

GESUNDHEIT AKTUELL

FITNESS & WELLNESS IM BYBO BASEL

STARTEN
SIE JETZT!



Liebe Leserinnen und Leser,



sind Sie schon fit für den Sommer? Wenn nicht, dann kommt unsere Aktion gerade richtig!

Starten Sie jetzt mit uns und dies wird Ihr Sommer! Schließlich sind wir Experten für „gesundes Abnehmen“.

Diäten versprechen viel und halten wenig. Wer wirklich dauerhaft abnehmen und seinen Körper in Form bringen möchte, der kann das bei uns tun: Ein abwechslungsreiches Kursprogramm, modernste Geräte und kompetente Trainer – so bringen wir Sie sicher an Ihr Ziel! Individuelle Beratung und Betreuung ist für uns dabei selbstverständlich. Auch beim Thema „sinnvolle Ernährung ohne Diätstress“ helfen wir Ihnen gerne weiter.

In dieser „Gesundheit aktuell“ informieren wir Sie über interessante Themen aus den Bereichen Fitness, Gesundheit und Wellness und wollen Sie motivieren, bei uns etwas für sich zu tun.

Überzeugen Sie sich selbst: Rufen Sie uns unter Tel. 078 913 44 54 an und vereinbaren Sie einen Termin für Ihr erstes Kennenlern-Training. Gerne können Sie auch eine Freundin oder einen Freund mitbringen.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Beata

Beata

Geschäftsführerin

Fit durch
den Frühling

SCHLANK BIS ZUM SOMMER AKTION

Es gibt viele Gründe, jetzt mit Fitnesstraining zu starten: straffere Figur, Fettpölsterchen reduzieren, weniger Rückenprobleme, mehr Energie. Mit unserer Schlank-bis-zum-Sommer Aktion machen wir Ihnen den Einstieg leicht!



Gutscheine für Einsteiger
Für alle, die in den letzten 12 Monaten an keiner Aktion teilgenommen haben.

4 Wochen
Gruppenkurse **50%**
TRAINIEREN

Meret-Oppenheimstr. 60 4053 Basel | Tel. +41 78 913 44 54
bybo.ch

FUNCTIONAL TRAINING

Functional Training

Beim Functional Training stehen natürliche Bewegungsmuster im Vordergrund. Dabei bietet das Functional Training durch seine abwechslungsreichen und fast unbegrenzten Trainingsmöglichkeiten einen enormen Mehrwert zur Steigerung der Muskelkraft und Verbesserung der Koordination. Das Konzept kommt dabei völlig ohne kostspielige Hightech Geräte aus, da die Philosophie dahinter ein klarer Schritt in Richtung freie, natürliche Bewegungen ist. Bewegungsvielfalt und Bewegungsqualität stehen im Fokus des Systems. Häufige Übungen sind Liegestütze, Kniebeugen, Klimmzüge und Sprünge.

Dadurch spricht das Fitnesskonzept sowohl ältere Menschen an, für die es wichtig ist, im Alltag fit zu bleiben, ebenso, wie junge Fitnessbegeisterte, die sich beim Training neuen Herausforderungen stellen und ihre Grenzen täglich aufs Neue ausloten wollen. Auch für Leistungssportler bietet das Trainingskonzept neue Möglichkeiten, da quasi jede Art von Bewegung und Wettkampfsituation simuliert werden kann und so ein auf die individuellen Anforderungen zugeschnittenes sportartspezifisches Athletiktraining möglich ist.

Das Trainingskonzept

Ausdauer und Kraft, wie sie oftmals trainiert werden,

Ihre Vorteile:

- **Leistungsfähigkeit steigern**
- **Muskeln aufbauen**
- **Verletzungsrisiko senken**
- **Spaß haben**
- **Körper stabilisieren**
- **Körper ganzheitlich trainieren, nicht einzelne Muskeln isoliert**

sind nur zwei Aspekte eines ganzheitlichen Fitnessbegriffs. Functional Training stellt das gesamte Bewegungs- und Leistungspotential des Körpers, das durch Bewegungsarmut, einseitige Belastungen und einer, in allen Lebensbereichen fortschreitenden Technisierung immer mehr verloren geht, wieder her. Wahrnehmung, Körperkontrolle, Bewegungsqualität – und vielfalt werden gezielt, durch mehrdimensionale, natürliche Bewegungsmuster trainiert. Koordination und sämtliche motorische Fähigkeiten werden verbessert und so die gesamte körperliche

Leistungsfähigkeit auf ein neues Level gehoben. Functional Training knüpft da an, wo herkömmliches Fitnesstraining an seine Grenzen kommt und bildet die Brücke zwischen Training im Studio und Leistungsfähigkeit im Alltag.

