

# NFC

# NIEDERRHEIN FITNESS CLUB

## NFC LEITFADEN

ENTDECKEN SIE IHR NEUES ICH & ERLEBEN SIE DEN  
UNTERSCHIED IM NFC.  
SEI DIE BESTE VERSION VON DIR!



---

[INFO@NIEDERRHEIN-FITNESS-CLUB.DE](mailto:INFO@NIEDERRHEIN-FITNESS-CLUB.DE)



NIEDERRHEIN  
FITNESS CLUB

---

## Willkommen im NFC!

### Liebe Mitglieder,

Herzlich Willkommen in der Welt des NFC – deinem Partner für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. Wir freuen uns sehr, dass du Teil unserer Community bist und gemeinsam mit uns den Weg zu deinen Zielen gehst.

Im NFC stehen nicht nur Geräte, Kurse oder Trainingspläne im Mittelpunkt, sondern vor allem du. Unser Ziel ist es, dir nicht nur eine Umgebung für effektives Training zu bieten, sondern dir auch als Lösungsanbieter zur Seite zu stehen. Ob es um Training, Ernährung, Entspannung oder Wissensvermittlung geht – wir möchten dich dabei unterstützen, deine Ziele nicht nur zu erreichen, sondern langfristig zu halten. Denn wir glauben daran, dass nur wer versteht, was er tut, wie er es tut und warum er es tut, auch wirklich erfolgreich sein wird.

In dieser Broschüre findest du spannende Einblicke in unsere Arbeitsweise, hilfreiche Tipps und Tricks rund um die Themen Training, Ernährung und Entspannung sowie unsere Ansätze, wie wir dich individuell und nachhaltig begleiten möchten. Unsere Mission ist es, dir nicht nur Wissen an die Hand zu geben, sondern dich zu motivieren und zu inspirieren, deinen Lebensstil so zu gestalten, dass du dich fitter, gesünder und glücklicher fühlst – und das jeden Tag. Die Angebote wie unsere Input-Vorträge, NFC Sessions und Workshops sind Teil unseres Engagements, dir nicht nur ein Training zu ermöglichen, sondern dich umfassend in deiner Entwicklung zu begleiten. Sie zeigen, wie sehr wir uns darauf konzentrieren, gemeinsam mit dir die beste Version von dir selbst zu erreichen.

Wir freuen uns, dich auf deiner Reise begleiten zu dürfen und sind stolz darauf, dich als Teil unserer NFC-Familie zu wissen. Gemeinsam schaffen wir es, Großartiges zu erreichen – für deine Gesundheit, deine Fitness und dein Wohlbefinden.

Viel Spaß beim Lesen, Lernen und vor allem beim Erreichen deiner Ziele!

Mit sportlichen Grüßen,

Dein Team vom NFC



NIEDERRHEIN  
FITNESS CLUB

## ÜBERSICHT

- Die NFC Geschichte “Vom Kellerraum zum Niederrhein Fitness Club”
- Leistungsübersicht “Erfolgspaket”
- Was Training überhaupt bedeutet “Der Schlüssel zu einem besseren ich”
- Die 5 wichtigsten Trainingsprinzipien
- Biologische Anpassung
- Superkompensation
- Regelmäßigkeit “ Das A&O für deinen Erfolg”
- Das Prinzip der steigenden Belastung “Fortschritt der kontinuierlichen Anpassung“
- Die Bedeutung der Individualität im Training “NFC Coaching, Workshop, Seminare & Egym Genius”
- Warum Muskeln so wichtig sind “Die Alleskönner unseres Körpers”
- Aufbau & Funktion eines Muskels
- Muskelschwund “Sarkopenie”
- Früher vs. Heute
- 3 Krankheitsfaktoren im Fokus “Insulinresistenz, Stress, Bewegungsmangel”
- Gesunde Ernährung “Der Schlüssel zu Gesundheit & Wohlbefinden”
- Der Darm “Zentrum der Gesundheit”
- 10 Goldene Regeln
- Mein Vertrag mit mir
- Schlusswort



NIEDERRHEIN  
FITNESS CLUB

---

## Vom Kellerraum zum Niederrhein Fitness Club

Herzlich Willkommen im NFC! Es freut uns sehr, dass Sie den Weg zu uns gefunden haben. Wir möchten uns kurz bei Ihnen vorstellen und Ihnen zeigen, was uns antreibt und warum wir genau das tun, was wir tun.

Eine Leidenschaft wird zur Mission

Unsere Geschichte begann 1976, als mein Vater seine ersten selbstgebastelten Hanteln in seinem Keller bei meinen Großeltern aufstellte. Sport war schon immer seine Leidenschaft, sei es Fußball oder andere Sportarten. Doch insbesondere das Muskeltraining, damals noch stark mit dem Bodybuilding verknüpft, wurde zu seiner Herzensangelegenheit.

So faszinierend war diese Leidenschaft, dass mein Vater 1986 seinen Beruf als Elektriker aufgab, um sein erstes kleines Fitnessstudio zu übernehmen. Mit der Zeit verschob sich der Fokus: Weg vom reinen Bodybuilding hin zu einem gesundheitsorientierten Muskeltraining.

Dabei machte er eine beeindruckende Entdeckung:

### **Menschen, die regelmäßig und konsequent ihre Muskulatur trainieren:**

- werden seltener krank.
- leiden weniger an orthopädischen und internistischen Beschwerden,
- und sind dadurch geistig und körperlich fitter.

Früher war körperliche Aktivität ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Der Mensch legte täglich bis zu 20 Kilometer zurück, ob auf dem Weg zur Arbeit, bei der Jagd oder bei anderen alltäglichen Aufgaben. Heute jedoch laufen wir durchschnittlich nur noch 800 Meter am Tag – ein Bruchteil dessen, was unser Körper gewohnt ist und wofür er eigentlich geschaffen wurde. Genau diese Bewegungslücke hat mein Vater erkannt und wollte sie durch zielgerichtetes Training schließen.

Diese Erkenntnisse führten dazu, dass aus dem kleinen Studio mit der Zeit das NFC wurde – eine Institution, die für Bewegung, Gesundheit und Lebensqualität steht.



NIEDERRHEIN  
FITNESS CLUB

---

## DIE NÄCHSTE GENERATION ÜBERNIMMT

Durch die Erfahrungen, die mein Vater gesammelt hat, wurde Sport und Gesundheitstraining auch zu einem wichtigen Bestandteil in meinem Leben. Ich verbrachte einen großen Teil meiner Kindheit auf dem Sportplatz und in den Räumen des Studios. 2016 entdeckte auch ich meine Leidenschaft für den Gesundheitssport.

Doch ich beobachtete früh zwei entscheidende Punkte:

- Viele Menschen kamen mit einem Ziel ins Studio, erreichten dieses jedoch nicht – häufig aufgrund mangelnder Struktur, Motivation oder Wissensvermittlung.
- Die Ziele der Menschen hatten sich über die Jahre verändert. Früher ging es oft um den perfekten Körper oder den Traum vom Sixpack. Heute stehen Themen wie Gesundheit, Prävention und die Stabilisierung von Muskel- und Stützgewebe im Vordergrund.

Es war auch offensichtlich, wie sich unser Alltag verändert hat. Während früher körperliche Aktivität selbstverständlich war, haben wir es heute bequem: Wir arbeiten sitzend, nutzen Autos und Aufzüge, und selbst Einkäufe erledigen wir online.

Doch diese Bequemlichkeit hat ihren Preis. Krankheiten wie Rückenschmerzen, Insulinresistenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind oft direkte Folgen unseres bewegungsarmen Lebensstils. Genau hier wollten wir ansetzen.

Diese Beobachtungen wurden zum Grundstein für eine neue Vision. Gesundheit sollte nicht nur ein Thema sein, sondern im Mittelpunkt stehen. Denn wir sind überzeugt, dass Gesundheit das höchste Gut ist, das wir besitzen.

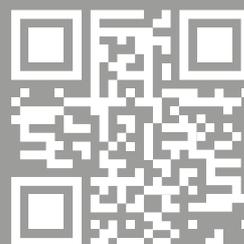


NIEDERRHEIN  
FITNESS CLUB

Wir freuen uns, dass Sie ein Teil unserer Reise sind und wir Sie auf Ihrem Weg begleiten dürfen. Ob es um Ihre Gesundheit, Ihre Fitness oder Ihre persönliche Entwicklung geht – im NFC stehen Sie im Mittelpunkt. Gemeinsam arbeiten wir an Ihren Zielen und machen Gesundheit zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und herzlich willkommen in der NFC-Familie!

### Ihr Team vom NFC

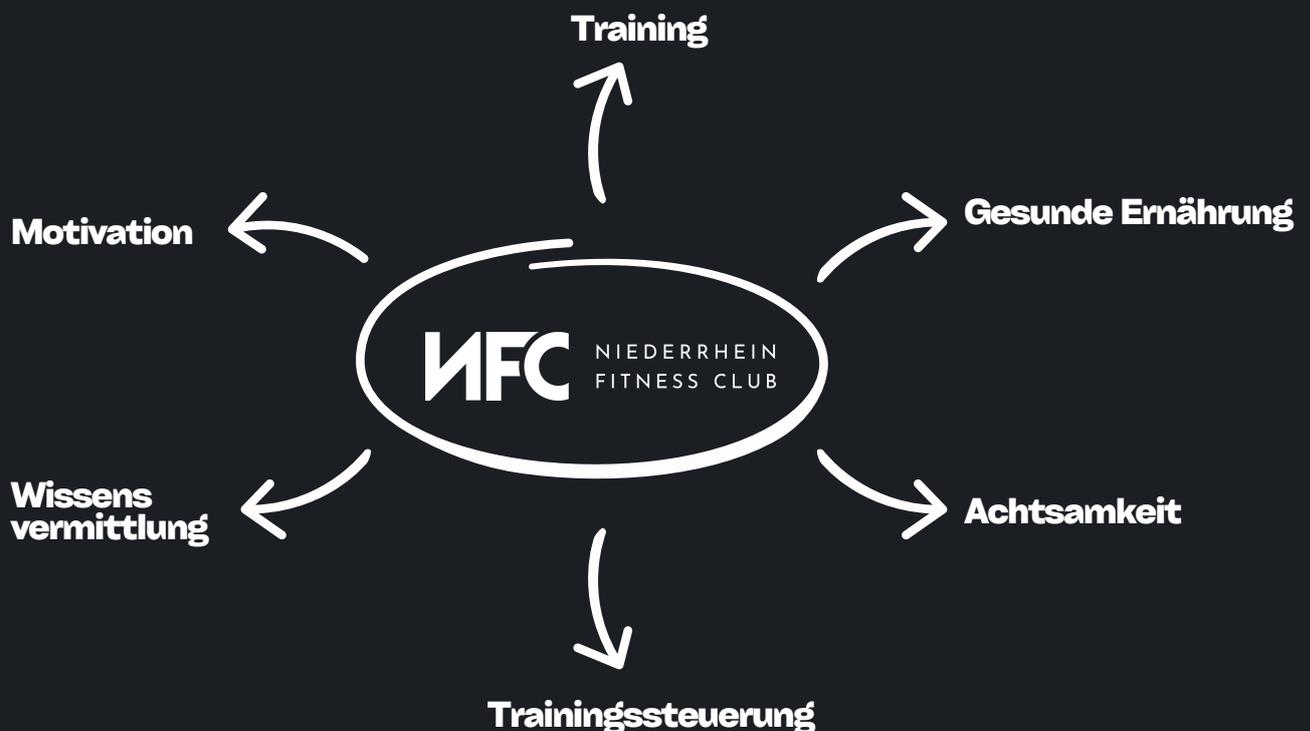


UNSERE  
GESCHICHTE  
IN VIDEO-FORM

## Schlau trainieren – Der Schlüssel zu deinem Erfolg Was bedeutet schlau trainieren?

Schlau trainieren heißt, die Zusammenhänge zwischen Muskeltraining, gesunder Ernährung, Achtsamkeit und einer durchdachten Trainingssteuerung zu verstehen – und vor allem umzusetzen. Bei uns im NFC ist es unser Ziel, dir genau dieses Wissen zu vermitteln und dir die passenden Werkzeuge an die Hand zu geben. Denn Training darf herausfordernd sein, aber es muss auch seine positive Wirkung entfalten und Ergebnisse liefern.

Schlau zu trainieren bedeutet auch, auf deinen Körper zu hören, Überlastung zu vermeiden und ein Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Regeneration zu finden. Unser Ziel ist es, dich auf diesem Weg zu begleiten – mit individuellen Lösungen, innovativen Geräten und unserem betreuten Trainingsansatz.





## EGYM

Dein Muskeltraining setzt Myokine frei, stärkt deine Leistungsfähigkeit und baut Muskulatur auf. Deine Muskulatur ist die wichtigste Grundlage für ein gesundes Leben!

## AUSDAUER TRAINING

Stärkt deinen wichtigsten Muskel - das Herz! und damit das gesamte Herz-Kreislaufsystem und sorgt für eine gute Ausdauerleistung

## FLEXX

Gleicht Dysbalancen aus und sorgt für ein schmerzfreies Leben. Muskellängentraining ist die Basis für dein erfolgreiches Training.

## FREIHANTEL

Fitness und Muskelaufbautraining für erfahrende Trainierende. Dein Trainer steht dir gerne im Rahmen der Workshop, Präsenzbetreuung oder im Coaching zur Verfügung.

