

15  
JAHREEINFACH  
Bewegend  
FRAU SEIN

Raiffeisenstraße 28 | 65191 Wiesbaden | Tel. 0611/ 97155917 | www.bewegend-sein.de

## 15 „BEWEGTE“ JAHRE

Jutta Christmann und Katharina Döbbel zeigen Frauen den Weg in ein schmerzfreies Leben

(cvs). Seit 15 Jahren gibt es in Wiesbaden-Bierstadt einen Ort, der Frauen einlädt, in Bewegung zu kommen, zu trainieren und damit etwas für Körper und auch den Geist zu tun: das Fitness-Studio „Bewegend- einfach Frau sein“.

Vormals unter dem Namen „Slim Lady“ noch ein klassisches Frauenfitness-Studio, spiegelt seit 2019 der neue Studio-Name das Konzept und die Philosophie wider, mit dem Inhaberin Jutta Christmann und ihre Tochter Katharina Döbbel, Frauen ermutigen, den Weg in ein schmerzfreies Leben und zu einem gesunden und beweglichen Körper zu gehen. Eine eigene, schmerzhaft Erfahrung von Jutta Christmann sorgte für die Veränderung des Trainingskonzeptes „Ich habe aus eigenem Erleben gemerkt, das Figur und Schlanksein nichts nützen, wenn Schmerzen Körper und Geist einschränken“. Rücken-, Knie-, Schulter- oder Nackenschmerzen, Fersensporn, Hüftarthrose oder Tennisarm sind für viele Frauen zu schmerzhaften Alltagsbegleitern geworden.

#### Das Schmerzrätzel des Körpers lösen

Das Mutter-Tochter-Duo hat es sich zur Aufgabe gemacht, die



Das gelenkschonende und zeitsparende Krafttraining im Zirkel wird unter fachlicher und intensiver Begleitung erlernt.



Jutta Christmann (rechts) und Katharina Döbbel geben seit 15 Jahren ihr Wissen und ihre Erfahrung an Frauen weiter, die sich „einfach bewegen“ möchten. Fotos: Angelika Stehle

jeweiligen Schmerzrätzel des Körpers zu lösen. Aber auch, wer nur etwas für sich und seinen Körper tun möchte, ist hier richtig. Für jede Kundin wird ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm entwickelt, dabei kann sie einfach Frau sein und wird dort abgeholt, wo sie als Persönlichkeit steht.

Im Zirkel wird zeitsparend ein Kraft-Ausdauer-Training absolviert. An gelenkschonenden

Trainingsgeräten, die hydraulisch arbeiten und das Widerstandsverhalten von Wasser simulieren, werden jeweils zwei Muskelgruppen in nur einer Minute aktiviert. Zweiter Baustein ist das Beweglichkeitstraining „Five“. In einem Parcours wirken Rückwärtsbewegungen der alltäglichen gebeugten Haltung entgegen. Viele Schmerzen resultieren aus verkümmerten Muskeln auf der Vorderseite, mit den Five-Übungen werden Muskeln wieder auf ihre ursprüngliche Länge gebracht. Außerdem können die Mitglieder an regelmäßigen Five-Gymnastik- und Yogakursen teilnehmen.

#### Präventivkurse und Personaltraining

Das „Bewegend – einfach Frau sein“ bietet weitere Zusatzangebote, die auch von Nichtmitgliedern gebucht werden können:

Zwei Präventionskurse sind von den Krankenkassen zertifiziert und werden bezuschusst: Im

Frauen mit speziellen gesundheitlichen Risiken (sitzende oder körperlich anstrengenden Tätigkeiten).

Die Bio-Impendanz- oder auch Körperanalyse lässt viele Rückschlüsse auf den Gesundheits- und Fitnesszustand zu und bildet die körperliche Ausgangssituation ab. Sie ist die Grundlage für die individuelle Trainingsplanung, entsprechend der jeweiligen Wünsche und Ziele.

Jutta Christmann bietet zusätzlich nach Vereinbarung Personaltraining an. Als körperorientierte Gestaltberaterin hilft sie außerdem mit ihrer Kompetenz, ihrer Präsenz und ihrer Persönlichkeit, Frauen dabei, sich in ihrem Körper sicher, wohl und zu Hause zu fühlen.

#### 15 Jahre mit vielen Herausforderungen

„15 Jahre, das muss man erst mal schaffen“, blicken Jutta Christmann und ihre Tochter Katharina stolz zurück. Besonders die letzten Jahre durch Zwangsschließungen in der Corona-Pandemie und einer

Baumaßnahme am Gebäude stellten das Duo vor besondere Herausforderungen. Die Feier zum 15. Geburtstag soll nachgeholt werden, wenn die Bauarbeiten endgültig abgeschlossen und der Eigentümer die vorgesehenen Verschönerungsmaßnahmen umgesetzt hat.

Ein großer Dank geht aber schon jetzt an die Mitglieder für ihre Treue und Weiterempfehlungen. Und Neukunden können bis zum 21. März das „Bewegend“ mit einem 14-tägigen Gratistraining inklusiver individueller Einweisung in den betreuten Öffnungszeiten und nach Terminvereinbarung kennenlernen.

#### ÖFFNUNGSZEITEN

Für Mitglieder: Montag bis Freitag 7 bis 21 Uhr; Samstag, Sonntag, Feiertag 7 bis 18 Uhr.  
Betreute Öffnungszeiten und Anmeldung: Montag 9 bis 12 Uhr und 15 bis 18 Uhr, Dienstag bis Donnerstag 9 bis 12 Uhr und nach Terminvereinbarung, Freitag 9 bis 12 Uhr und 15 bis 18 Uhr.



Rückwärtsbewegungen sind der Schlüssel gegen verkümmerte Muskeln, die im Five-Parcours wieder aufgebaut werden.

15  
JAHREWir gratulieren  
herzlich.Wiesbadener  
VolksbankWir  
gratulieren!GROH  
OPTIK  
BRILLEN  
CONTACTLENSEN

Wiesbaden-Bierstadt · Wiesbaden-Auringen

EINFACH  
Bewegend  
FRAU SEIN

#### Unverbindlich 14 Tage testen

- Ausführliche Beratung und Einweisung in Ihr Trainingsprogramm
- Training unter Anleitung in unserem EXCIO® Kraft-Ausdauer-Zirkel
- Beweglichkeitstraining an unseren FIVE®-Geräten in fachlicher Begleitung
- Teilnahme an unseren Gruppenkursen FiveGym und Yoga

Jetzt bis 21.3. anmelden und einen Termin vereinbaren unter [www.bewegend-sein.de](http://www.bewegend-sein.de).

Raiffeisenstr. 28 | 65191 Wiesbaden | Tel. 0611/ 97155917  
einfach@bewegend-sein.de

15  
Jahre