

Infotag rund um die Lymphe

Beratung, Vorträge und Workshops

Emsdetten • Diese Aktion ist deutschlandweit einzigartig und wird ganz viele Betroffenen nach Emsdetten führen: Ein erster Lymph-Aktiv-Tag für Odempatienten findet am Samstag, 17. April, von 10 bis 17 Uhr in der Turmvilla statt. Organisiert und angeboten wird er vom Sanitätshaus Brinkmann (Orthopädie und Reha-Technik) in Kooperation mit dem Matthias-Spital in Rheine. Die Besucher erwarten im ersten Obergeschoss aktuelle Workshops rund um das Thema „Lymphologie“.

An diesem Tag der offenen Tür bekommen Lymphpatienten vielfältige Tipps und Informationen zum Umgang mit ihrer Krankheit. Dr. Sabine Stütting vom Matthias-Spital Rheine referiert über die Lymphologie aus ärztlicher Sicht, und es besteht im Anschluss die Möglichkeit zum Gespräch mit der Fachfrau. Weitere Angebote sind ein praktischer Vortrag zur Lymphdrainage und zahlreiche Workshops zu unterschiedlichen Themen. Die Patienten lernen, sich selbst zu bandagieren, werden informiert über die Grundlagen des Lymphtapings und die Behandlung von Lymphödemen mit geeigneten Kompressionsstrümpfen. Ergänzend wird kurz in die Behandlungstherapie eingeführt, und spezielle Bewegungsmöglichkeiten werden aufgezeigt. Anmeldungen werden jederzeit entgegen genommen. Selbstverständlich können auch nur einzelne Angebote wahrgenommen werden. »ras

Gesundheit als Führungsaufgabe

Vortrag beim Wirtschaftsfrühstück

Emsdetten • Die Initiatoren des Unternehmensforums laden zum nächsten Wirtschaftsfrühstück am Dienstag, 20. April, von 8.30 bis ca. 9.45 Uhr in Stroelmanns Fabrik ein.

Nach einem gemeinsamen Frühstück wird Dagmar Vierge von der Deutschen Rentenversicherung in Münster zum Thema „Gesundheit als Führungsaufgabe“ referieren und aufzeigen, wie Unternehmen unabhängig von der Unternehmensgröße und Branche durch „passendes“ Gesundheitsmanagement ihre Mitarbeiter fit halten, das Unternehmen für neue Mitarbeiter attraktiv machen und die Kundenzufriedenheit erhöhen können.

Im Anschluss steht das Thema „Breitband“ auf der Tagesordnung: Die Stadtwerke Emsdetten bauen derzeit eine Glasfasertrasse, finanziert aus dem Konjunkturpaket II. Helmut Dellen von der Stadtwerken wird zunächst die Trasse vorstellen, die als „Open Access-Infrastruktur“ vermietet wird. Im Anschluss werden die Dienstleister Janus Systemberatung, Microplan und NDIX darstellen, welchen Nutzen das Emsdettener Unternehmen das „Medium der Zukunft“ bringen kann.

Anmeldungen sind noch bis Ende der Woche möglich per Fax 922-1990 oder per E-Mail wirtschaft@emsdettener.de. Ein Kostenbeitrag in Höhe von fünf Euro wird nach der Veranstaltung eingesammelt.

STANDORT EMSDETTEN



Georg Ohde und Thomas Nachtigall sind selber begeisterte Sportler. Immer wieder investieren sie in ihren Gerätepark, denn sie wissen: Der Fitnessbereich ist schnelllebig, und die Kunden sind anspruchsvoll. EV-Photo

Jeden Muskel rütteln

Galileo-Training

Emsdetten • Der Name ist ein Zungenbrecher: „Seitenalternierendes Vibrationsstraining“. Deshalb wird das Training mit der High-Tech-Wackelplatte auch kurz „Galileo“ genannt. Im Come On stehen die ersten beiden Geräte in Emsdetten.