## SKILLCOURT

Der Skillcourt bietet ein völlig neues Trainingserlebnis, das deine körperliche Fitness mit deiner mentalen Leistungsfähigkeit kombiniert

## LEISTUNGEN IM NFC

INFORMATIONEN ZU DEN  
EVENTS ERHÄLST DU ÜBER  
UNSERE BILDSCHIRME,  
SOZIALEN MEDIEN, EMAILS  
UND WHATSAPP

## PRÄSENZBETREUUNG

EINEN REGELMÄSSIGEN  
AUSTAUSCH AUF DER  
TRAININGSFLÄCHE ZUM  
THEMA: AUSFÜHRUNG,  
ANPASSUNGEN UND  
VERBESSERUNGEN  
KOSTENLOS

## DIGITALE AKADEMIE

RUNDUM DIE UHR ZUGANG  
ZUR NFC AKADEMIE. MIT  
WERTVOLLEN TIPPS IN  
UMGANG MIT  
ERKRANKUNGEN UND  
TRAININGSTHEMEN  
KOSTENLOS

## NFC INPUT

FITNESS &  
GESUNDHEITSVORTÄGE  
KOSTENLOS

## INNOVATIVE GERÄTEAUSWAHL

EGYM, INBODY, GYM80  
KOSTENLOS

## NFC LÖSUNGSKARTEN

SOFORTHILFE ZUR JEDER  
ZEIT  
KOSTENLOS

## NFC WORKSHOPS

ÜBUNGSANLEITUNG &  
TECHNIKOPTIMIERUNG  
KOSTENLOS

## NFC COACHING "T5"

RE-TEST BZW. PERSONAL  
TRAINING INNERHALB DES  
NFC'S  
19,90€

## NFC SESSION

VORTRÄGE ZU  
UNTERSCHIEDLICHEN  
KRANKHEITSBILDERN  
KOSTENLOS

LASS UNS GERNE DEIN  
FEEDBACK DA



## “Der Schlüssel zu deinem besten Ich”

### Was Training überhaupt bedeutet und was es überhaupt ausmacht.

Training ist weit mehr als nur Bewegung oder das Heben von Gewichten – es ist ein bewusster, strukturierter Prozess, der darauf abzielt, den Körper und Geist zu stärken, Ziele zu erreichen und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Training ist eine Wissenschaft, eine Kunst und eine lebenslange Reise, die uns immer wieder herausfordert und belohnt.

### Training heißt Veränderung

Training ist der Schlüssel zur Veränderung. Es bringt den Körper aus seiner Komfortzone, setzt gezielt Reize und fordert ihn, sich anzupassen und stärker zu werden. Egal, ob du Muskeln aufbauen, deine Ausdauer verbessern, Schmerzen lindern oder einfach nur fitter werden möchtest – Training ist die Grundlage für jede Form von Fortschritt.

### “Biologische Anpassung”



### Training ist Wissenschaft und Systematik

Training folgt klaren Prinzipien und wissenschaftlichen Grundlagen. Es geht nicht nur darum, regelmäßig ins Studio zu gehen, sondern gezielt, effektiv und strukturiert zu trainieren.

### “Superkompensation”

### Training ist eine mentale Stärke

Training ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine mentale Herausforderung. Es lehrt dich Disziplin, Durchhaltevermögen und Fokus.

### “Regelmäßigkeit”



DU BENÖTIGST MEHR  
INFORMATIONEN?



## Training heißt Achtsamkeit

Training bedeutet auch, auf deinen Körper zu hören und die Signale zu verstehen, die er dir gibt. Es geht darum, ein Gleichgewicht zwischen Herausforderung und Überforderung zu finden

“Wissen”

## Training ist Prävention

Richtiges Training kann nicht nur Beschwerden vorbeugen, sondern auch bestehende Probleme lindern oder beheben.

“Prävention”



**Training ist die Summe aus Planung, Wissen, Ausführung und der Bereitschaft, sich zu verändern.**

Im NFC unterstützen wir dich auf jedem Schritt deiner Reise, mit klaren Strukturen, innovativen Ansätzen und der Motivation, gemeinsam deine Ziele zu erreichen. Denn wir glauben daran, dass Training nicht nur Bewegung ist – es ist der Weg zu einem besseren Ich.



DU BENÖTIGST MEHR  
INFORMATIONEN?



# Die 5 wichtigsten Trainingsprinzipien

Dein Weg zum Erfolg

Ein effektives und nachhaltiges Training basiert auf bewährten Prinzipien, die den Erfolg maßgeblich beeinflussen. Hier sind die fünf wichtigsten Trainingsprinzipien, die du kennen und verstehen solltest, um deine Ziele bestmöglich zu erreichen.

- **Biologische Anpassung**
- **Superkompensation**
- **Regelmäßigkeit**
- **Progressive Belastungssteigerung**
- **Individualisierung**

## Biologische Anpassung

Was bedeutet biologische Anpassung?

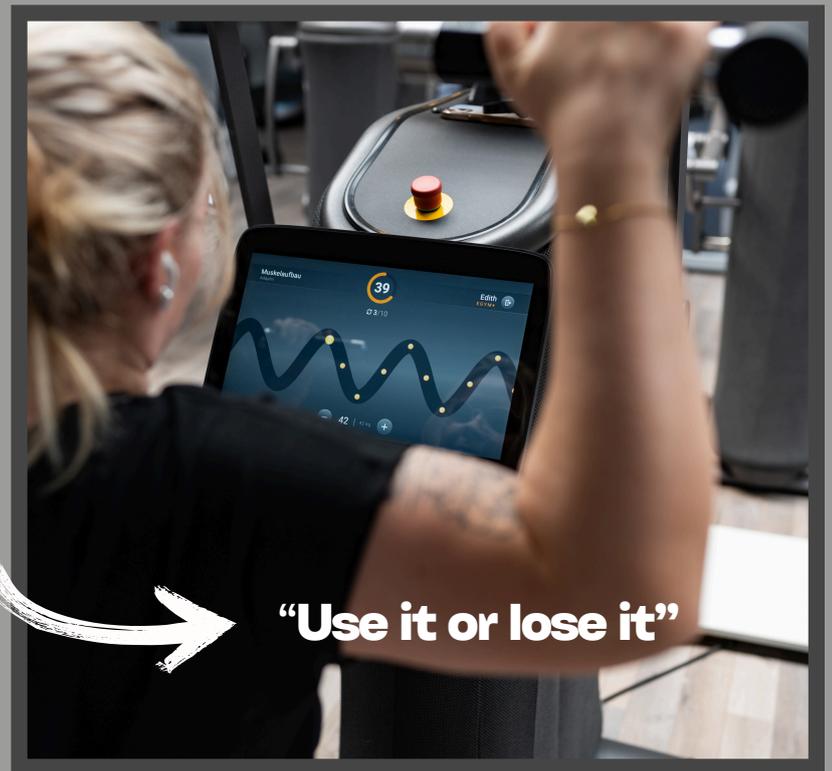
Die biologische Anpassung beschreibt die Fähigkeit deines Körpers, sich an regelmäßige Reize, wie beispielsweise Training, anzupassen. Das Ziel dieser Anpassung ist es, den Körper effizienter, leistungsfähiger und widerstandsfähiger zu machen. Wie funktioniert die biologische Anpassung?

Beim Training setzen wir gezielt Belastungsreize, die den Körper fordern. In der Erholungsphase regeneriert der Körper und baut sich stärker auf, um zukünftige Belastungen besser bewältigen zu können. Dieser Prozess ist die Grundlage für Fortschritt – sei es im Muskelaufbau, in der Ausdauer oder in der Beweglichkeit.

Leider funktioniert die Anpassung auch in die in die andere Richtung. Bleiben die regelmäßigen Trainingsreize aus - erfolgt eine Rückanpassung! Die Muskulatur schrumpft und die überschüssigen Kalorien werden als Fett eingelagert.



Nutze die Anpassungsfähigkeit deines Organismus zum Erreichen deiner persönlichen Trainings- und Gesundheitsziele



Das **Bio Age** – Dein Indikator für Fortschritt!

Unser Bio Age, gibt dir einen genauen Überblick über deinen biologischen Zustand. Es zeigt dir, wie dein Körper biologisch „tickt“, unabhängig von deinem tatsächlichen Alter. Je besser du trainierst, desto mehr optimierst du dein Bio Age – ein klares Zeichen für deine Fortschritte. Man unterscheidet in 4 Hauptindikatoren.



Stoffwechsel



Kraft



Cardio

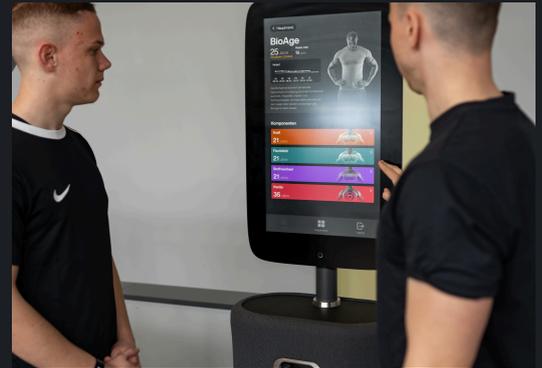


Beweglichkeit

## ● Stoffwechsel - **Was wird gemessen & Warum?**

Der Stoffwechsel ist ein zentraler Indikator für deine körperliche Gesundheit. Hier sprechen wir von Muskelmasse, Körperfettanteil, Phasenwinkel -> Zellgesundheit und Wasserverteilung

Ein gesunder Stoffwechsel sorgt für bessere Energieversorgung, Gewichtsregulation und allgemeines Wohlbefinden.



## ● Cardio - **Was wird gemessen & Warum?**

Die Leistungsfähigkeit deines Herz-Kreislauf-Systems ist essenziell für deine Ausdauer und Belastbarkeit.

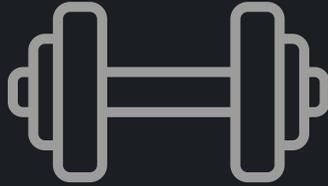
Eine starke Herz-Kreislauf-Gesundheit reduziert das Risiko für Herzkrankheiten und verbessert deine Fitness im Alltag.



## ● Kraft - **Was wird gemessen & Warum?**

Dieser Indikator zeigt die Stärke deiner Muskulatur und wie gut sie dich bei alltäglichen Bewegungen unterstützt.

Starke Muskeln schützen deine Gelenke, erhöhen deine Leistungsfähigkeit und verringern das Verletzungsrisiko.



## ● Flexibilität - **Was wird gemessen & Warum?**

Die Beweglichkeit deiner Gelenke ist ein wichtiger Faktor für deine körperliche Fitness und dein Wohlbefinden.

Wir messen den Nacken, Lat, Brust, Beinrückseite und Hüftbeuger

Gute Flexibilität verbessert die Haltung, reduziert Verspannungen und beugt Verletzungen vor.



## Wie stellen wir das GANZE an?

Mit unserem eGym HUB – Der eGym HUB ist unser zentrales Tool, um dein Bio Age regelmäßig zu analysieren und zu tracken. Warum ist es sinnvoll, das Bio Age regelmäßig anzuschauen?

**Fortschritte sichtbar machen:** Du siehst genau, wie sich dein Training auf deine Gesundheit auswirkt.

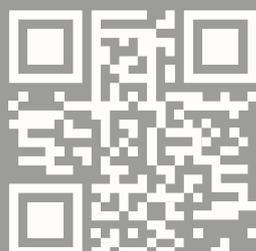
**Schwachstellen erkennen:** Der eGym HUB zeigt dir, welche Bereiche noch Verbesserungspotenzial haben.

**Motivation steigern:** Durch sichtbare Erfolge bleibst du motiviert und fokussiert.

**Individuelles Training optimieren:** Du kannst dein Training gezielt anpassen, um deine Schwächen auszugleichen und deine Ziele schneller zu erreichen



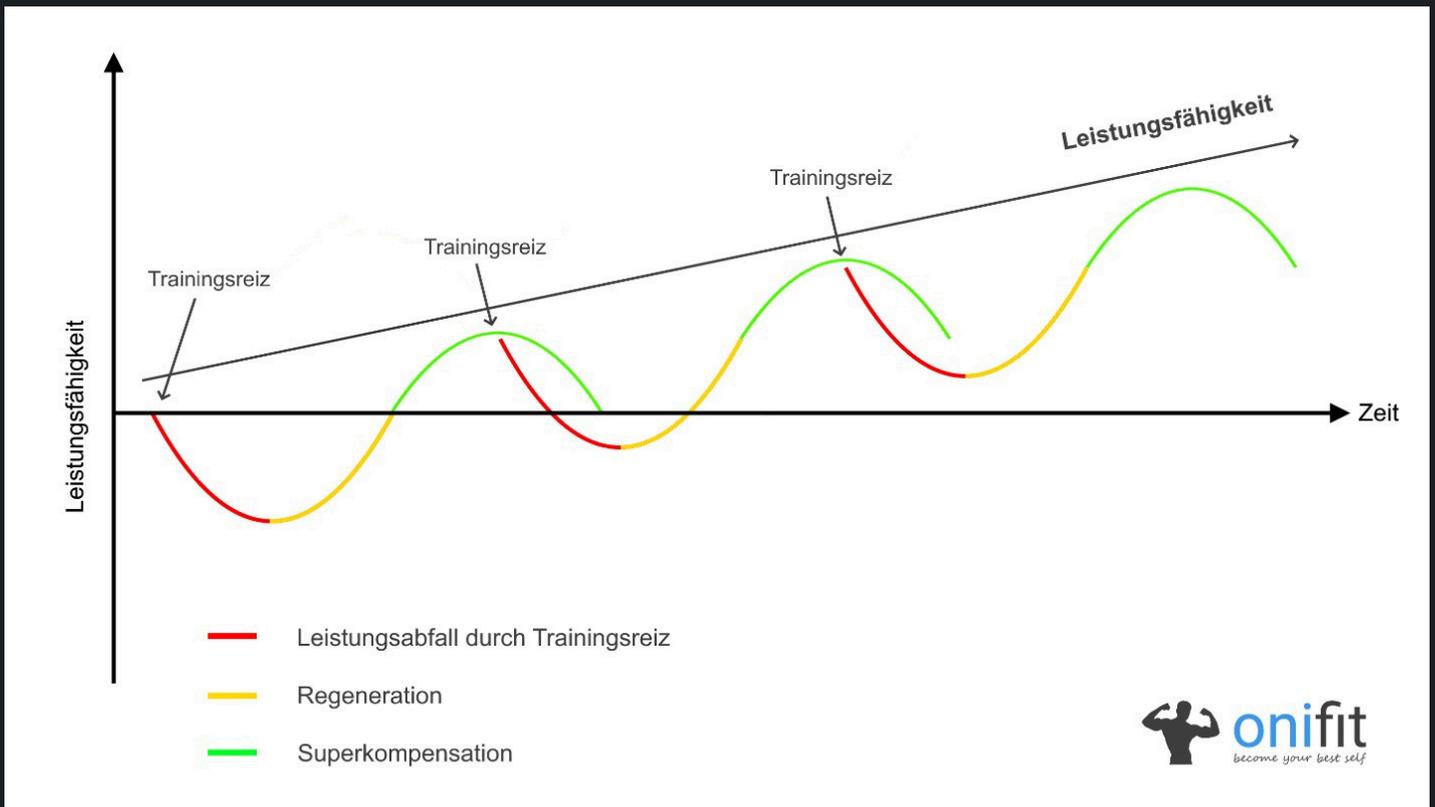
**Fazit:** Das Bio Age ist mehr als nur eine Zahl – es ist ein Spiegel deiner Gesundheit und Fitness. Indem du die Hauptindikatoren regelmäßig überprüfst, kannst du sicherstellen, dass dein Training nachhaltig wirkt und optimal an deine Bedürfnisse angepasst ist. Mit dem eGym HUB hast du immer den Überblick und kannst deine Fortschritte gezielt steuern – ein echter Schlüssel zu langfristigem Erfolg!