Trainingsformen

Bei uns können Sie an Boot Camp Kursen wie Level 1, Body Strengthening von Junior bis Senior, Kettlebell Boot Camp, Fit Mom und HIIT Boot Camp teilnehmen.

GESUND DURCHS FRÜHJAHR!

Erkältungen vorbeugen: Helfen Sie Ihrem Immunsystem auf die Sprünge.

TIPP 1 

Vorbeugen ist besser als Heilen! Regelmäßiges Fitnesstraining ist – neben einer gesunden, vitaminreichen Ernährung – die beste Medizin zur Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten.

Die Stoffwechselrate und das Immunsystem werden gekräftigt, so dass krankheitserrregende Viren und Bakterien sich gar nicht erst im Körper "breit machen" können!

TIPP 2 

Sonne ist gut fürs Immunsystem. Daher ist im Frühjahr der Besuch eines Solariums empfehlenswert. Moderne Besonnungsgeräte sind so konzipiert, dass sie das Gleiche bewirken wie die Natursonne, ohne jedoch den gefürchteten Sonnenbrand zu verursachen. Dies hat positive Einflüsse auf das Immunsystem, den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System, die Kalziumversorgung der Knochen etc.

TIPP 3 

Regelmäßig in die Sauna! Auch Mediziner bestätigen die Wirksamkeit des finnischen Schwitzbades mit anschließender Abkühlung im kalten Wasser. Durch Saunabaden werden die allgemeine Abwehrlage des Körpers sowie die wichtige Durchblutung an den Fingern, Zehen, Ohren und Nase verbessert. Krankheitserreger können somit im Nasen-Rachenraum wirksamer bekämpft werden.

TIPP 4 

Viele Obst- und Gemüsesorten enthalten natürliche Inhaltsstoffe, mit deren Hilfe Sie vielen Krankheiten vorbeugen können. Bekannt ist vor allem die Zitrone mit ihrem hohem Vitamin C Gehalt. Doppelt so viel enthält jedoch der Meerrettich – ein wahrer Erkältungsschreck. Vitamin C ist für die effektive Arbeit der Fresszellen nötig. Sie brauchen es zur gezielten Vernichtung eindringender Viren und Bakterien.

KRAFT- TRAINING!

IST DAS WICHTIG?

11 gute Argumente dafür!

1. Krafttraining hält Sie auch im Alter fit!

Sie wollen auch im Alter noch begeistert mit den Enkeln spielen. Da hilft Ihnen ein regelmäßiges, dem Alter angepasstes Krafttraining. So beugen Sie dem natürlichen Abbau der Muskulatur vor und erhöhen auch im fortgeschrittenen Alter Ihre Lebensqualität. Sie schützen sich vor Stürzen und bleiben mobil und aktiv.

2. Angst vor Muskelbergen durch Krafttraining?

Aus Angst vor „Muskelbergen“ machen viele Menschen kein oder nur sehr wenig Krafttraining. Das ist natürlich verkehrt. Verwechseln Sie Krafttraining nicht mit Leistungsbodbuilding. Sie trainieren nur die Funktionalität Ihrer Muskeln.

3. Verlieren Sie Fett durch Krafttraining!

Fettverbrennung im Schlaf – geht das überhaupt? Ja – durch Krafttraining. Funktionelles Krafttraining verbessert die Ökonomisierung der Stoffwechselprozesse und Muskeln verbrauchen Energie. Das nicht nur während des Trainings, sondern auch danach. So können Sie dauerhaft etwas zur Reduktion Ihres Körpergewichts tun.

