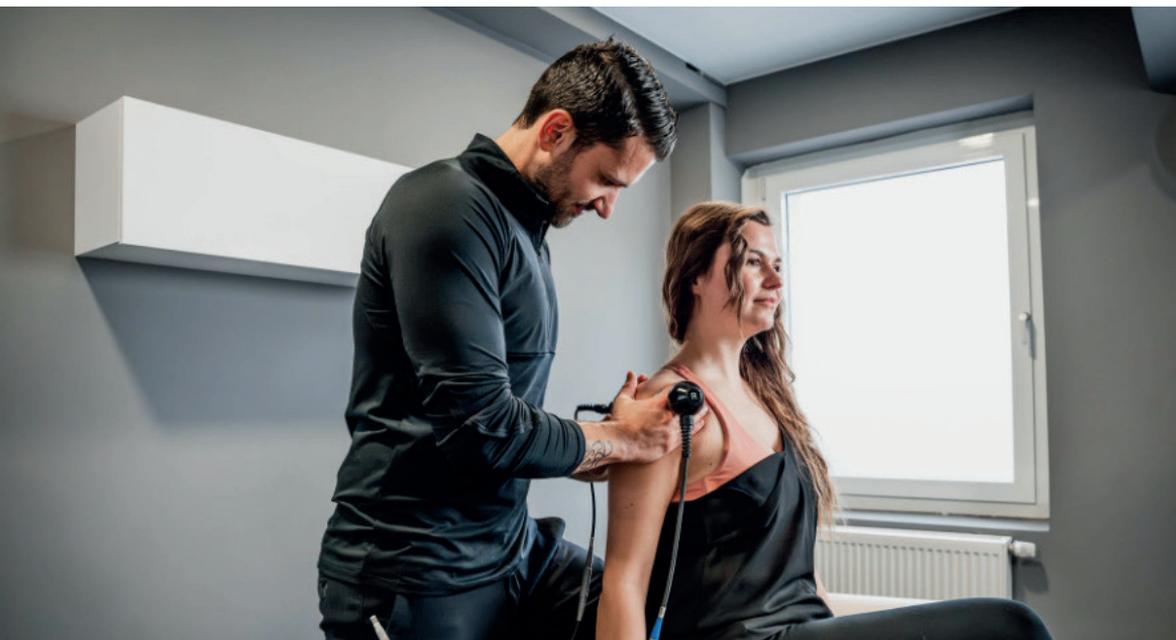
**Referent:** Richard Freytag  
*B.A Physiotherapeut, MSc. MT, B.s. Wirtschaftsinformatik seit  
2020 Doktorand*

Richard forscht an dem Universitätsklinikum Bonn zum Thema medizinische Biometrie. Er publizierte bereits mehrere Forschungsergebnisse, ist Co-Autor beim Springer Verlag und Inhaber von „EverybodyPhysio“ in Waldbröl.

Er ist ein gefragter Dozent und inspiriert sein Publikum mit Authentizität, Charisma und Lebendigkeit.

**Preis:** 135,- Euro

**SEMINAR MIT WORKSHOP**  
**JETZT BUCHEN**



FOLGE 6

## ANDREAS KRANIOTAKES

„Mein Training mit X“ stellt Dir in dieser Folge einen ganz besonderen Gast vorstellen: Andreas Kraniotakes. Andreas ist ein erfahrener Mixed Martial Arts (MMA) Kämpfer, ein charismatischer Trainer, Buchautor und Motivator. Mit seiner beeindruckenden Karriere und seinem tiefen Wissen in dem Bereich Pädagogik, Fitness und Kampfsport wird er Dir wertvolle Einblicke und Tipps geben, die Dein Training positiv verändern können.

Gedreht wurde im Medicon in Neuwied, einer erstklassigen Fitness- und Gesundheitsanlage. Das Medicon bietet eine moderne und inspirierende Umgebung, die perfekt für ein intensives und effektives Training geeignet ist. Hier findest Du alles, was Du für dein persönliches Fitnessziel benötigst von topmodernen Geräten bis hin zu professionellen Trainern, die Dich unterstützen. Das Haus erschafft stetig neue Trainingswelten.