# Superkompensation - Der Schlüssel zur Leistungssteigerung

Was ist die Superkompensation?

Die Superkompensation beschreibt den biologischen Prozess, bei dem der Körper nach einer Trainingsbelastung nicht nur seine ursprüngliche Leistungsfähigkeit wiederherstellt, sondern diese überkompensiert, um zukünftige Belastungen besser bewältigen zu können. Dieser Mechanismus ist der Schlüssel für Fortschritt im Training – sei es Muskelaufbau, Ausdauersteigerung oder Beweglichkeit.



## Wie funktioniert die Superkompensation?

- **Belastung:** Während des Trainings wird der Körper gezielt belastet, z. B. durch Kraft- oder Ausdauertraining. Dabei entstehen Mikrotraumata in den Muskeln und Energiespeicher (wie Glykogen) werden aufgebraucht.
- **Regeneration:** In der Erholungsphase repariert der Körper die entstandenen Schäden und stellt die Energiespeicher wieder her.
- **Superkompensation:** Um auf ähnliche Belastungen vorbereitet zu sein, baut der Körper zusätzliche Reserven auf – sei es durch stärkere Muskelfasern, mehr Glykogenspeicher oder eine verbesserte Durchblutung.
- **Verlust der Anpassung:** Erfolgt kein weiterer Trainingsreiz, kehrt der Körper auf das Ausgangsniveau zurück (Reversibilität).

## Was passiert, wenn die Superkompensation nicht eingehalten wird?

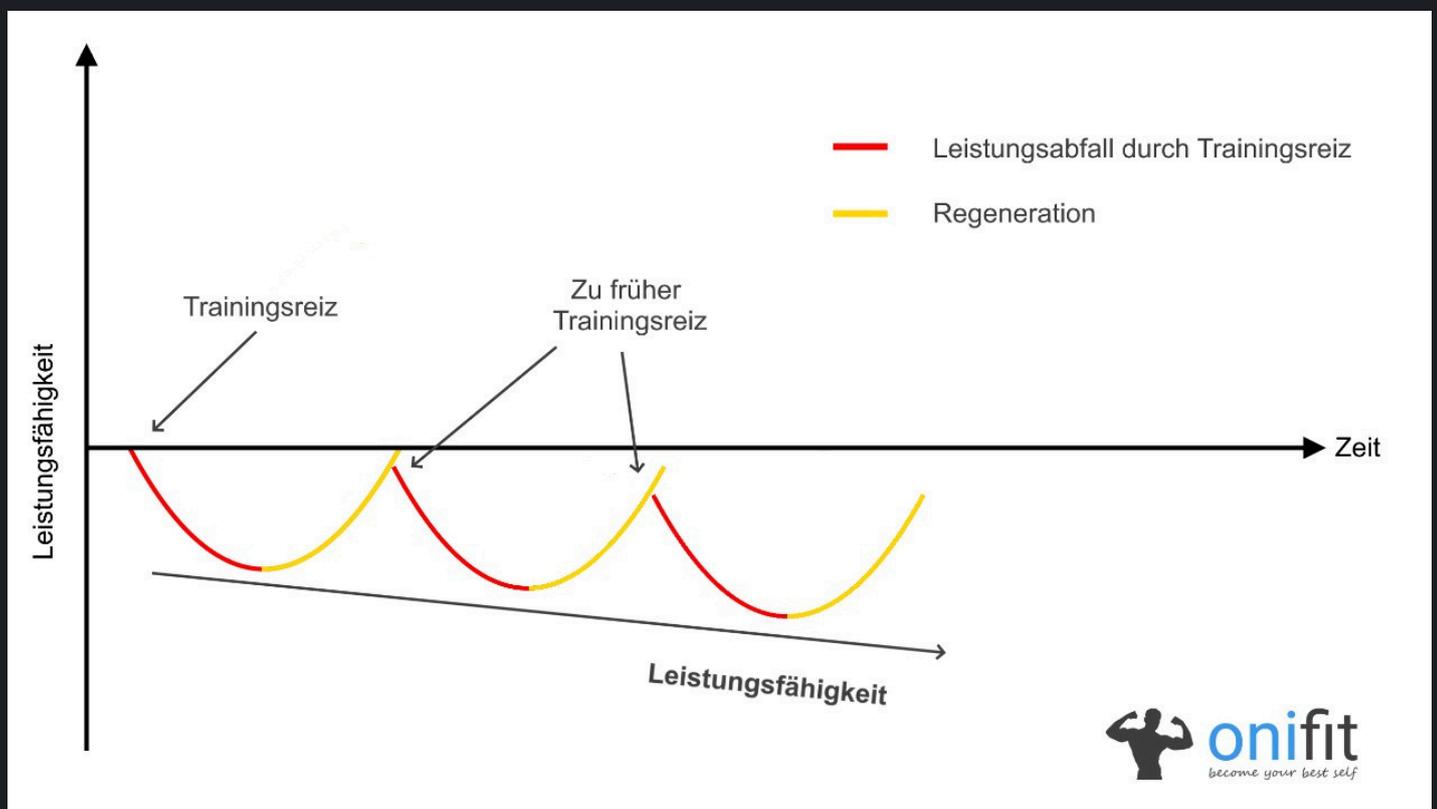
### Zu kurze Pausen (Übertraining):

Wenn die Erholungszeit zu kurz ist, setzt der nächste Trainingsreiz ein, bevor der Körper regeneriert hat.

Folgen:

- Verminderte Leistungsfähigkeit.
- Erhöhtes Verletzungsrisiko.
- Chronische Erschöpfung und Trainingsplateaus.

Studie: Eine Analyse von Kenttä & Hassmén (1998) zeigt, dass Übertraining die Leistung um bis zu 10–15% reduzieren kann.



## Was passiert, wenn die Superkompensation nicht eingehalten wird?

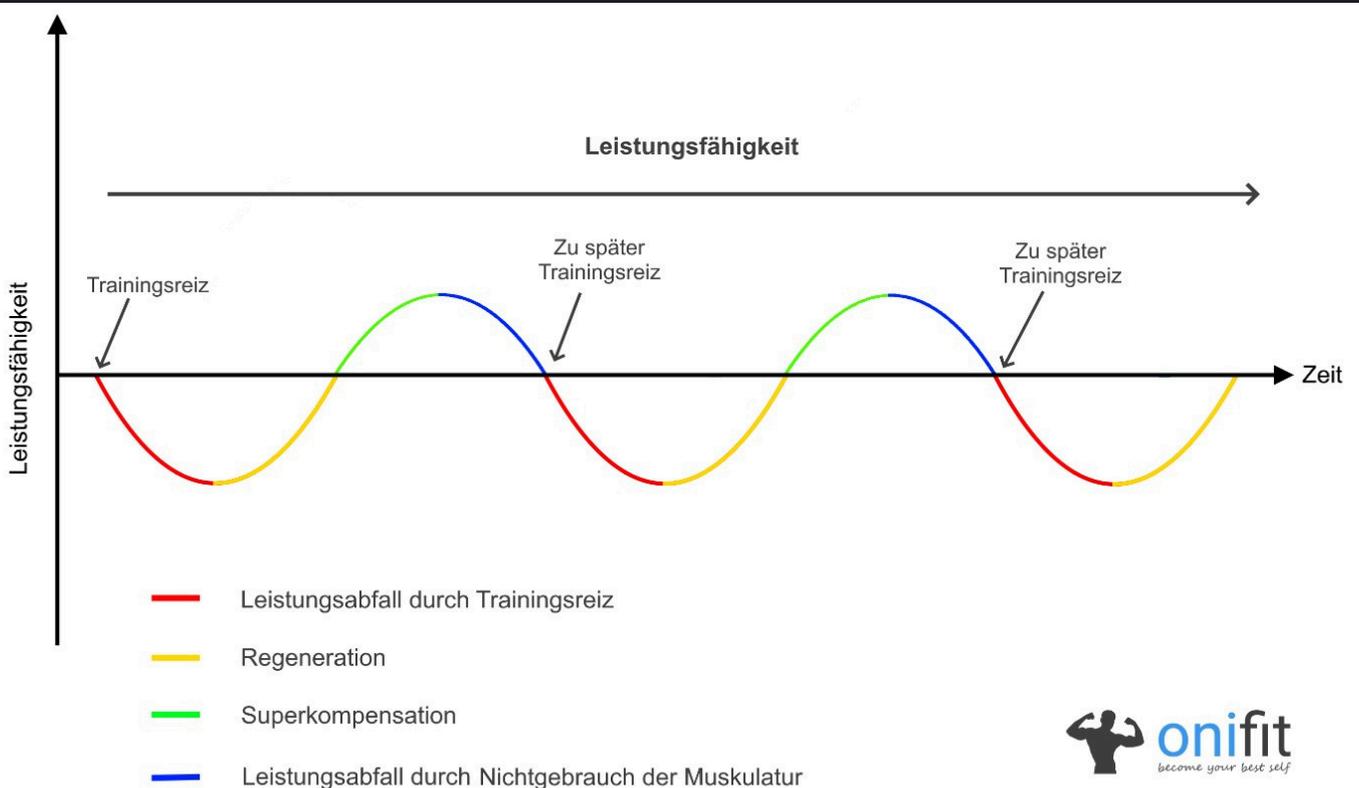
### Zu lange Pausen:

Wird der nächste Trainingsreiz zu spät gesetzt, verliert der Körper die erzielte Anpassung.

Folgen:

- Rückkehr zum Ausgangsniveau (Reversibilität).
- Motivationseinbußen durch fehlende Fortschritte.

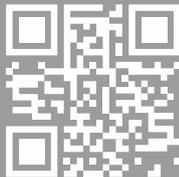
Studie: Zatsiorsky & Kraemer (2006) belegen, dass ohne regelmäßige Belastung die Muskelmasse in nur zwei Wochen um bis zu 3–5% abgebaut werden kann.



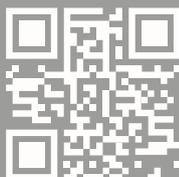
## Wie wir im NFC dafür sorgen, dass immer der richtige Trainingsreiz gesetzt wird

Der Erfolg im Training hängt maßgeblich davon ab, ob der Trainingsreiz optimal gesetzt wird. Deshalb legen wir im NFC größten Wert darauf, die besten Voraussetzungen für ein effektives und zielgerichtetes Training zu schaffen. Dabei kombinieren wir innovative Technologie mit individueller Betreuung und setzen auf dein eigenes Engagement, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

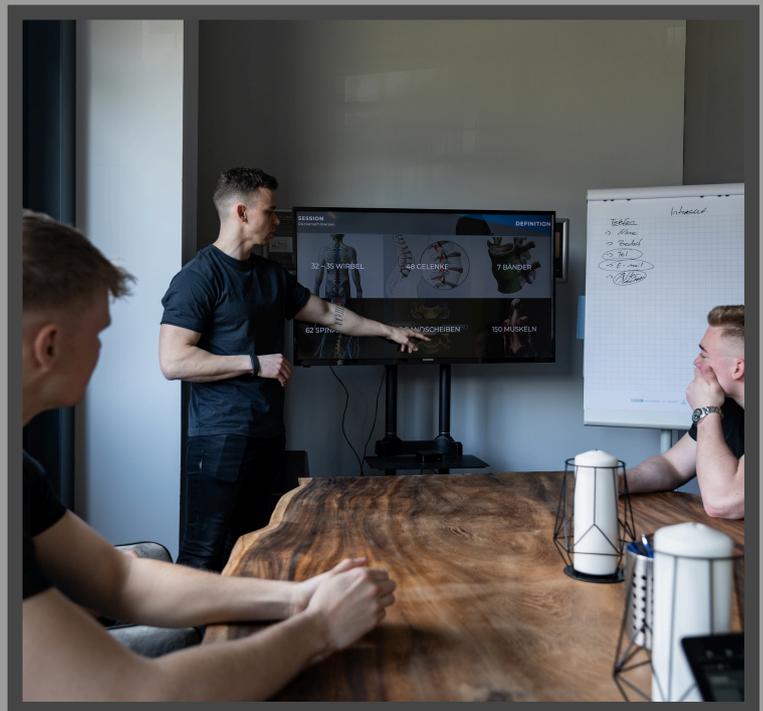
- Optimale Trainingsreize durch eGym



- Individuell und zielgerichtet: Maßgeschneiderte Trainingspläne



- Eigenes Interesse: Motivation und Eigenverantwortung



## Fazit: Wie du die Superkompensation optimal nutzt

- Belastung: Setze gezielte Trainingsreize.
- Regeneration: Gib deinem Körper die nötige Zeit, um sich zu erholen (je nach Belastung 24–72 Stunden).
- Nächster Trainingsreiz: Setze den nächsten Reiz während der Superkompensationsphase (nicht zu früh, nicht zu spät).
- Langfristige Planung: Nutze die Prinzipien der Progression und Individualisierung, um deinen Trainingsplan regelmäßig anzupassen.