Hinter Galileo verbirgt sich eine Entwicklung aus der Luft- und Raumfahrtstechnik: Da Astronauten im Orbit keine Muskelimpulse aus der Schwerkraft für Alltagsbewegungen erhalten, setzt die „Rütteltechnik“ künstliche Anreize für Reflexe im Muskelapparat. Trainingsserien zeigen sich auch am Boden im Bereich Muskelaufbau, Koordination und Ausdauer. Denn kleine Vibrationen wie leichte Kniebeugen, Liegestütze oder die Anspannung der Bauchmuskeln erzielen auf der vibrierenden Platte eine Wirkung weit über die angesprochene Muskelgruppe hinaus.

Galileo-Training ist so wohl für diejenigen ideal, die wenig Zeit haben, im Fitness-Studio ein volles Trainingsprogramm zu absolvieren als auch für jene, die eine sinnvolle Unterstützung für konventionelle Trainingsseinheiten suchen.

Auch im Reha-Bereich und für Senioren gibt es effektive Übungen. Im „Come On“ dürfen Interessierte Galileo indes nicht ohne professionelle Anleitung nutzen. Eine kurze Einführung gibt es auf Anmeldung kostenlos.

Fitnesswelle rollt schneller

Die Come On Freizeitanlagen GmbH: Ihrer Zeit voraus seit mehr als 20 Jahren

Emsdetten • Wer fit bleiben will, muss sich bewegen. Das erfährt nicht nur, wer gerne schnauft und schwitzt, sondern vor allem jeder Dienstleister, der „Fitness“ im Namen führt: Seit über 20 Jahren ist das „Come On“ am Spatenweg am Puls des Kunden und am Puls der Zeit.

Die Serie **„Unternehmensgeschichten“** wird Ihnen präsentiert von

Coordinier: Ute Hübner
Stad: Emsdetten
Veranstaltungsort: Come On GmbH
FORUM | artos

Zugegeben, es sieht etwas seltsam aus, wenn im Liegestütz die Armmuskeln wie Pudding wackeln. Aber es hilft. Beim „Vibrationsstraining“ löst eine schwarze Platte, die bis zu 30mal in der Sekunde rhythmisch wippt, reflexartige Bewegungsimpulse in den Muskeln aus. „Dank der Wippbewegung wird auch die Rückenmuskulatur erreicht“, erklärt Georg Ohde den Wirkmechanismus von Galileo, einer Entwicklung aus der Luft- und Raumfahrtstechnik (siehe nebenstehender Bericht), die jetzt Eingang ins Fitness-Studio findet. Die beiden Geräte sind gut gebaut.

Bewegung begeistert
Zusammen mit Thomas Nachtigall führt Ohde seit mehr als 20 Jahren die Geschäfte des „Come On“ am Spatenweg. Und beide wissen: Wer Leute für Bewegung begeistern will, darf nicht stehen bleiben.

Die Branche ist schnelllebig. Während sich Sportbegeisterte früher außerhalb des Vereins mal zum Tennis verabredeten oder in der nächsten Muckibude den Bizeps stählten, trainiert man heute mit High-Tech und nach immer neuen Konzepten. Mal zu fetziger Musik, mal in der Gruppe, mal alleine. Modernste Laufbänder, Crosstrainer und Spinning-Räder dominieren die Trainingsräume neben ausgefeilten Zugmaschinen, die mit der guten alten Hantelbank allenfalls die Gewichte gemein haben.

Als Ende der 80er Jahre auf der Tennisanlage am Spatenweg ein Nachfolgeproblem anstand, stürzten sich Georg und Thomas eher notgedrungen ins Abenteuer Fitness. Also spuckten die beiden Freunde, die sich seit der Schulzeit kennen, in die Hände und bauten um und an.