In dieser Folge geht es neben dem Ring, im Cage und auf der Trainingsfläche um Übungen, die dem Körper viel abverlangen und viel zurückgeben. Kampfsportfans kommen hier sicher auf ihre Kosten!

Freue Dich auf eine Folge voller Energie, Wissen und Inspiration mit Andreas Kraniotakes im Medicon in Neuwied!



SCHALTE EIN AM

06.11.2024

Serienausstrahlung live vor Ort im Medicon Neuwied erleben.  
(nähere Details siehe Rückseite von diesem Heft)

Public Viewing



# Thema: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshal Rosenberg mit Andreas Kraniotakes

**Datum:** Dienstag, 04.02.2025

**Uhrzeit:** 9 - 16 Uhr

**Ort:** X-PHYSIO | Schule für Physiotherapie,  
Ellerstraße 67, 53119 Bonn

**Referent:** Andreas Kraniotakes  
*Dipl.-Päd., Unternehmer, Schauspieler, Synchronsprecher, Kommentator und Moderator*

Andreas ist seit über einem Jahrzehnt Trainer für gewaltfreie Kommunikation. Er ist ehemaliger Leistungssportler, Berufssportler und Unternehmer. Seine Unternehmen agieren in der Jugendhilfe und der Erwachsenenbildung. Seine empathische und sympathische Art sorgt für ganz viel Inspiration. Kommunikation ist mehr als nur das Gesagte, es ist so facettenreich wie unsere Gedanken. Es ist die Kunst zu wissen, was Du wie sagen willst, und wie es wirkt. Durch eine gewaltfreie Kommunikation kann sich vieles ändern, vielleicht sogar alles. Kommunikation ist für die menschliche Beziehung unabdingbar, das gilt für Unternehmer genauso wie für den privaten Bereich. Kommunikation kannst Du lernen, wie das geht erfährst Du in diesem Seminar.

**Preis:** 315,- Euro



SEMINAR

JETZT BUCHEN



ANZEIGE

## MEDICON Sport und Gesundheitscenter Neuwied

Wir sind 5-fach ausgezeichnet als bestes Fitnessstudio in den Kategorien „Freundlichkeit“, „Betreuungsqualität“ und „Preis-Leistungs-Verhältnis“. Überzeuge dich jetzt selbst bei deinem unverbindlichen Probetraining.

**Probetraining vereinbaren**

**Lass' uns gemeinsam deine sportlichen Ziele erreichen.**

Überzeuge dich jetzt durch dein persönliches Probetraining

**[WWW.MEDICON-FITNESS.DE](http://WWW.MEDICON-FITNESS.DE)**

**MEDICON**<sup>®</sup>  
Fitness · Wellness · Lifestyle  
Neuwied


 π

# KONZEPT

PI-Physio steht für eine integrative Therapie mit Fokus auf die medizinische Trainings-therapie, funktionelle Rehabilitation, eine individuelle Betreuung, sowie einen strukturierten Therapieverlauf. Ziel ist es dem Patienten die effizienteste Therapie zu ermöglichen, dies beinhaltet Kooperationen mit Ärzten, Psychotherapeuten, Ernährungswissenschaftlern und Sportwissenschaftlern.

Evidence Based Practice steht im Mittelpunkt meiner Behandlung – ohne wissenschaftliche Grundlage von Therapien kann kein Erfolg gewährleistet werden. Ursachen müssen erforscht werden um aufbauend passende Therapien durchzuführen.

## Private & gesetzliche Kassen

**PI Physiotherapie**  
**Praxis für Physio- & Trainingstherapie**  
**Engelbertstr. 13**  
**50674 Köln**

**Tel.: +49-163-08 00 352**  
**Email: [info@pi-physio.de](mailto:info@pi-physio.de)**

# SCHWERPUNKTE

- individuelle patientenorientierte Zielformulierung
- Return to Activity / Sport / Perform
- Krafttraining für ALLE Altersgruppen
- Prä – & Postpartum Training und Rückbildung
- Rehabilitation nach Arthroskopien (Knie, Schulter etc.)
- Rehabilitation bei Rückenbeschwerden



**MEHR INFORMATIONEN UNTER [WWW.PI-PHYSIO.DE](http://WWW.PI-PHYSIO.DE)**

FOLGE 7

## PAULINA IOANNIDOU

In der siebten Folge deines YouTube-Kanals „Mein Training mit X“ begrüßt Dich die renommierte Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin Paulina Ioannidou (BSc, MSc, PhDc) bei Pi Physio in Köln. Moderiert wird die Episode von Ira von Ganski, einer Absolventin von X-PHYSIO, die Dich mit ihrem Esprit durch die Sendung führt.