## Regelmäßigkeit – Das A & O für deinen Erfolg

Wenn es um Training und Gesundheit geht, gibt es eine goldene Regel: Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg. Ohne eine konstante und kontinuierliche Belastung kann dein Körper keine langfristigen Anpassungen vornehmen. Regelmäßigkeit ist nicht nur der Motor deines Fortschritts, sondern auch die Grundlage für ein gesundes und ausgeglichenes Leben.

### Warum ist Regelmäßigkeit so wichtig?

Regelmäßiges Training sorgt dafür, dass dein Körper die gesetzten Reize verarbeitet und sich langfristig anpasst. Wenn du hingegen nur sporadisch trainierst, kann dein Körper die gewünschten Effekte nicht aufrechterhalten – du startest immer wieder von vorne.

Eine Studie der American Heart Association zeigt, dass Menschen, die mindestens 3–4 Mal pro Woche trainieren, ihre Kraft und Ausdauer um durchschnittlich 30 % schneller steigern als jene, die weniger häufig aktiv sind. (Quelle: American Heart Association, 2019)

### Tipp! Dran bleiben heißt die Devise

### Denn das regelmäßige Training ist das wichtigste Prinzip

Beweise dir, dass du selber dein Leben bestimmst und nicht zum Spielball äußerer Kräfte wirst! Plane deine Trainingszeiten und integriere diese in deinen Alltag.

So kannst du sicher sein, dass du von einer optimalen Work-Life-Balance und damit von mehr Gesundheit und mehr Lebensqualität profitierst!

**2x die Woche trainieren und du wirst deine Ziele, Wünsche & Träume erfüllen**



## Gewohnheiten aufbauen

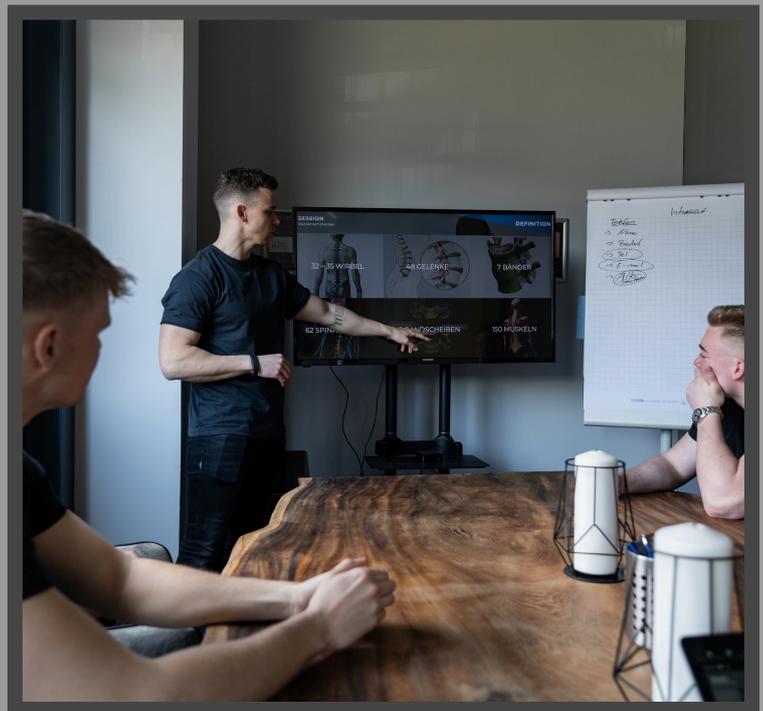
Der Schlüssel zur Beständigkeit  
Regelmäßigkeit entsteht durch Gewohnheiten. Eine Gewohnheit ist ein Verhalten, das durch ständige Wiederholung zur Routine wird.

Studien zeigen, dass es durchschnittlich 66 Tage dauert, um eine neue Gewohnheit fest in den Alltag zu integrieren (Lally et al., European Journal of Social Psychology, 2009).

## So baust du Gewohnheiten & Routinen auf

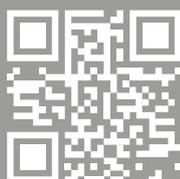
Starte klein: Setze dir erreichbare Ziele, z. B. 2 Mal pro Woche ins Studio zu gehen.

- Feste Termine: Plane feste Trainingstage in deinem Kalender ein.
- Belohnungen: Feier deine Erfolge – auch kleine Fortschritte sind Schritte in die richtige Richtung.
- Halte durch: Auch an Tagen, an denen es schwerfällt, lohnt es sich, zu gehen.



## Fazit:

Kontinuität führt zu Erfolg  
Regelmäßigkeit ist nicht nur ein Erfolgsrezept, sondern der entscheidende Faktor, um dein volles Potenzial auszuschöpfen. Ob du Muskeln aufbauen, abnehmen oder deine Gesundheit verbessern möchtest – mit konstantem Training und festen Routinen erreichst du deine Ziele langfristig. Und denk daran: Jede Einheit zählt! Wir im NFC sind an deiner Seite, um dir dabei zu helfen, die Gewohnheit des Trainings zu deiner besten Routine zu machen. Gemeinsam schaffen wir das!



## Das Prinzip der steigenden Belastung – Fortschritt durch kontinuierliche Anpassung

Was bedeutet das Prinzip der steigenden Belastung?

Das Prinzip der steigenden Belastung ist eines der wichtigsten Grundprinzipien des Trainings. Es besagt, dass die Belastung – sei es in Form von Gewicht, Wiederholungen, Intensität oder Trainingsvolumen – kontinuierlich gesteigert werden muss, um den Körper immer wieder zu fordern und Anpassungen zu fördern. Ohne diese Steigerung gewöhnt sich der Körper an die Belastung, und der Trainingseffekt stagniert.

### Warum ist die steigende Belastung so wichtig?

Wenn du deinem Körper immer die gleiche Belastung gibst, passt er sich an diesen Reiz an und stellt seine Entwicklung ein. Das bedeutet, dass du bei konstantem Training mit dem gleichen Gewicht und den gleichen Wiederholungen keine Fortschritte mehr erzielst.

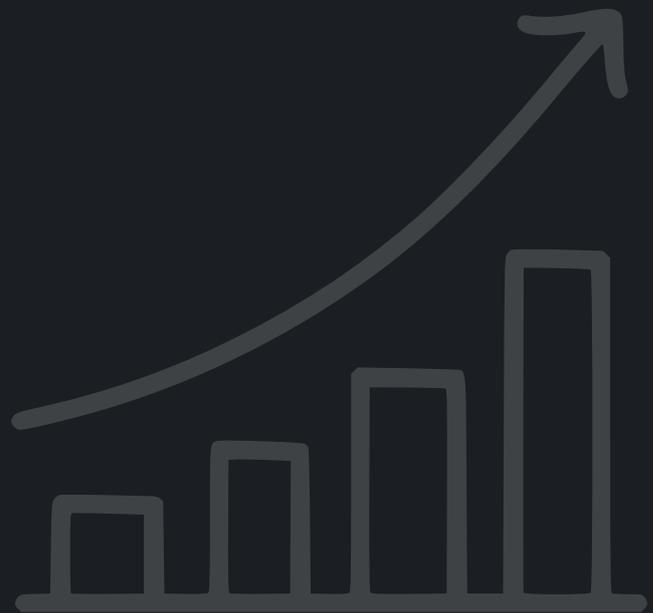
Was passiert, wenn die Belastungssteigerung ausbleibt?

**Stagnation:** Deine Muskeln wachsen nicht mehr, weil kein weiterer Wachstumsreiz gesetzt wird.

**Reduzierte Leistungsfähigkeit:** Deine Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit bleiben auf einem Plateau.

**Motivationsverlust:** Ohne sichtbare Fortschritte verliert man schnell die Lust am Training.

**Zeitverschwendung:** Dein Training bleibt ineffektiv, obwohl du Zeit und Energie investierst.



## Wie oft sollte die Belastung gesteigert werden?

Die Belastungssteigerung sollte in regelmäßigen Abständen erfolgen, damit der Körper Zeit hat, sich anzupassen, aber nicht in Routine verfällt.

- Krafttraining: Alle 2–4 Wochen.
- Ausdauertraining: Alle 4–6 Wochen.
- Flexibilitätstraining: Sobald du einen Bewegungsbereich beherrschst, kannst du die Dehnung intensivieren.



### Studie:

Laut einer Untersuchung von Schoenfeld et al. (2017) (Journal of Strength and Conditioning Research) steigern Personen, die ihre Belastung alle 4–6 Wochen progressiv erhöhen, ihre Kraft und Muskelmasse um bis zu 30 % mehr als jene, die mit einer konstanten Belastung trainieren.



## Tipps für die Umsetzung

- Bleib achtsam: Erhöhe die Belastung nur, wenn du die aktuelle Übung sauber und kontrolliert ausführen kannst.
- Führe Buch: Nutze unsere **NFC-App**, um deine Fortschritte zu dokumentieren und die nächste Steigerung zu planen.
- Fordere dich selbst: Verlasse regelmäßig deine Komfortzone, aber übertreibe es nicht – Regeneration ist ebenso wichtig.

## Wie das NFC das Prinzip der kontinuierlichen Belastungssteigerung sicherstellt!

Im NFC ist es unser Ziel, dich bei der Erreichung deiner Trainingsziele optimal zu unterstützen. Ein entscheidender Faktor dafür ist das Prinzip der kontinuierlichen Belastungssteigerung. Damit deine Fortschritte nicht stagnieren und du immer wieder neue Reize setzt, bieten wir dir verschiedene Möglichkeiten, die dich auf deinem Weg begleiten.

Regelmäßige Kraftmessungen mit eGym

Trainer-Feedback während der Präsenzzeiten

Individuelle Trainingspläne über den eGym Hub

Coaching für maximale Individualisierung



## Fazit

Das Prinzip der steigenden Belastung ist essenziell, um Fortschritte im Training zu erzielen. Ohne kontinuierliche Anpassung bleibt dein Training wirkungslos, und deine Ziele rücken in weite Ferne. Im NFC unterstützen wir dich dabei, die richtige Balance zwischen Herausforderung und Überlastung zu finden. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass du stärker, fitter und motivierter wirst. Mit unseren Trainingssystemen wie eGym und unseren individuellen Plänen kannst du sicherstellen, dass dein Training immer effektiv bleibt – Schritt für Schritt in Richtung Erfolg!

## NFC Coaching Die Bedeutung der Individualität im Training

Jeder Mensch ist einzigartig. Alter, Fitnesslevel, Gesundheit, Ziele und sogar der Alltag beeinflussen, wie du trainieren solltest. Ein standardisierter Trainingsplan kann diesen Unterschieden nicht gerecht werden und führt häufig zu suboptimalen Ergebnissen.

### Warum ist ein individueller Plan so wichtig?

#### ➤ **Gezielte Zielsetzung:**

Deine Ziele – sei es Muskelaufbau, Gewichtsreduktion, Schmerzlinderung oder Leistungssteigerung – stehen im Fokus.

#### ➤ **Effizienz:**

Ein individueller Plan spart Zeit, weil du genau das trainierst, was dich weiterbringt.

#### ➤ **Sicherheit:**

Durch die Berücksichtigung deiner Grenzen, z. B. bei Verletzungen oder Bewegungseinschränkungen, trainierst du risikofrei.

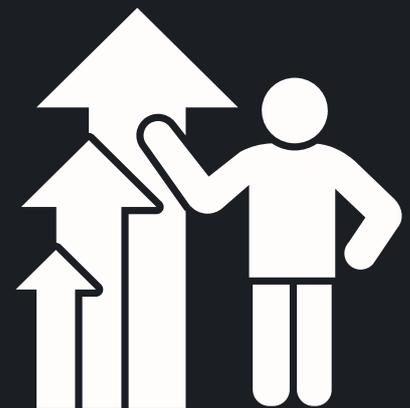
#### ➤ **Motivation:**

Ein maßgeschneiderter Plan, der auf deine Vorlieben abgestimmt ist, hält die Motivation hoch.

### Chancen durch ein individuelles Training nutzen

Mit einem individuell angepassten Trainingsplan erkennst und nutzt du dein volles Potenzial.

- Stärken fördern: Wir bauen gezielt auf deinen Fähigkeiten auf.
- Schwächen ausgleichen: Wir arbeiten gezielt an deinen Schwachstellen.
- Fortschritte beschleunigen: Durch passgenaue Belastung und Steigerung erreichst du deine Ziele schneller.

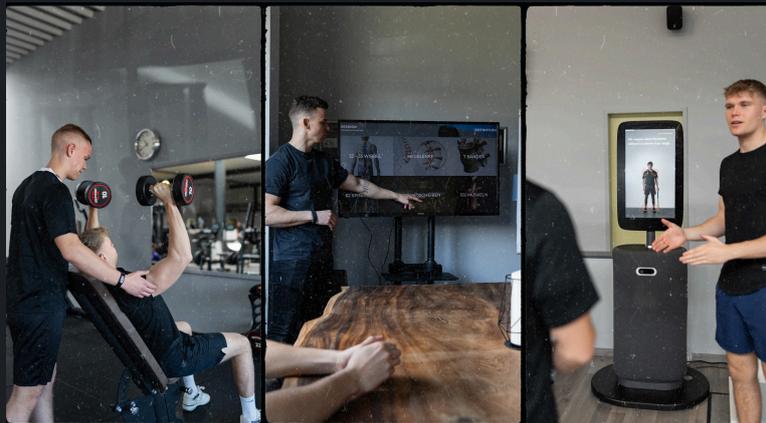


## Das NFC Coaching – Mehr als ein Trainingsplan

Unser NFC Coaching ist nicht nur ein Service, sondern eine Chance, dein Training gezielt zu optimieren und ein individuelles Erlebnis zu schaffen.