4. Ein gesunder Rücken durch Krafttraining!

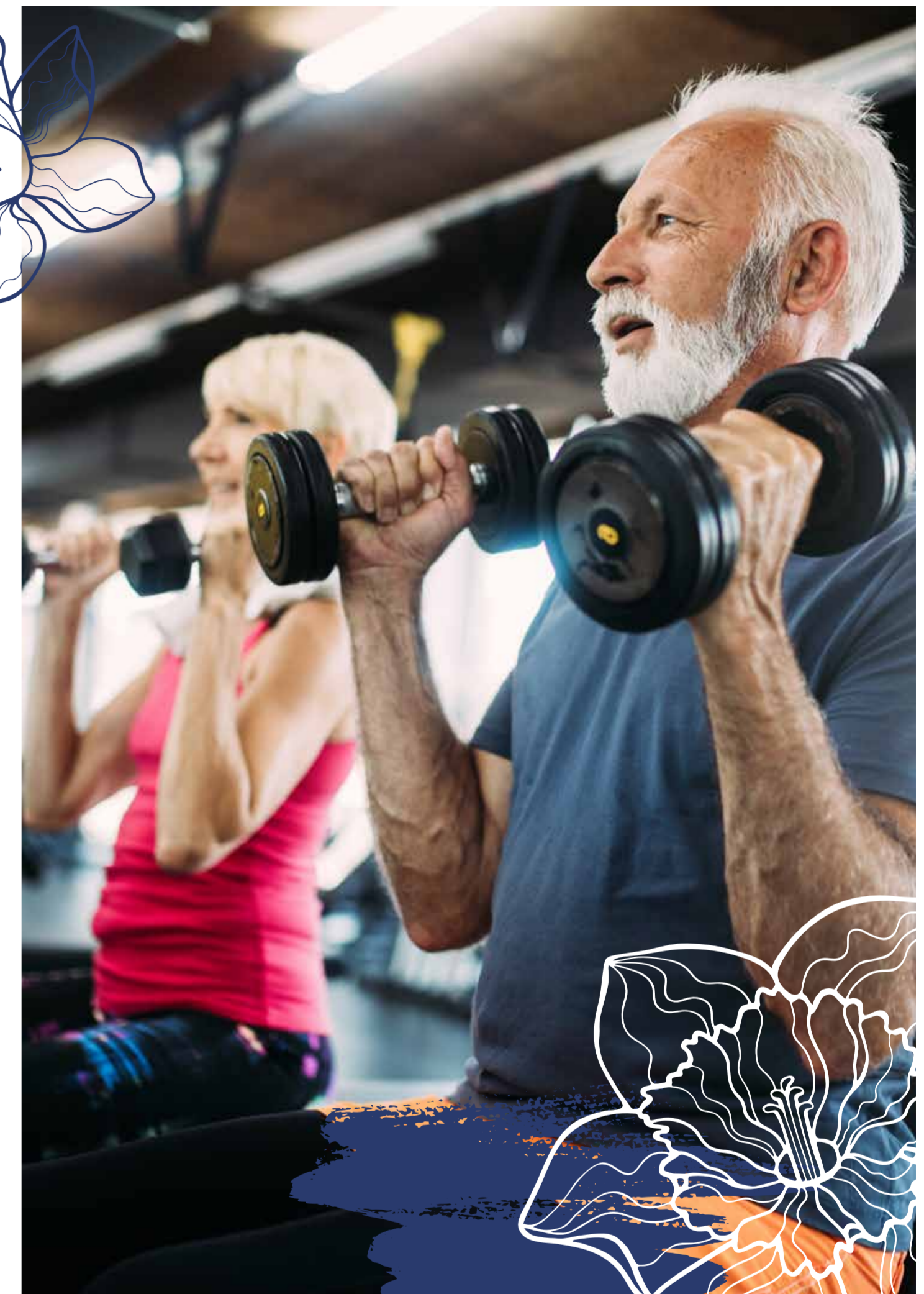
Eine schwache Rückenmuskulatur ist DIE Ursache für Rückenschmerzen. So können etwaige Belastungen ungeschützt auf die Wirbelsäule einwirken. Starke trainierte Muskeln wirken wie ein Schutzschild. Krafttraining ist der richtige Weg.

5. Muskeln unterstützen Ihre Gelenke!

Dass wir Gelenke haben, merken viele erst, wenn sie anfangen zu schmerzen. Die Ursachen sind nicht selten schwache oder aus der Balance geratene Muskeln. So können sie die Gelenke nicht schützen. Krafttraining hilft präventiv und kann bestehende Schmerzen lindern.

6. Krafttraining beugt Osteoporose vor!

Von Osteoporose sind immer mehr Menschen betroffen. In der Behandlung ist Krafttraining eines der erfolgversprechendsten Mittel überhaupt. Bedeutsamer in diesem Zusammenhang ist Krafttraining aber in der Prävention.



7. Krafttraining für ein starkes Herz!

Krafttraining ist die beste Ergänzung zum Ausdauertraining, um ein starkes Herz zur Bewältigung der Alltagsbelastungen zu haben. Nicht nur Ausdauertraining verbessert die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislauf-Systems. In Ergänzung mit Krafttraining werden diesbezüglich ungeahnte Reserven freigesetzt.