In dieser Folge:

Therapie und Sport. Paulina zeigt Dir, wie sich therapeutische Ansätze und sportliche Aktivitäten optimal ergänzen.

Einflüsse des Profisports. Erfahre welche Rolle der Profisport in der modernen Physiotherapie für sie spielt.

Genderspezifisches Training. Spezielle Trainingsmethoden für Frauen und deren Bedeutung in verschiedenen Lebensphasen.

Freue Dich auf eine dynamische Zeit in Köln, bei der nicht nur Gewichte, sondern auch Fäuste fliegen! Diese Episode bietet wertvolle Einblicke für alle, die sich für die Schnittstelle von Therapie und Sport interessieren.

Sei dabei und lasst Dich inspirieren!



SCHALTE EIN AM

13.11.2024





**Thema: Female- Athlet Training im Zyklus Schwangerschaft und Menopause**

**Datum:** Samstag, 01.02.2025

**Uhrzeit:** 10 - 14 Uhr

**Ort:** X-PHYSIO | Schule für Physiotherapie,  
Ellerstraße 67, 53119 Bonn

**Referentin:** Paulina Iannidou  
*BSc.Physiotherapeutin, MSc.Sportwissenschaftlerin, Unternehmerin*

Paulina promoviert an der Sporthochschule Köln, ist Profisportlerin und Inhaberin von PI-Physio in Köln. Sie arbeitet ausschließlich „evidenz-basiert“ „ohne wissenschaftliche Grundlage von Therapien kann kein Erfolg gewährleistet werden.“ Paulina Iannidou ist eine herzliche und inspirierende Persönlichkeit, sie ist Mama von zwei Kleinkindern und wie man erkennen kann, eine absolute „Powerfrau“.

**Preis:** 135,- Euro



**SEMINAR UND WORKSHOP**

**JETZT BUCHEN**



**FOLGE 8**

**ELISA KROTH**

In dieser Folge kannst Du sehen, wie die Symbiose aus Therapie und Fitness sowie Sport und Gesundheit gelingt. Elisa Kroth gibt Einblicke in ihre Trainingsroutine und zeigt, was die Räume und Ausstattung der Physio Family Koblenz und Fitness Family Koblenz alles bereit halten für ein gelungenes Trainings- und Bewegungskonzept.

Therapie, Fitness, Sport und Gesundheit perfekt in Harmonie und Einklang bringen ist in der Theorie einfach, aber wie kann das in der Realität umgesetzt wirklich ansprechend aussehen? Elisa ist eine leidenschaftliche Physiotherapeutin mit Leistungssportenerfahrung und dem nötigen Unternehmerinnengeist. Mit ihrer eigenen Trainingsphilosophie beweist sie, dass Bewegung Spaß macht. Ihr Konzept macht das Älterwerden leichter und sorgt dafür, dass der Körper zum Wohlfühlort wird.

Die Physio Family Koblenz ist mehr als nur eine Praxis – sie ist ein Ort, an dem moderne Therapie auf innovative Fitnesskonzepte trifft und eine Mindset-Familie Dich in Empfang nimmt. Die top Ausstattung trifft hier auf die passenden Räume und Menschen. Willst Du den Mix dieser Welten erleben und die familiäre Atmosphäre spüren?

Elisa Kroth nimmt Dich mit und Du wirst sehen, wie die Kombination aus Therapie und Fitness Dir helfen kann, ein gesünderes und aktiveres Leben zu führen.

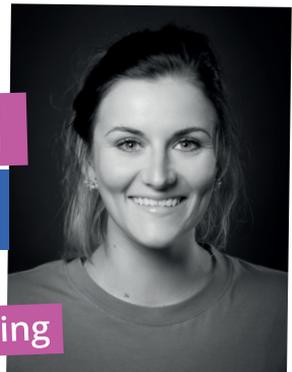
Schalte ein und lass Dich von ihrer Begeisterung und ihrem Fachwissen anstecken und entdecke, wie Du mit Freude an Bewegung Deine Lebensqualität verbessern kannst.