### Vorteile eines NFC Coachings:

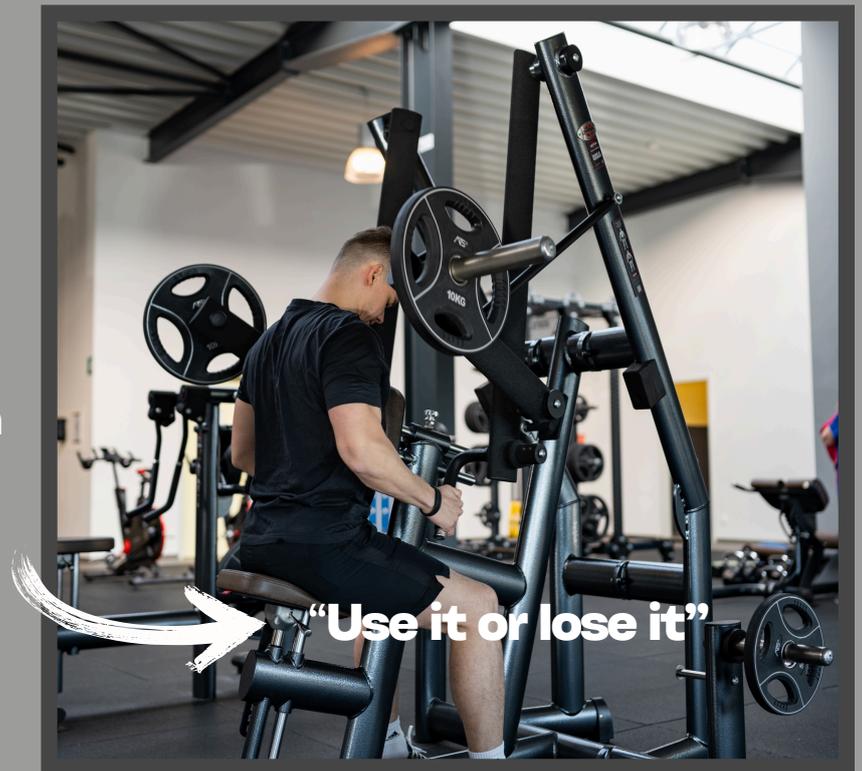
- Analyse deines aktuellen Stands: Wir bewerten deinen Fortschritt und identifizieren Optimierungspotenziale.
- Zielgerichtete Anpassungen: Dein Plan wird an deine aktuellen Bedürfnisse und Ziele angepasst.
- Fachliche Betreuung: Unsere Coaches erklären dir die Belastungsnormative und zeigen dir, wie du sicher und effektiv trainierst.
- Motivation und Erfolgserlebnisse: Ein Coaching inspiriert, motiviert und gibt dir ein Erfolgserlebnis, das dich weiter antreibt.



Du willst deine individuelle  
Erfolgsgeschichte schreiben?  
Dann buche jetzt dein  
Coaching!



Wer immer tut was er schon kann, bleibt immer das was er schon ist!



Im NFC sind wir fest davon überzeugt, dass ein **individueller Trainingsplan der Schlüssel** zu deinem langfristigen Erfolg ist. Wir sehen uns nicht nur als Lösungsanbieter, sondern auch als Wissensvermittler, der dir hilft, die Hintergründe deines Trainings zu verstehen und umzusetzen. Deshalb bieten wir dir gleich mehrere Möglichkeiten, deinen Trainingsplan optimal an deine Bedürfnisse anzupassen.



NFC Coaching – Dein persönliches Erlebnis



Workshops und Seminare – Gemeinsam lernen und wachsen



eGym Genius – Selbstständig und effektiv



Unterstützung durch unser Präsenztrainer

## NFC Coaching – Dein persönliches Erlebnis

Beim NFC Coaching setzen wir uns mit dir zusammen, um deinen aktuellen IST-Zustand zu analysieren und gemeinsam einen individuellen Trainingsplan zu erstellen. Dabei achten wir darauf, dass der Plan:

- Perfekt zu deinem Trainingsrhythmus passt.
- Deine Übungsausführung präzise und sicher ist.
- Die Belastung optimal auf deine Ziele und deinen aktuellen Leistungsstand abgestimmt wird.



Das Coaching gibt dir nicht nur einen klaren Plan, sondern ein fundiertes Verständnis, warum und wie du trainieren solltest – ein echter Gamechanger für deinen Erfolg!



## Workshops und Seminare – Gemeinsam lernen und wachsen

In unseren Workshops und Seminaren zum Thema Training und Trainingsanpassung setzen wir auf das Prinzip Hilfe zur Selbsthilfe. Unser Ziel ist es, gemeinsam mit dir deinen Trainingsplan zu erarbeiten und dir das nötige Wissen zu vermitteln, um dein Training eigenständig zu optimieren. Vorteile unserer Workshops:

- Direkter Austausch mit Experten und anderen Mitgliedern.
- Praktische Anwendung: Du lernst, wie du deinen Plan anpassen und weiterentwickeln kannst.
- Ein besseres Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Übungen, Belastung und Fortschritt.



## eGym Genius – Selbstständig und effektiv

Für maximale Flexibilität bieten wir dir die Möglichkeit, dich mithilfe unseres eGym Genius Systems alle 12 Wochen selbstständig mit einem neuen Trainingsplan auszustatten. Dieses System ist perfekt für dich, wenn du:

- Unabhängig trainieren möchtest.
- Einen Trainingsplan benötigst, der regelmäßig aktualisiert wird.
- Fortschritte machen willst, ohne auf individuelle Anpassungen zu verzichten.

Das eGym Genius System passt deinen Plan automatisch an deinen Leistungsstand an und sorgt dafür, dass du immer mit der richtigen Intensität trainierst.



## Unterstützung durch unsere Präsenztrainer

Unsere Präsenztrainer sind immer für dich da und unterstützen dich direkt auf der Trainingsfläche. Ob du Fragen zur Übungsausführung hast, Tipps für die richtige Belastung brauchst oder einfach eine kleine Motivation benötigst – wir stehen dir jederzeit zur Seite.

**Dein Erfolg ist unsere Mission – Lass uns gemeinsam starten!**



# Warum Muskeln so wichtig sind – Die Alleskönner unseres Körpers

Muskeln sind nicht nur das Symbol von Kraft und Fitness, sondern auch unverzichtbar für einen gesunden Körper und Geist. Sie leisten weit mehr, als uns aufrecht zu halten oder Bewegungen zu ermöglichen. Eine gesunde Muskulatur beeinflusst unsere körperlichen Funktionen, beugt vielen gesundheitlichen Problemen vor und ist entscheidend für unser Wohlbefinden.

## Die Rolle der Muskeln im Körper – Was Muskeln leisten!

### Bewegung und Stabilität:

Muskeln sind die Motoren unseres Körpers. Sie ermöglichen Bewegung und sorgen für Stabilität, damit wir alltägliche Aktivitäten wie Laufen, Sitzen oder Heben problemlos meistern.

### Schutz für Gelenke und Knochen:

Eine gut trainierte Muskulatur entlastet die Gelenke, stabilisiert die Wirbelsäule und beugt Verschleiß vor. Besonders bei häufigen Beschwerden wie Rückenschmerzen kann eine starke Muskulatur Linderung verschaffen.



Studie: Eine Analyse von Steele et al. (2016) zeigte, dass ein gezieltes Rückentraining die Intensität von chronischen Rückenschmerzen um bis zu 50 % reduzieren kann.

### Unterstützung der inneren Organe:

Muskeln tragen zur Funktionalität von Organen wie dem Herzen bei. Die Herzmuskulatur profitiert von einem aktiven Lebensstil, der Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt.

### Psychische Gesundheit:

Muskeltraining verbessert nachweislich das psychische Wohlbefinden. Es reduziert Stress, Angstzustände und depressive Symptome.



Studie: Eine Meta-Analyse von Gordon et al. (2018) fand, dass Krafttraining die Symptome von Depressionen um durchschnittlich 20 % verringern kann.



## Welche Probleme lassen sich mit einer gesunden Muskulatur vermeiden?

### **Rückenschmerzen:**

Muskelschwäche, besonders in der Rumpfmuskulatur, ist eine der Hauptursachen für Rückenschmerzen. Ein gezieltes Muskeltraining kann diesen vorbeugen und bestehende Beschwerden lindern.

### **Gelenkverschleiß und Arthrose:**

Starke Muskeln stabilisieren die Gelenke und beugen Fehlbelastungen vor, die häufig zu Arthrose führen.



Studie: Laut einer Untersuchung der Arthritis Foundation verringert regelmäßiges Krafttraining das Risiko für Gelenkbeschwerden um bis zu 30 %.

### **Stoffwechselerkrankungen:**

Muskeln spielen eine Schlüsselrolle im Stoffwechsel. Sie regulieren den Blutzuckerspiegel und helfen, Diabetes Typ 2 vorzubeugen.

### **Knochenschwund:**

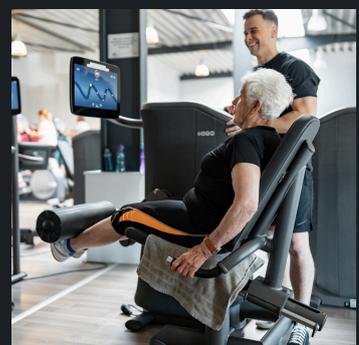
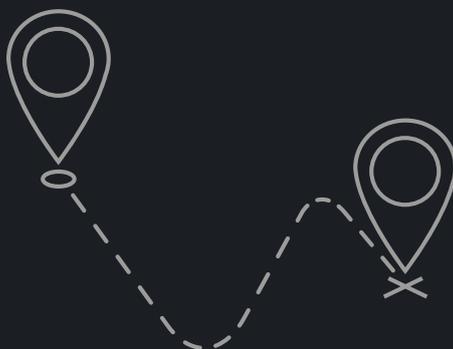
Muskeltraining stimuliert den Knochenaufbau und reduziert das Risiko für Osteoporose.



## Muskeln als Dauerbrenner – Was ist damit gemeint?

Muskeln sind wahre Kalorienverbrenner, selbst im Ruhezustand. Sie erhöhen den Grundumsatz des Körpers, das heißt, je mehr Muskulatur du hast, desto mehr Kalorien verbrennt dein Körper – auch während du schläfst.

- Zahlenbeispiel: 1 kg Muskelmasse verbrennt etwa 13–15 kcal pro Tag.
- Effekt: Muskeltraining unterstützt nicht nur den Muskelaufbau, sondern auch die Fettverbrennung langfristig und effektiv.



## Eiweißzufuhr: Was ist wirklich notwendig?

Die empfohlene Eiweißzufuhr variiert je nach Aktivitätsniveau und individuellen Zielen. Es gibt häufig Missverständnisse und Fehlinformationen darüber, wie viel Eiweiß wirklich notwendig ist. Hier klären wir auf, welche Mengen tatsächlich sinnvoll sind – basierend auf wissenschaftlichen Quellen.

### Die Eiweißzufuhr für Nicht-Sportler

Für Menschen mit einem normalen Lebensstil ohne regelmäßige sportliche Aktivität liegt die empfohlene Eiweißzufuhr bei 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag (Institute of Medicine, 2005).

Das bedeutet, dass ein Mensch mit 70 kg Körpergewicht etwa 56 g Eiweiß pro Tag benötigt, um den täglichen Bedarf zu decken.

Diese Menge reicht aus, um:

- den Erhalt der Körperfunktionen zu gewährleisten
- die Regeneration des Gewebes sicherzustellen
- die Gesundheit der Organe und Muskeln zu unterstützen.

### Warum benötigen Sportler mehr Eiweiß?

Aktive Menschen, insbesondere Kraft- und Ausdauersportler, haben einen höheren Eiweißbedarf, da:

- Muskeln stärker beansprucht werden und mehr Eiweiß für Reparatur und Wachstum benötigen.
- Der Proteinumsatz erhöht ist, um die Regeneration zu unterstützen.

Für Sportler und Menschen, die gezielt Muskelaufbau betreiben, liegt die empfohlene Eiweißzufuhr laut der International Society of Sports Nutrition (ISSN, 2017) zwischen 1,4–2,0 g pro kg Körpergewicht pro Tag.



## Eiweißzufuhr – Der Baustein für starke Muskeln

Damit deine Muskeln wachsen und regenerieren können, benötigt der Körper ausreichend Eiweiß. Eine ausreichende Eiweißzufuhr ist besonders wichtig für den Muskelaufbau und die Muskelreparatur nach dem Training.

### Empfohlene Menge:

- Für Freizeit- und Gesundheitssportler: 1,2–1,6 g Eiweiß pro kg Körpergewicht pro Tag.
- Für intensives Training und Muskelaufbau: 1,6–2,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht pro Tag.

## Fazit – Warum Muskeln unverzichtbar sind

### Muskeln sind echte Alleskönner:

Sie machen dich stark, gesund und aktiv. Mit einer guten Muskulatur kannst du Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Gelenkprobleme vermeiden, deinen Stoffwechsel optimieren und dein Wohlbefinden steigern. Regelmäßiges Muskeltraining in Kombination mit einer ausgewogenen Eiweißzufuhr ist der Schlüssel zu einem gesunden und leistungsfähigen Körper.