8. Klare Gedanken und eine positive Lebenseinstellung!

In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist. Krafttraining verbessert die Durchblutung, erhöht Ihr Selbstwertgefühl und hat positive Auswirkungen auf Ihre Stressbewältigung. Somit ist Krafttraining ungeheuer wertvoll für Ihre Psyche.

9. Krafttraining verbessert Ihre Beweglichkeit!

Krafttraining hilft die Bewegungsamplitude besser auszunutzen, verbessert die intra- und intermuskuläre Ko-

ordination und macht daher nicht steif, sondern verbessert die Beweglichkeit.

10. Verbesserung der Leistungen in anderen Sportarten! Sollten Sie in anderen Sportarten aktiv sein, so hilft Ihnen Krafttraining als Ergänzung oder als Ausgleich, um hier länger aktiv zu sein bzw. Ihre Leistungen zu verbessern. Damit beugen Sie einseitigen Belastungen vor und tun etwas sehr wertvolles für Ihre Gesundheit.

ByBo AKTION

5x Personal Training

für nur 500 Fr anstatt 750 Fr*

Meret-Oppenheimstr. 60 4053 Basel
Tel. +41 78 913 44 54 www.bybo.ch

SETZEN SIE IHRE GUTEN VORSÄTZE IN DIE TAT UM!

Wir helfen Ihnen dabei, gesund zu werden und zu bleiben!



Mal ehrlich: Haben Sie schon Taten folgen lassen? Nehmen Sie Abschied von halbherzigen Vorsätzen und starten Sie jetzt! Es scheint den wenigsten Menschen an guten Vorsätzen zu mangeln. Aber warum verfallen wir immer wieder in unseren Alltagstrott? Eigentlich würden Sie gerne ein paar Kilos abnehmen, Sport treiben, sich einfach rundum fitter fühlen.

Mit den Themen Abnehmen, Gesundheit und Vitalität beschäftigt sich das ByBo Team schon seit vielen Jahren und hat es geschafft, ein modernes Fitness-Abnehmprogramm aufzubauen und zu etablieren. Stört Sie nicht auch das eine oder andere Kilo zu viel? Ganz zu schweigen von der allgemeinen Fitness, die in den letzten Jahren nachgelassen hat. Zahlreiche Diätversuche und keine langfristigen Erfolge?

Sie müssen lediglich 2x in der Woche 60 Minuten Zeit einplanen. „Mehr muss wirklich nicht gemacht werden“, so die Experten. Auch interessierte Frauen und Männer mit Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose, Gelenk- oder Rückenbeschwerden sind willkommen. Das bedeutet, es gibt keinerlei Ausschlusskriterien.



GENANALYSE DURCH METACHECK FITNESS

Wir analysieren Sie!

Jeder Mensch besitzt eine einzigartige Kombination genetischer Variationen, die zu einer unterschiedlichen Verarbeitung der Nährstoffe führt. Somit verwertet jedes Individuum die biologischen Makromoleküle aus der aufgenommenen Nahrung unterschiedlich. Im Ergebnis hat jeder Mensch einen unterschiedlichen Bedarf an Energie hinsichtlich der Qualität sowie der Quantität. Die Analyse einer Speichelprobe führt zur Ermittlung des Stoffwechsels und Sporttypen. Es wird festgestellt, wie viele Mahlzeiten, welche Nahrungszusammensetzung und welches Training für Ihren Typus geeignet sind, um langfristig Ihr Gewicht zu reduzieren und auch zu halten.



Die Inhalte der Genanalyse durch Metacheck

- ✓ Eingangsberatung und
- ✓ Speichelprobe
- ✓ Auswertung der Genanalyse
- ✓ Ernährungsplanerstellung nach Stoffwechseltyp
- ✓ individuelle Trainingsplanerstellung nach Bewegungstyp
- ✓ persönliche Betreuung
- ✓ Dauer: 4 Wochen
- ✓ Anzahl: 2 Trainingseinheiten pro Woche
- ✓ Kosten: 590 FR

WORAUF SIE BEI DER ERNÄHRUNG ACHTEN SOLLTEN

Die fantastischen 5

„Der Mensch ist, was er isst“: Wie sich ein Mensch ernährt, hat einen entscheidenden Einfluss auf sein körperliches wie seelisches Wohlbefinden. Auch bei der Prävention von Krankheiten kommt der Ernährung eine zentrale Rolle zu. Deshalb ist es wichtig, seinem Organismus die Bausteine zuzuführen, die er für seine Gesunderhaltung und Regeneration braucht. Hier ein kurzer Überblick über die fantastischen 5 Fitmacher:

Eiweiß – die Kraftquelle

Eiweiße, auch Proteine genannt, bestehen aus Aminosäuren, die für den Aufbau von Muskeln und Organen erforderlich sind. Aber auch Haut, Haare, Knochen und Knorpel sind größtenteils aus Eiweißen zusammengesetzt. Die Top 5 der Eiweißlieferanten sind Fisch, Fleisch, Milch- und Sojaprodukte sowie Hülsenfrüchte.