**SCHALTE EIN AM**  
**20.11.2024**

Serienausstrahlung live vor Ort mit Elisa erleben.  
(nähere Details siehe Rückseite von diesem Heft)

**Public Viewing**



# PHYSIO FAMILY

**Thema:** **Personalengpass endlich passé!  
Mitarbeiter gewinnen und an die Praxis nach  
haltig binden.**

**Datum:** Samstag, 29.03.2025

**Uhrzeit:** 11 - 13 Uhr

**Ort:** X-PHYSIO | Schule für Physiotherapie,  
Ellerstraße 67, 53119 Bonn

**Referenten:** Elisa und Kristian Kroth  
*Physiotherapeuten, Unternehmer- und Referentenpaar*

Mit „PhysioFamily“ in Koblenz stellen sie ein erfolgreiches Konzept auf die Beine, was sich unter anderem in der geringen Fluktuationsrate der Mitarbeiter äußert. Ja, sie betreiben ein sehr erfolgreiches Unternehmen auf dem Gesundheitsmarkt. Wie auch Du erfolgreich Dein Unternehmen in der Zukunft führen kannst, erfährst Du in ihrem Seminar. Investiere in ein gutes initialles Format, dass Dich für neue Personalstrategien sensibilisiert. Melde Dich an und lerne aus dem Best Practice Modell aus Koblenz!

**Preis:** 99,- Euro

**SEMINAR  
JETZT BUCHEN**



FOLGE 9

LEON ZOGLAUER



In dieser inspirierenden Folge von „Mein Training mit X“ erwartet Dich ein besonderes Trainingserlebnis. Leon Zoglauer, ein charismatischer Trainingspartner und Kenner der deutschen Fitnessindustrie und des internationalen Trainingsmarkts, nimmt Dich mit auf eine Reise durch die Trainingshalle von X-PHYSIO. Leon, der als Geschäftsführer von CubeSports tief in der Branche verwurzelt ist, teilt sein umfangreiches Wissen und seine Leidenschaft für innovatives Training.

Bei CubeSports trainierst Du am hochmodernen System aus Köln mit hohem Nachhaltigkeitscharakter. Das multivariable Wandkonzept ist geeignet vom Heimstudio auf zwei Quadratmetern bis hin zur großen Sportanlage. Speziell die Herzen von Parcours-, Ninja-Sports- und Calisthenics-Fans werden bei dem Trainingspotential der Wand höher schlagen. Diese Trainingswand bietet unzählige Möglichkeiten. Finde in der Folge heraus, ob es auch eine Abwechslung und Herausforderung für Deine eigenen Workouts sein könnte?!

Erlebe, wie Du durch funktionelles Training Deine körperliche Fitness verbessern kannst und werde zum Entdecker von immer neuen und weiter wachsenden Übungsabwandlungen für den Trainingsplan, der Dir dann immer was Neues bietet.

Schalte ein und lass Dich von Leons Expertise und seiner Begeisterung für Bewegung anstecken und entdecke neue Facetten des Trainings, die Dich motivieren und weiterbringen werden.



SCHALTE EIN AM

27.11.2024

**Thema: Therapie 2.0 Moderne Alternative zu Sprossenwand und Liege**

**Datum:** Mittwoch, 05.02.2025

**Uhrzeit:** 11 - 13 Uhr

**Ort:** X-PHYSIO | Schule für Physiotherapie,  
Ellerstraße 67, 53119 Bonn

**Referent:** Leon Zoglauer  
*BA Sport Management und Kommunikation,  
MSc Sport Management, COO/Geschäftsführer Cube Sports*

Leon ist Sportwissenschaftler und stellt die Möglichkeiten vor, außerhalb der klassischen Sprossenwand Wände innovativ zu verkleiden. Erhalte Inspiration für die Zukunft und bringe die Trainingstherapie in Deine Praxis als neue Facette oder weite Dein Steckenpferd aus.