**Im NFC unterstützen wir dich dabei, deine Muskulatur optimal zu trainieren – mit individuellen Trainingsplänen, professionellem Coaching und modernster Technologie. Gemeinsam bringen wir dich auf das nächste Level!**

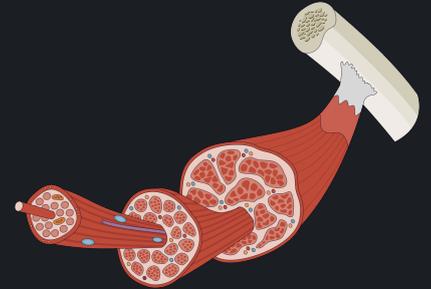


# NFC

NIEDERRHEIN  
FITNESS CLUB

## **Aufbau eines Muskels: Eine strukturierte Einheit für Bewegung und Kraft**

Der menschliche Muskel ist ein faszinierendes und hochkomplexes Gewebe, das Bewegungen ermöglicht, Kraft erzeugt und eine wichtige Rolle für die Stoffwechselprozesse spielt. Sein Aufbau ist hierarchisch organisiert, was es ihm erlaubt, sich präzise zu kontrahieren und flexibel auf unterschiedliche Belastungen zu reagieren.



### **Wie funktioniert die Bewegung im Muskel?**

#### **Signal vom Gehirn:**

Alles beginnt mit einem Befehl vom Gehirn. Über Nerven wird ein elektrisches Signal zum Muskel geschickt.

#### **Botenstoff wird freigesetzt:**

Am Ende des Nervs wird ein Botenstoff namens Acetylcholin freigesetzt. Dieser überträgt das Signal auf den Muskel und löst dort eine elektrische Reaktion aus.

#### **Start der Bewegung:**

Durch das Signal wird im Muskel Kalzium freigesetzt. Kalzium sorgt dafür, dass die Muskelfasern „frei werden“, um sich zusammenzuziehen.

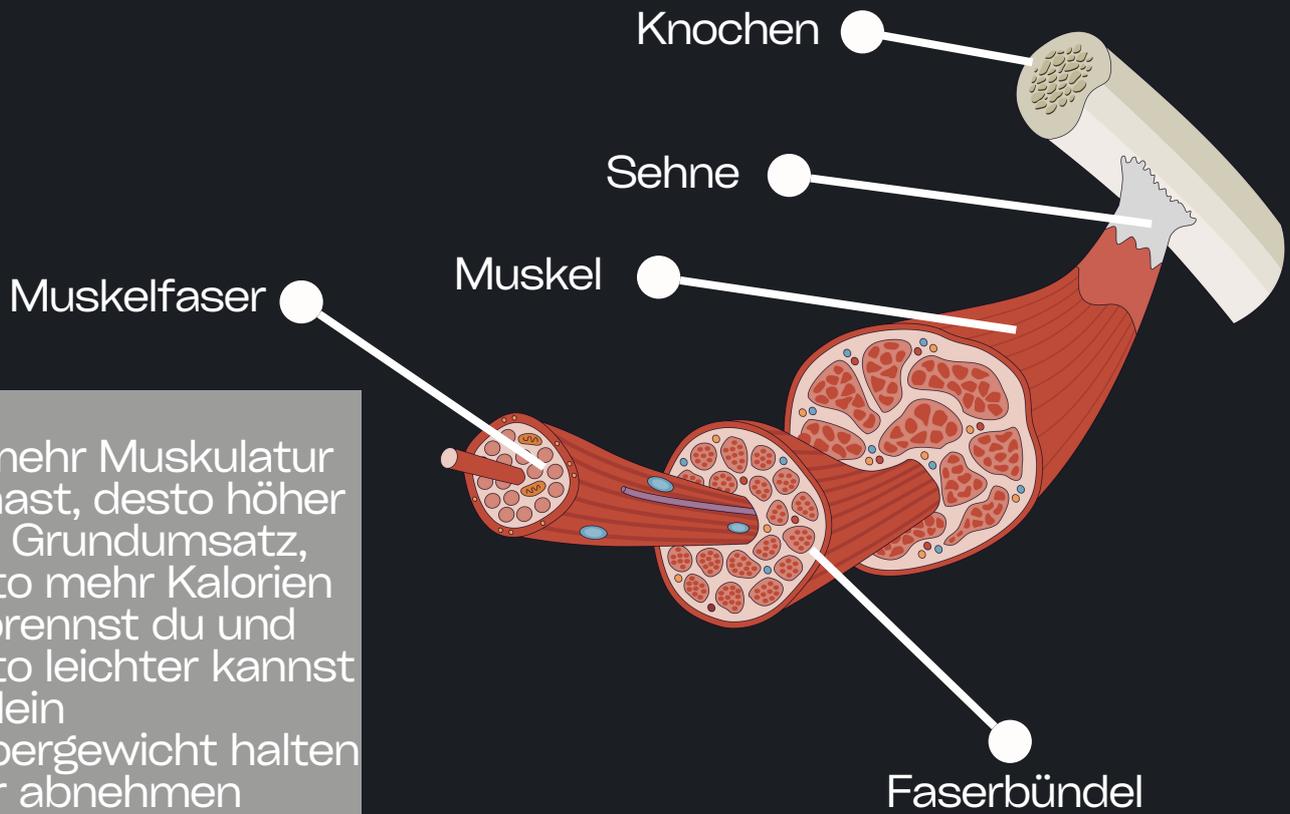
#### **Muskelfasern arbeiten zusammen:**

Zwei Eiweißstoffe im Muskel, Aktin und Myosin, greifen ineinander und ziehen sich zusammen – wie Zahnräder, die ineinandergreifen. Dadurch wird der Muskel kürzer und erzeugt die Bewegung.

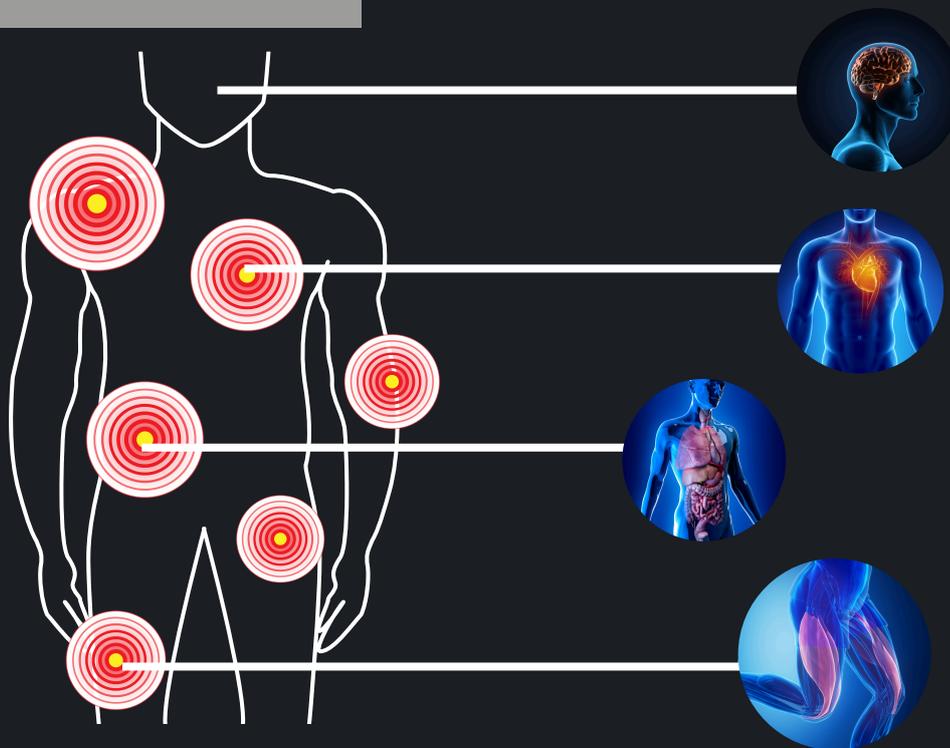
#### **Entspannung des Muskels:**

Wenn das Signal stoppt, wird das Kalzium zurückgeschickt, und der Muskel kehrt in seinen entspannten Zustand zurück.

# Freisetzung von Botenstoffen und Ablauf der Bewegung



Je mehr Muskulatur du hast, desto höher dein Grundumsatz, desto mehr Kalorien verbrennst du und desto leichter kannst du dein Körpergewicht halten oder abnehmen

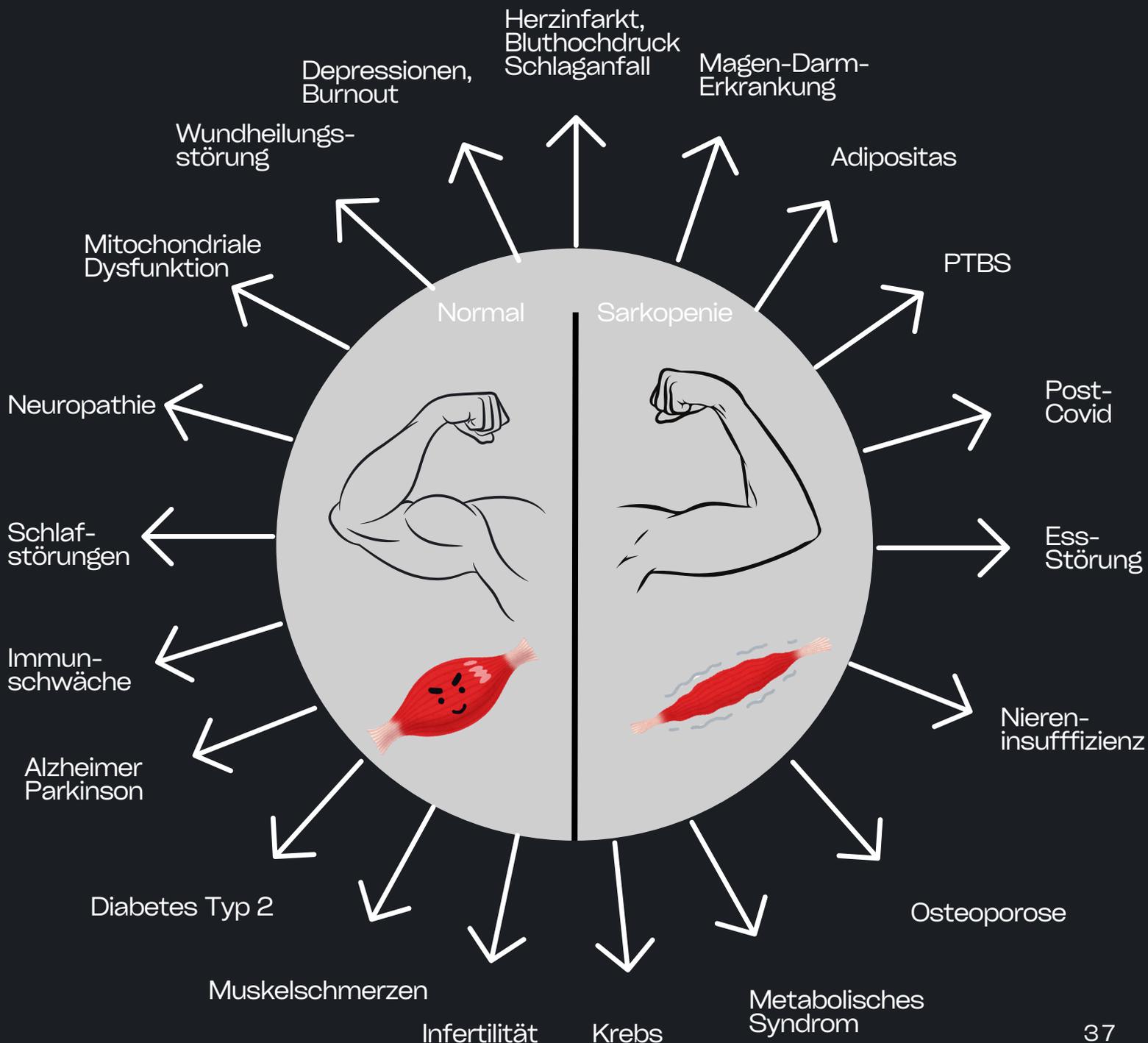


Die Botenstoffe erreichen über den Blutkreislauf den gesamten Körper

# Muskelschwund (Sarkopenie)

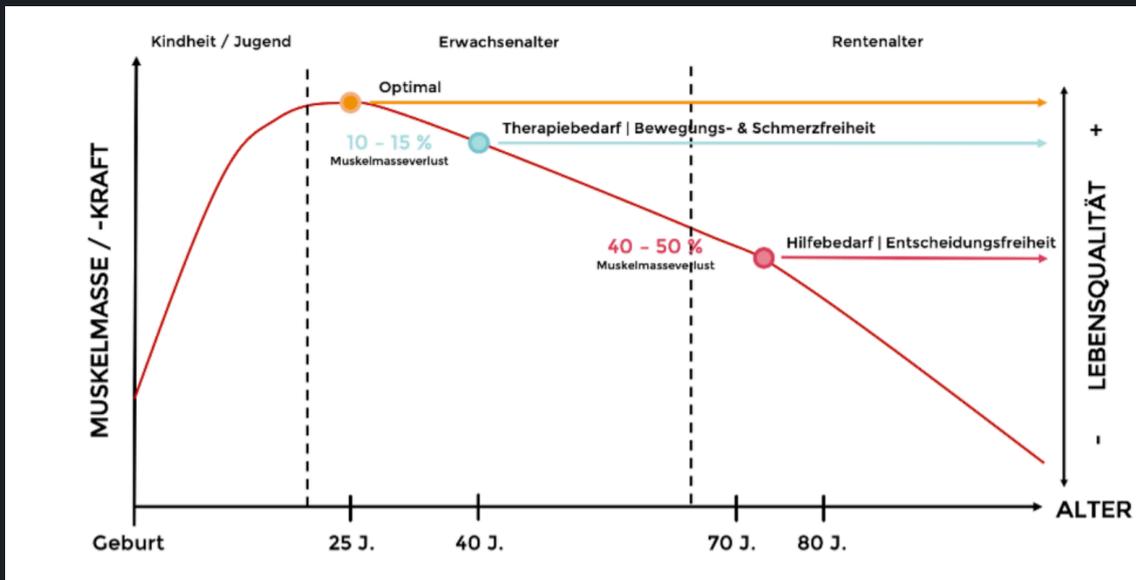
## Die unterschätzte Ursache vieler Beschwerden

Sarkopenie – der altersbedingte Muskelschwund – ist ein schleichender Prozess, der oft unbemerkt beginnt, aber schwerwiegende Auswirkungen auf die Lebensqualität und die Gesundheit haben kann. Dabei handelt es sich nicht nur um einen normalen Teil des Alterns, sondern um eine der Hauptursachen für viele Beschwerden und Zivilisationskrankheiten. Ein gezieltes Muskeltraining ist entscheidend, um diesem Prozess entgegenzuwirken.