Kohlenhydrate – der Energieturbo

Die Powerbausteine sind leicht verdaulich und liefern dem Körper schnell verfügbare Energie. Jedoch sollte man möglichst „leere“ Kohlenhydrate (z.B. Weißmehlprodukte) meiden. Besser sind komplexe Kohlenhydrate (Vollkornprodukte, Gemüse, Obst etc.).

Fett – der Wärmespeicher

Als Wärme- bzw. Energiespeicher ist Fett unerlässlich für den Körper. Wichtig ist nur, auf die Qualität der Fette zu achten, d.h. wenig tierische, gesättigte Fette, wie sie in Wurst, Butter, Käse etc. enthalten sind (bis zu 9kcal/g), dafür mehr pflanzliche, ungesättigte Fette.

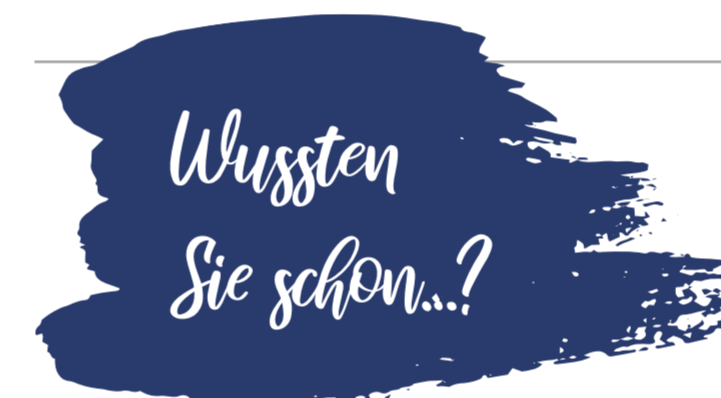
Vitamine & Mineralstoffe – die Vitalstoffe

Da der Mensch nur sehr wenige Vitamine in geringen Mengen selbst produzieren kann, ist er auf eine vita-

minreiche Nahrung angewiesen. Insgesamt 13 müssen es täglich sein. Auch ohne Mineralstoffe läuft nichts. So regulieren z.B. Natrium und Kalium den Wasserhaushalt, Calcium sorgt für feste Knochen und Eisen ist wichtig für die Blutbildung.

Wasser – das Lebenselixier

Über 60% des Organismus besteht aus Wasser. Bereits ein leichter Wasserverlust beeinflusst Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Somit ist es wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Der „normale“ Bedarf liegt bei etwa 2,5 l täglich, wovon wir ca. 1 l mit der Nahrung zu uns nehmen. 1,5 l müssen als Getränk zugeführt werden.



Wussten Sie schon...?

... dass Sie sich durch Fitness-Training in ein Stimmungshoch versetzen können? In über 100 Studien wurde an der Arizona University der Zusammenhang zwischen Training und Stimmungslage analysiert. Ergebnis: Ein Stimmungshoch setzt bereits nach 21 Minuten aeroben Trainings ein und kann bis zu 5 Stunden anhalten.



ISS DICH fit!

Unser Rezept für Sie!



SPARGEL-GARNELEN-PFANNE

Zutaten (für 2 Personen)

- ✓ 500 g grüner Spargel
- ✓ 1 TL Öl
- ✓ 100 ml Gemüsebrühe
- ✓ 50 g Garnelen (gekocht)
- ✓ 2 EL Sojasoße
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Nach Belieben: Koriander

Zubereitung

1. Grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen dritteln. Garnelen abspülen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüsebrühe in heißem Wasser auflösen. Die Hälfte der Gemüsebrühe zugießen.
3. Den Spargel in der Brühe 8-10 Minuten auf hoher Stufe bissfest garen. Gelegentlich wenden. Danach die restliche Brühe zufügen und die Garnelen erhitzen. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Nach Belieben mit Koriander servieren.

EIN SCHNELL GEMACHTES *Low-Carb* ABENDESSEN

DEIN ERFOLG IST UNSER ZIEL!