**Preis:** 99,- Euro

**SEMINAR UND WORKSHOP**  
**JETZT BUCHEN**



INDIVIDUELLE ANPASSUNG

**DIE CUBE WAND**



PATENTIERTES STECKSYSTEM

**ADAPTIONEN**



VIelfältiges Training

**TRAINING & THERAPIE**



FOLGE 10

## ANTON „THE ROCKET“ BIPPUS

Im Staffelfinale wird es in der zehnten Folge von „Mein Training mit X“ intensiv. Anton „The Rocket“ Bippus nimmt Dich als Zuschauer mit auf eine exklusive Trainings-Tour durch den Everybodys Fitnessclub in Waldbröl. Anton, ein IFBB Pro und Bodybuilding-Champion, zeigt Dir, wie Du Elemente aus dem professionellen Bodybuilding in Dein Freizeitsport-Training integrieren kannst.

Der Everybodys Fitnessclub ist bekannt für seine moderne Ausstattung und die familiäre Atmosphäre, in der sportliche Träume von angehenden Profi-Athleten wahr werden können. Hier findest Du hochwertige klassische Fitnessgeräte und darüber hinaus seltene, biomechanisch raffinierte Maschinen, die Dein Training zu einem „Highpotential Programm“ werden lassen.

Lass Dich von Antons Flair anstecken und entdecke, wie Du mit gezielten Übungen und innovativen Geräten Deine eigenen Fitnessziele erreichen kannst. Sei dabei und erlebe in der finalen Folge, wie das Training im Everybodys Fitnessclub wirklich ist und überzeuge Dich, wie viel Spaß es machen kann sich anzustrengen!

Bist Du bereit, für Profiwissen und Tipps? Dann schau rein und lass Dich von Anton „The Rocket“ Bippus begeistern!



SCHALTE EIN AM  
04.12.2024

# EVERYBODY'S

fitness club



## Abwechslungsreiche Kurse!

Egal ob Booty- oder Body-Jumping, YOGA oder Bauchkiller Kurse, unsere professionellen Trainer:innen bieten für jeden etwas!

## Girls Only!

Wir bieten dir und deinen Freundinnen einen separaten Trainingsbereich, natürlich könnt ihr die ganze Trainingsfläche nutzen. Solltet ihr ungestört sein wollen, bieten wir euch die Möglichkeit!



## INTENSIV STATION'



## No Pain no Gain?

Du willst dich völlig fertig machen? In unserer "Intensiv Station" bieten wir dir die Möglichkeit! Hier findest du alles was du dazu benötigst: Squat-Racks, Hantelbänke, Beinpresse und und und.. aber nicht weinen!

**MEHR INFORMATIONEN UNTER**  
**EVERYBODYS.DE**

# „MEIN TRAINING MIT X“

Folge 1: Bogdan Suci, Ausstrahlung am 02.10.2024  
14:00 Uhr im Telekom Dome

Public Viewing

Zur Anmeldung



Zur Anmeldung



Folge 2: Lamar Lowery, Ausstrahlung am 09.10.2024  
15 Uhr in der Lamar Academy

Public Viewing

Zur Anmeldung



Folge 3: Saleh Edghaym, Ausstrahlung am 16.10.2024  
16 Uhr im Robinson WellFit

Public Viewing

Zur Anmeldung



Folge 4: Dr.Hartmut Wolff, Ausstrahlung am 23.10.2024  
11:00 Uhr im Fit Up Mayen

Public Viewing

Zur Anmeldung



Folge 5: Richard Freytag, Ausstrahlung am 30.10.2024  
16:00 Uhr im UKB

Public Viewing

Zur Anmeldung



Folge 6: Andreas Kraniotakes, Ausstrahlung am 06.11.2024  
14:00 Uhr im Medicon Neuwied

Public Viewing

Folge 7: Paulina Ioannidou, Ausstrahlung am 13.11.2024

Zur Anmeldung



Folge 8: Elisa Kroth, Ausstrahlung am 20.11.2024  
18:00 Uhr bei Physiofamily Koblenz

Public Viewing

Folge 9: Leon Zoglauer, Ausstrahlung am 27.11.2024

Folge 10: Anton „The Rocket“ Bippus, Ausstrahlung am 04.12.2024