## Was ist Sarkopenie?

Sarkopenie beschreibt den Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft, der typischerweise mit zunehmendem Alter auftritt. Bereits ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir ohne gezieltes Training etwa 3–8 % Muskelmasse pro Dekade. Ab dem 60. Lebensjahr beschleunigt sich dieser Prozess deutlich. Dies führt nicht nur zu Kraftverlust, sondern auch zu einer schlechteren Funktionalität des Körpers.



Du benötigst weiter Infos zum Thema Sarkopenie? Schau gerne mal in unserer NFC Akademie vorbei oder buche dir dein nächstes Seminar



# NFC

NIEDERRHEIN  
FITNESS CLUB

## Wie wirkt sich Sarkopenie auf die Gesundheit aus?

Sarkopenie ist nicht nur ein kosmetisches oder funktionelles Problem, sondern hat weitreichende Folgen für die Gesundheit:

### **Schmerzen und Bewegungseinschränkungen:**

Muskelschwund belastet die Gelenke und erhöht das Risiko für Beschwerden wie Rückenschmerzen, Knieprobleme und Hüftschmerzen. Starke Muskeln stabilisieren Gelenke und schützen vor Überbelastung.

### **Zivilisationskrankheiten:**

Eine reduzierte Muskelmasse erhöht das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, darunter:

- Diabetes Typ 2: Muskeln spielen eine Schlüsselrolle im Zuckerstoffwechsel. Weniger Muskelmasse bedeutet schlechtere Blutzuckerkontrolle.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Muskelschwäche erhöht das Risiko für Bluthochdruck und Herzprobleme.
- Osteoporose: Der Verlust an Muskelkraft führt zu einem schnelleren Abbau der Knochendichte, da Muskeln die Knochen durch Belastung stärken.

### **Eingeschränkte Mobilität:**

Schwache Muskeln führen zu Unsicherheiten beim Gehen, Treppensteigen oder Heben. Dies erhöht das Risiko für Stürze, die im Alter schwerwiegende Folgen haben können.

### **Kognitive Beeinträchtigungen:**

Studien zeigen, dass Muskelschwund und geistiger Abbau oft Hand in Hand gehen. Muskeltraining fördert die Durchblutung und damit die Gesundheit des Gehirns.

### **Immunsystem:**

Muskeln produzieren sogenannte Myokine (Botenstoffe), die Entzündungen im Körper regulieren. Weniger Muskeln bedeuten eine schwächere Immunabwehr und mehr Entzündungsprozesse.

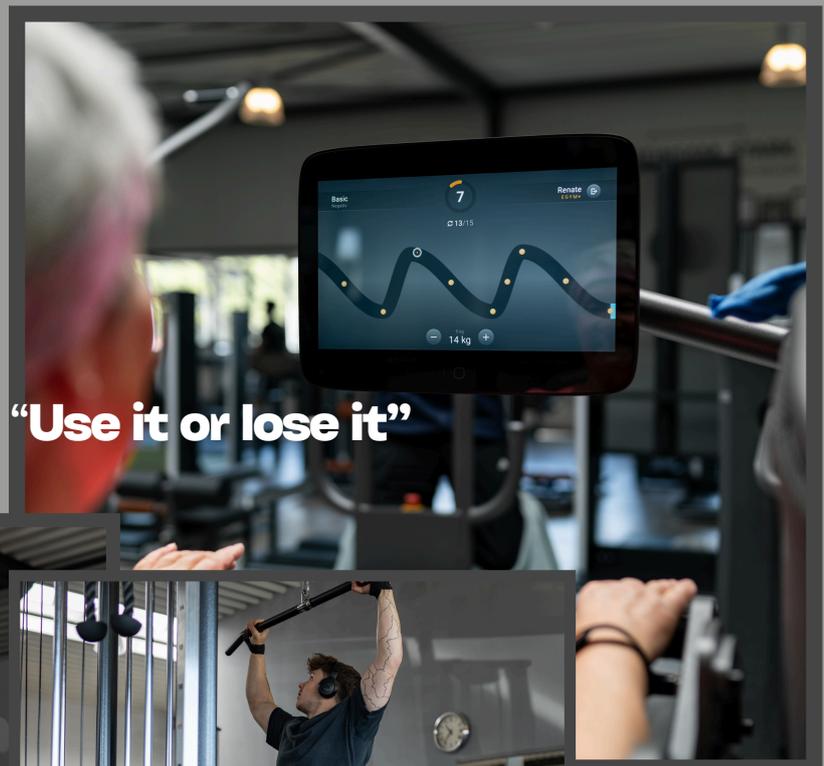
### **Die Hauptursachen für Sarkopenie sind:**

- Bewegungsmangel: Ein inaktiver Lebensstil beschleunigt den Muskelabbau.
- Ungesunde Ernährung: Eine zu geringe Eiweißzufuhr und fehlende Mikronährstoffe tragen zum Verlust von Muskelmasse bei.
- Alterungsprozess: Der Körper baut mit zunehmendem Alter Muskeln langsamer auf und schneller ab.

## Warum Muskeln die beste Prävention sind

Sarkopenie ist nicht unvermeidbar – sie ist beeinflussbar. Muskeln sind ein wesentlicher Schutzfaktor gegen Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und viele Zivilisationskrankheiten. Eine starke Muskulatur bedeutet mehr Lebensqualität, weniger Beschwerden und eine aktive, selbstständige Lebensweise. Mit gezieltem Training und einem ganzheitlichen Ansatz sorgen wir im NFC dafür, dass du deine Muskeln schützt und deine Gesundheit langfristig erhältst.

**Mit gezieltem Training und einem ganzheitlichen Ansatz sorgen wir im NFC dafür, dass du deine Muskeln schützt und deine Gesundheit langfristig erhältst.**



## Sind wir heute kränker als früher?

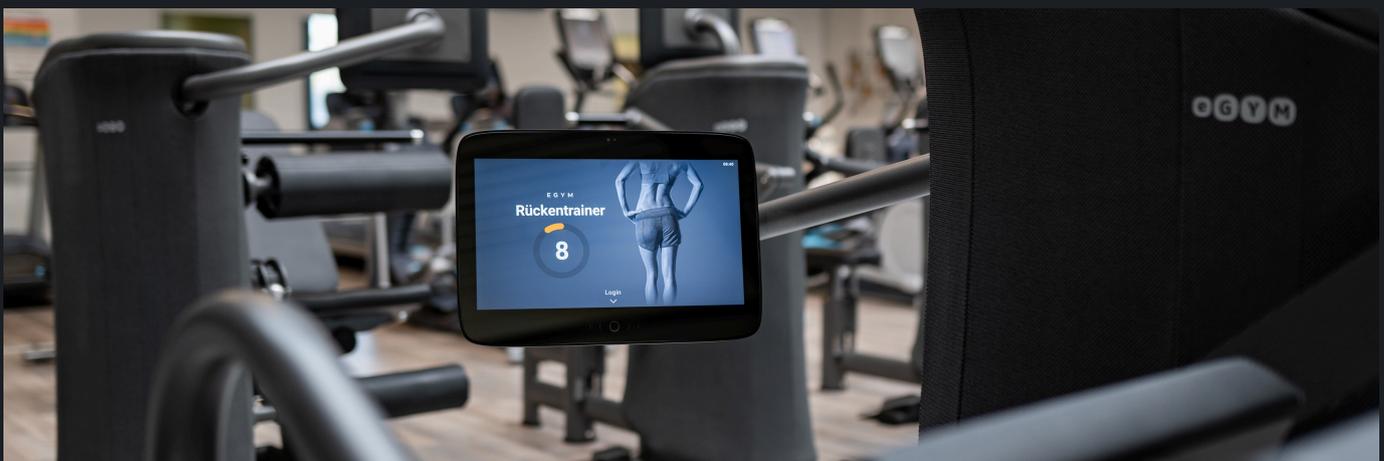
Der Lebensstil hat sich in den letzten Jahrzehnten dramatisch verändert, und mit ihm auch die Gesundheitslage unserer Gesellschaft. Während unsere Vorfahren bis zu 20 Kilometer täglich zu Fuß zurücklegten, zeigt eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln, dass der durchschnittliche Mensch heute nur noch etwa 800 Meter pro Tag geht. Die Diskrepanz zwischen früher und heute lässt sich nicht nur an der körperlichen Aktivität ablesen, sondern auch an anderen Aspekten unseres Alltags.

## Leben in Komfort: Fluch und Segen der Moderne

Die heutige Zeit bietet uns einen beispiellosen Komfort. Wenn uns kalt ist, machen wir die Heizung an. Wenn wir hungrig sind, bestellen wir uns Essen. Und wenn wir krank sind, führen wir Arztgespräche bequem per Zoom. Dieser Komfort hat viele Vorteile, doch er führt auch dazu, dass wir uns immer weniger mit Herausforderungen auseinandersetzen müssen.

- Bewegungsmangel: Unser Alltag ist durch sitzende Tätigkeiten geprägt – am Schreibtisch, im Auto, vor dem Fernseher.
- Ernährungsgewohnheiten: Kalorienreiche, nährstoffarme Lebensmittel sind allgegenwärtig und fördern langfristig ungesunde Essgewohnheiten.
- Künstliche Anpassungen: Elektrisches Licht, unregelmäßige Schlafzeiten und ständige Erreichbarkeit bringen unseren Biorhythmus aus dem Gleichgewicht.

Trotz einer gestiegenen Lebenserwartung – von etwa 45 Jahren im Jahr 1900 auf rund 80 Jahre heute – steigen die Fälle chronischer und degenerativer Erkrankungen, wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz, rapide an. Wir leben zwar länger, aber nicht zwangsläufig gesünder.



## Drei Krankheitsfaktoren im Fokus

Um zu verstehen, warum wir zunehmend von Zivilisationskrankheiten betroffen sind, schauen wir uns drei wesentliche Faktoren genauer an: Insulinresistenz, Stress und Bewegungsmangel. Diese Faktoren wirken oft zusammen und haben weitreichende Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

### Insulinresistenz: Die Gefahr im Energiestoffwechsel Was ist Insulinresistenz?

Insulin ist ein Hormon, das den Blutzuckerspiegel reguliert. Es sorgt dafür, dass Glukose aus dem Blut in die Zellen transportiert wird, wo sie als Energiequelle dient. Bei einer Insulinresistenz reagieren die Zellen nicht mehr auf Insulin, was dazu führt, dass der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht bleibt.

Folgen der Insulinresistenz:



- Erhöhtes Risiko für Diabetes Typ 2
- Förderung von Fettleber, Adipositas und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Negative Auswirkungen auf den Energiestoffwechsel, was zu chronischer Müdigkeit und Leistungsabfall führt



### Lösung:

Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Insulinsensitivität und unterstützt den Energiestoffwechsel. Kraft- und Ausdauertraining spielen hier eine entscheidende Rolle, da sie helfen, überschüssige Glukose zu verbrennen und die Hormonregulation zu optimieren. Ergänzend wirkt eine ausgewogene Ernährung, die reich an Ballaststoffen und arm an einfachen Kohlenhydraten ist.

## Stress: Der unsichtbare Feind

Was macht Stress mit uns?

Stress aktiviert die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse), die die Ausschüttung von Hormonen wie Cortisol steigert. Kurzfristig kann Stress motivierend wirken, doch chronischer Stress führt zu Entzündungen, Hormonungleichgewichten und langfristig zu Erschöpfung.

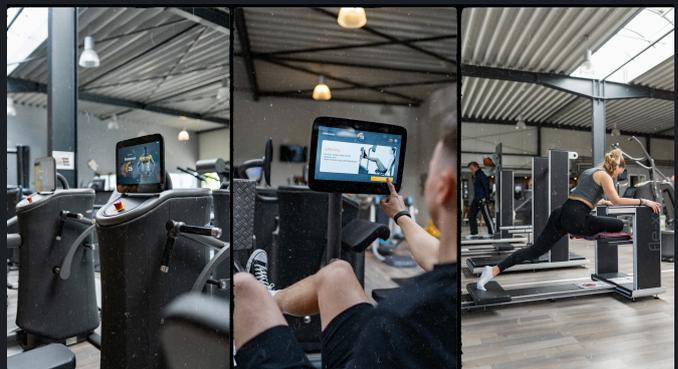
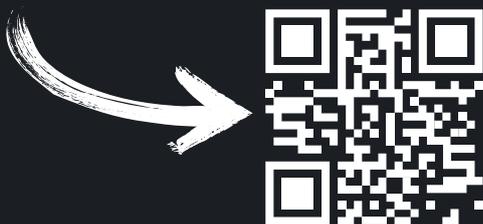
Folgen von chronischem Stress:

- Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen und Erschöpfung
- Förderung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen
- Schwächung des Immunsystems und erhöhtes Krankheitsrisiko



## Lösung:

Ein gesunder Biorhythmus ist entscheidend, um die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Achtsamkeitsübungen, wie Meditation oder Yoga, sowie regelmäßige Bewegung helfen, den Cortisolspiegel zu regulieren. Training fördert zudem die Ausschüttung von Endorphinen, die als natürliche Stresshemmer wirken.



# MFC

NIEDERRHEIN  
FITNESS CLUB

## **Bewegungsmangel: Ein unterschätztes Risiko**

Was passiert bei Bewegungsmangel?

Der menschliche Körper ist auf Bewegung ausgelegt. Ohne sie verlieren Muskeln und Knochen an Substanz, und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Bewegungsmangel ist eng mit Sarkopenie (altersbedingtem Muskelabbau) verbunden, was die körperliche Funktionalität einschränkt.