Fortan konnte man am Spatenweg auch Squash und Badminton spielen. Bald kamen eine Sauna, ein Gymnastik- und ein erster Kraftraum dazu. Die Intervalle der Innovationen wurden immer kürzer“, fasst Nachtigall, selbst ein begeisterter Triathlet, seine Erfahrung zusammen. Während der Tennisboom gut ein Jahrzehnt anhielt, ging es mit Squash bereits nach sieben Jahren langsam aber stetig bergab. Badminton war etwa fünf Jahre lang ein Freizeit-Kick, heute wird es vornehmlich im Verein geübt.

Die ausgemusterten Courtschufen Platz für modernste Trainingstechnik sowie Raum für Kurse mit energiesprühenden Namen wie „Fatburner“, „Iron-Power“ oder „Dance-Connection“. „Die Kunden werden anspruchsvoller“, weiß Thomas Nachtigall, „sie wollen genau wissen, was, warum und mit welchem Effekt gemacht wird.“

Um Trends wie diesem nachzuspüren, besuchen Ohde und Nachtigall Fachmessen und Fitnessstempel in Ballungszentren – und arbeiten nur mit qualifiziertem Personal. „Viele Impulse kommen direkt von unseren Kunden“, weiß Georg Ohde, der für den sportlichen Part im Come On zuständig ist, während sich Thomas Nachtigall mehr ums Büro kümmert.

Gemischtes Publikum

Wer dem Fitness-Express folgen will, muss sich umschauen, zuhören und mitsprechen. Und darf keine Scheu vor Investitionen haben. Denn das Publikum ist recht bunt gemischt, zwischen 18 und 80 Jahre alt und jeder von ihnen will in seiner aktiven Freizeit bestens bedient sein.

Die Sinne ansprechen

Und in welche Richtung ist der Fitnesszug jetzt unterwegs? Angebote für die Generation ab 50 liegen im Trend, meint Thomas Nachtigall. Auch der Bereich Reha-Sport genießt großen Zuspruch, was eine Praxis für Physiotherapie nebenan dokumentiert, die Geräte im Come On nutzt. Außerdem sieht er ganzheitliche Angebote im Kommen, die nicht nur die Muskeln sondern alle Sinne ansprechen.

Doch egal wohin der Hase läuft: Das Come On muss immer einen Schritt voraus sein. Fitness ist eben ein schweißtreibendes Business. » Peter Beutgen



Die Geschäftsleute

der Standortgemeinschaft
Frauenstraße spendeten dem Haus Hannah 500 Euro. Christiane Hüer, die Leiterin des Hospizes, freute sich über den großen Scheck, den sie gestern in Empfang nehmen konnte. Auf dem Sternschuppenmarkt hatten die Geschäftsleute der Frauenstraße Waffeln und Tee zur Unterstützung von Haus Hannah verkauft. EV-Photo Oshaus

Steckbrief

Come On Freizeitanlagen GmbH
• Gegründet: 1988
• Geschäftsführung: Georg Ohde, Thomas Nachtigall
• Mitarbeiter: Fünf sowie rund 50 qualifizierte Ausfühler für den Trainingsbereich in Emsdetten und in einer Zweigniederlassung in Ahlen
• Leistungen: Fitnessstraining mit modernsten Geräten, Kurse zur Stärkung von Kraft, Ausdauer und Freude an der Bewegung, Ausgleichssport, Ernährungs- und Physio-Beratung, Reha-Sport (in Kooperation mit der Praxis Eggert und Stallfort). Außerdem: Plätze für Badminton und Minigolf.
• Anschrift: Spatenweg 36-38, Tel.: 83202
• Internet: www.come-on-fit.de

Anzeige

MID SEASON SALE

VIELE MARKENARTIKEL REDUZIERT

TARA Women
TARA Menswear
TARA
www.tara-m.de

Tara M Women + Tara M Menswear + Tara M Premium - im Ems-Forum - Emsstraße 67 - Rheine - www.tara-m.de - Mo-Sa 10:00 - 19:00 Uhr geöffnet