*„Fitnessstraining - das Medikament des Jahrhunderts!“
propagieren Forscher seit vielen Jahren!*

Eine Vielzahl unserer zufriedenen und erfolgreichen Kunden sind der Beleg dafür, dass man gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Gelenk- und Rückenprobleme und sogar gegen Krebs vorbeugend und behandelnd etwas tun kann.

Mangelnde Betreuung vor Ort ist ein Grund für viele Menschen, dass sie unzufrieden sind und nicht mehr in ein Fitnessstudio gehen. Dabei sind das Fachwissen des Trainers und die Hilfestellung auf der Trainingsfläche für den Kunden von entscheidender Bedeutung. Ein Studio kann sich vor allem durch professionelles und qualifiziertes Personal von der Konkurrenz abheben. Auch wenn das Angebot an Kursen oft reichhaltig

ist und man neben Ausdauersport und Gymnastik auch noch viele Zusatzleistungen vorfindet, so mangelt es doch an der Anleitung zur Fitness.

Es ist unser Anliegen, unseren Mitgliedern immer die beste Qualität zu bieten: eine Top-Betreuung durch qualifiziertes Personal ebenso wie einen perfekten Service und eine einwandfreie Hygiene. Unsere Trainer stehen Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Sie erfahren alles, was Sie über Training, Ernährung und Ihren Körper wissen sollten.

Wir wollen, dass Sie sich bei uns rundum wohl fühlen. 7 Tage die Woche! Beim Sport, beim Relaxen, beim gemütlichen Zusammensein in der Lounge oder bei einem unserer Events.

Hier bist Du richtig!

BOOT CAMP & CO.

Mit Spaß zur guten Figur!

Sie sind kein Einzelkämpfer, sondern Sie haben Spaß daran, mit anderen gemeinsam zu trainieren? Sich von der Gruppe und den Trainern motivieren zu lassen und Vollgas zu geben? Dann besuchen Sie doch einen der Boot Camp Kurse aus unserem Kursangebot! In der Regel sind die Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Auf unserer Internetseite www.bybo.ch finden Sie den aktuellen Kursplan sowie die Vorstellung der einzelnen Kurse.



Das bieten wir Ihnen:



Outdoor Functional Training (Boot Camp)

Dieses Training eignet sich für alle, die nach längerer Pause wieder in den Sport einsteigen wollen. Besuche das Training und erhöhe deine Leistung.



Fit bis ins hohe Alter - Body Strengthening

Vom 30. Lebensjahr an verlieren wir pro Jahrzehnt etwa 3 kg an Muskelmasse und setzen stattdessen Fett an. Es sei denn, wir fordern unsere Muskulatur. Nur durch regelmäßiges und gezieltes Training bleibt der menschliche Körper langfristig kraftvoll und vital.



Indoor Functional Training (Boot Camp)

Hocheffektives Kraft- und Konditionsprogramm mit Erfolgsgarantie und Funfaktor. Die einzigartige Mischung aus Bodyweight- & Coretraining, Crossfit, Kettlebell- und Slingtraining kombiniert mit Power-Circuit Training.



Gewichtsreduktionsprogramme

Wir sind Spezialisten für gesundes, nachhaltiges Abnehmen und bieten Ihnen verschiedene Programme, um das Ziel zu erreichen inkl. Ernährungsberatung!



Personal Training

Bei uns werden die Stunden individuell auf die Kundenbedürfnisse und deren Ziele zugeschnitten. Unsere Spezialisierung: Sei schmerzfrei durch spezielles Rückentraining, Gewichtsmanagement, Pre-/Postnatal Training



Open Gym: 7 Tage die Woche, 7.00 - 21.00

Etwas für Gesundheit und Aussehen und einen starken Rücken tun. Du bekommst einen personalisierten Trainingsplan, um dein Ziel zu erreichen.

*Kurs-
Gutschein*

Für alle, die in den letzten 12 Monaten an keine Aktion teilgenommen haben.

KURS-GUTSCHEIN für 2 Personen

Besuchen Sie einen Kurs Ihrer Wahl und lernen Sie uns kennen.

Meret-Oppenheimstr.60 4053 Basel
Tel. +41 78 913 44 54 www.bybo.ch



Meret-Oppenheimstr. 60
4053 Basel
Tel. +41 78 913 44 54
www.bybo.ch

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 7.00-21.00 Uhr
Sa 7.00-21.00 Uhr
Sonn- u. Feiertage 7.00-21.00 Uhr