Folgen von Bewegungsmangel:

- Erhöhtes Risiko für Fettleibigkeit, Diabetes und Bluthochdruck
- Förderung von Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden und Osteoporose
- Verlust an Muskelmasse und -kraft, was zu eingeschränkter Mobilität und erhöhter Sturzgefahr führt

### **Lösung:**

Regelmäßige Bewegung ist der Schlüssel zur Prävention. Muskeln sind aktive Organe, die den Stoffwechsel ankurbeln und Entzündungen hemmen. Krafttraining und Ausdauertraining wirken präventiv gegen Sarkopenie und stärken das Herz-Kreislauf-System.

### **Bewusstsein schaffen und Lösungen anbieten**

Die genannten Krankheitsfaktoren zeigen, wie wichtig es ist, aktiv zu bleiben und bewusst mit dem eigenen Körper umzugehen. Im NFC verfolgen wir das Ziel, nicht nur Trainingsmöglichkeiten bereitzustellen, sondern auch ein Bewusstsein für gesunde Gewohnheiten zu schaffen.

Unsere Philosophie basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz: Training, Ernährung und Achtsamkeit.

### **Training ist nicht Verzicht, sondern ein Gewinn.**



Es geht darum, das Leben mit mehr Energie, Kraft und Gesundheit zu genießen – angepasst an deine individuellen Bedürfnisse. Mit gezieltem Wissen und regelmäßiger Aktivität schaffen wir gemeinsam eine Basis für langfristige Gesundheit und Wohlbefinden.

## Ernährung – Der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden

Ernährung ist weit mehr als nur Nahrungsaufnahme. Sie liefert die Bausteine für unseren Körper, beeinflusst unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und sogar unsere Emotionen. Eine ausgewogene Ernährung sorgt für Energie, stärkt das Immunsystem und hilft, chronischen Erkrankungen vorzubeugen. In diesem Kapitel beleuchten wir, was eine gesunde Ernährung ausmacht, warum der Darm eine zentrale Rolle spielt und wie wir durch bewusste Entscheidungen im Alltag unseren Körper optimal unterstützen können.



Ernährungskonzept

“UPIFIT“



Du willst deine individuelle  
Erfolgsstory schreiben?  
Dann buche jetzt dein  
Coaching



## Was macht eine gesunde Ernährung aus?

Eine gesunde Ernährung basiert auf den drei Makronährstoffen: Kohlenhydrate, Fette und Proteine. Diese sollten in einem ausgewogenen Verhältnis stehen, ergänzt durch Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe.

### Makronährstoffe und Empfehlungen

#### Kohlenhydrate:

- Hauptenergiequelle für den Körper. Idealerweise stammen Kohlenhydrate aus komplexen Quellen wie Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten oder Gemüse.
  - Empfehlung: 45–60% der täglichen Kalorienzufuhr (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE).
  - Beispiel: Haferflocken, Quinoa, Süßkartoffeln.

#### Fette:

- Essenziell für die Zellfunktion und Hormonproduktion. Ungesättigte Fettsäuren (z. B. aus Nüssen oder Olivenöl) sind besonders gesund.
  - Empfehlung: 20–35% der täglichen Kalorienzufuhr (DGE).
  - Beispiel: Avocado, Leinöl, Lachs.

#### Proteine:

- Bauen Muskeln auf, unterstützen das Immunsystem und sind wichtig für den Zellaufbau.
  - Empfehlung: 0,8–2,0 g Protein pro kg Körpergewicht, abhängig von der körperlichen Aktivität (DGE).
  - Beispiel: Eier, Hühnchen, Tofu.



# MFC

NIEDERRHEIN  
FITNESS CLUB

## Der Darm: Zentrum der Gesundheit

Unser Darm ist ein wahres Multitalent. Er steuert nicht nur die Verdauung, sondern beeinflusst auch unseren Stoffwechsel, unsere Immunabwehr und unser emotionales Wohlbefinden. Nicht umsonst wird der Darm oft als „zweites Gehirn“ bezeichnet.

### Nervenzellen im Darm:

- Der Darm enthält über 100 Milliarden Nervenzellen, die das sogenannte enterische Nervensystem bilden (Quelle: Mayer, Emeran A. The Mind-Gut Connection). Dieses System steht in enger Verbindung mit unserem Gehirn und beeinflusst Gefühle wie Angst oder Freude.



### Immunsystem im Darm:

- Rund 70% der Abwehrzellen unseres Körpers werden in der Darmschleimhaut produziert. Eine gesunde Darmflora stärkt das Immunsystem, während eine gestörte Darmflora zu Entzündungen und Krankheiten führen kann.



### Einfluss von Stress und schlechter Ernährung:

- Stress: Führt zur Ausschüttung von Cortisol, was die Darmflora schädigen und die Durchlässigkeit der Darmwand erhöhen kann (sogenannter Leaky-Gut-Effekt).
- Zucker und verarbeitete Lebensmittel: Fördern das Wachstum schädlicher Bakterien und schwächen die guten Darmbakterien.

### Ernährungsweise und Darmgesundheit

- Ballaststoffe aus Gemüse, Obst und Vollkornprodukten fördern eine gesunde Darmflora.
- Probiotika (z. B. Joghurt, fermentierte Lebensmittel) unterstützen die guten Darmbakterien.
- Stressbewältigungstechniken wie Achtsamkeit oder Yoga schützen den Darm vor schädlichen Einflüssen.



## Im Biorhythmus essen

Unser Körper folgt einem natürlichen Rhythmus, der sogenannte zirkadiane Rhythmus, der auch unseren Stoffwechsel beeinflusst. Regelmäßige Mahlzeiten im Einklang mit diesem Rhythmus unterstützen die Verdauung und fördern die Energieaufnahme.



- Frühstück: Nach dem Aufwachen braucht der Körper Energie. Eine ballaststoffreiche Mahlzeit ist ideal.
- Mittagessen: Die Hauptenergiequelle des Tages, idealerweise mit komplexen Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten.
- Abendessen: Leichte Mahlzeiten mit wenig Kohlenhydraten fördern einen erholsamen Schlaf.



## Heißhungerattacken vermeiden

Heißhunger ist oft ein Zeichen für Unterversorgung oder Blutzuckerschwankungen. Strategien, um Heißhunger zu vermeiden:

- Regelmäßig essen, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.
- Proteine und Ballaststoffe in jeder Mahlzeit einbauen.
- Viel Wasser trinken, um das Hungergefühl zu dämpfen.

## Wasser: Das Lebenselixier

Wasser ist lebenswichtig und unterstützt zahlreiche Körperfunktionen:



- Regulierung der Körpertemperatur
- Unterstützung des Stoffwechsels und der Verdauung
- Transport von Nährstoffen und Sauerstoff

Empfehlung: 30–40 ml Wasser pro kg Körpergewicht täglich (DGE). Bei sportlicher Aktivität entsprechend mehr.



## Ernährung als Schlüssel zur Gesundheit

Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Darm sind der Grundstein für ein langes und gesundes Leben. Durch bewusste Entscheidungen in der Ernährung und eine aktive Lebensweise können wir nicht nur Krankheiten vorbeugen, sondern auch unser Wohlbefinden nachhaltig steigern. Im NFC möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre Ernährung und Gesundheit auf ein neues Level zu bringen – für ein starkes, gesundes und glückliches Leben.

## Die 10 goldenen Regeln für gesunde Ernährung und Wohlbefinden

- Essen Sie unverarbeitet: Bevorzugen Sie natürliche, frische Lebensmittel.
- Ballaststoffe fördern: Essen Sie täglich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.
- Proteinreich ernähren: Integrieren Sie Proteine in jede Mahlzeit.
- Trinken Sie ausreichend Wasser: Mindestens 1,5–2 Liter täglich.
- Vermeiden Sie Zuckerfallen: Reduzieren Sie den Konsum von Süßigkeiten und Fertigprodukten.
- Achten Sie auf Ihren Biorhythmus: Halten Sie feste Essenszeiten ein.
- Probiotika für den Darm: Integrieren Sie fermentierte Lebensmittel wie Joghurt.
- Langsam essen: Gründliches Kauen verbessert die Verdauung und fördert ein Sättigungsgefühl.
- Bewusst genießen: Schaffen Sie sich ruhige Essenszeiten ohne Ablenkung.
- Bewegung und Ernährung kombinieren: Regelmäßige Bewegung verbessert den Stoffwechsel und die Nährstoffaufnahme.



## Mein Vertrag mit mir

Folgende Punkte werde ich ab sofort beachten bzw. umsetzen

### Mein Ziel:

- 
- 
- 



### Zeitfenster:

- 

### Persönliche Vorteile, wenn ich mein Ziel erreiche:

- 
- 
- 



“ Die 72 Stunden-Regel besagt, dass alles, was man innerhalb 72 Stunden ins Handeln bringt, eine 90% Chance auf Erfolg hat. ”

Datum

Unterschrift



NIEDERRHEIN  
FITNESS CLUB

---

## Gemeinsam auf dem Weg zu deinem Ziel

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, diese Broschüre zu lesen und mehr über unsere Philosophie, unser Angebot und unsere Vision im NFC zu erfahren. Wir hoffen, dass wir dir nicht nur einen Einblick in unsere Arbeitsweise geben konnten, sondern dich auch motivieren konnten, deinen Weg zu einem gesünderen, stärkeren und erfüllteren Leben mit uns zu gehen.

Im NFC verstehen wir uns nicht nur als Fitnessstudio, sondern als Lösungsanbieter, der dir in jeder Phase deines Weges zur Seite steht. Unser Ziel ist es, dich nicht nur mit Geräten und Räumen auszustatten, sondern dir Wissen, Werkzeuge und Motivation an die Hand zu geben, um deine persönlichen Ziele zu erreichen. Ob es um Muskelaufbau, mehr Beweglichkeit, Gewichtsreduktion oder einfach ein besseres Lebensgefühl geht – wir sind da, um dich zu unterstützen.

Wir glauben fest daran, dass Gesundheit kein Zufall ist, sondern eine bewusste Entscheidung. Mit der richtigen Begleitung und den passenden Strategien kannst du Großes erreichen – und genau das möchten wir dir bieten. Durch Training, Ernährung, Wissensvermittlung und einen ganzheitlichen Ansatz schaffen wir die Basis, auf der du dich entfalten kannst.

Wir danken dir von Herzen für dein Vertrauen in das NFC und unser Team. Es ist uns eine Freude und eine Ehre, dich auf deinem persönlichen Weg zu begleiten. Deine Ziele sind unsere Motivation, und wir sind fest entschlossen, mit dir gemeinsam jeden Meilenstein zu erreichen.

Wir freuen uns schon jetzt auf die Zukunft mit dir – auf gemeinsame Erfolge, neue Herausforderungen und viele unvergessliche Momente. Denn im NFC geht es nicht nur darum, was du tust – sondern darum, warum und wie du es tust. Gemeinsam gestalten wir nicht nur deinen Lifestyle, sondern auch deine Lebensqualität. Auf eine erfolgreiche und gesunde Zukunft!  
Dein Team vom NFC

## Quellenverzeichnis

### WHO - Physical Activity Guidelines

- World Health Organization (WHO). "Physical activity."  
<https://www.who.int>

### Studie zu Bewegungsmangel

- Tudor-Locke, C., & Bassett, D. R. (2004). "How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health." Sports Medicine, 34(1), 1–8.

### Superkompensation

- Bompa, T. O. (1999). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. Muskuläre Anpassung

- Schoenfeld, B. J. (2010). "The Mechanisms of Muscle Hypertrophy and Their Application to Resistance Training." Journal of Strength and Conditioning Research, 24(10), 2857–2872.

### Darmgesundheit und Ernährung

- Mayer, E. A. (2016). The Mind-Gut Connection: How the Hidden Conversation Within Our Bodies Impacts Our Mood, Our Choices, and Our Overall Health. Harper Wave.

### Bedeutung von Eiweiß

- Phillips, S. M., & Van Loon, L. J. C. (2011). "Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation." Journal of Sports Sciences, 29(S1), S29–S38.

### Stress und Hormonhaushalt

- Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. Henry Holt and Company.

### Sarkopenie und Bewegung

- Cruz-Jentoft, A. J., et al. (2010). "Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis." Age and Ageing, 39(4), 412–423.

## Quellenverzeichnis

### Regelmäßigkeit und Gewohnheiten

- Lally, P., et al. (2010). "How are habits formed: Modelling habit formation in the real world." *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009.

### Bedeutung der Muskelmasse

- Wolfe, R. R. (2006). "The underappreciated role of muscle in health and disease." *The American Journal of Clinical Nutrition*, 84(3), 475–482.

### Biorhythmus und Ernährung

- Arendt, J. (2010). *Biological Rhythms in Clinical and Laboratory Medicine*. Springer.

### Insulinresistenz und Ernährung

- Reaven, G. M. (1988). "Role of insulin resistance in human disease." *Diabetes*, 37(12), 1595–1607.

## Bildverzeichnis

Bild 1 Seite: 44  
gettyimages (Canva)

Bild 2 Seite: 44  
gettyimages Pro (Canva)

Bild 1 Seite: 45  
gettyimages (Canva)

Bild 2 Seite: 45  
rimmabondarenko (Canva)

Bild 3 Seite: 45  
gettyimages (Canva)

# NFC

# NIEDERRHEIN FITNESS CLUB

## WILLKOMMEN IN DER NFC-FAMILIE!

Gemeinsam setzen wir neue Maßstäbe für Ihre Gesundheit und Fitness. Als Ihr Lösungsanbieter stehen wir an Ihrer Seite – mit Wissen, Motivation und individuellen Konzepten. Unser Ziel? Sie dabei zu unterstützen, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen, gesund zu bleiben und sich rundum wohlfühlen. Lassen Sie uns zusammen Ihre Lebensqualität steigern und eine Zukunft voller Energie und Bewegung gestalten. Wir freuen uns auf die gemeinsame Reise!  
Ihr Team vom NFC – Niederrhein Fitness Club

"Gesundheit. Wissen. Lösungen."

