



- Zeitung



Was bringt 2022?

Nachdem wir das letzte Jahr mit einem Lockdown begannen, sind wir sehr erleichtert, dieses Jahr mit geöffneten Anlagen zu starten. Alles ist besser, als geschlossen zu sein. Es gibt nichts

Schöneres als im persönlichen Kontakt mit unseren Mitgliedern zu arbeiten, überhaupt arbeiten zu dürfen und sich zu sehen.

Natürlich sind die Bedingungen schwierig. Der Januar ist normalerweise der stärkste Monat im Neukundengeschäft, was 2022 sehr enttäuschend war. Es ist bekannt, dass wir durch die Schließungen an unser wirtschaftliches Limit kamen. Aber für QFiSa ist das Glas nicht halb leer, sondern halb voll.

Im Zuge der Pandemie haben wir viele Mitglieder verloren. Aber: Der Großteil unserer Mitglieder hat uns die Treue gehalten und uns unterstützt, finanziell und mit Mut zusprechen. Dafür sind wir unendlich dankbar und schätzen uns sehr glücklich.

Momentan gilt die 2G+ Regel. Abstandsregeln werden eingehalten und Hygiene-Konzepte umgesetzt. Bei der Mehrheit unserer Mitglieder gibt es daher auch kaum Vorbehalte. Es ist eine Minderheit, die die Zugangskriterien nicht erfüllen oder unsicher wegen der Omikronwelle sind. Für diese versucht jede QFiSa-Anlage Lösungen zu finden.

Hinzu kommt, dass wir das neue Jahr nicht wie gewohnt planen können, da dieses Virus nach wie vor eine Wundertüte ist. So dürfen wir alle unsere Spontaneität und Flexibilität unter Beweis stellen. Denn wie gesagt: alles ist besser als geschlossen zu sein.

Viele Mitglieder haben gemerkt, wie wichtig regelmäßiges Training für ihre körperliche und seelische Gesundheit ist. Bewusst wurde ihnen auch, dass wir wichtige soziale Räume sind. Vor allem für ältere Mitglieder. Diese merken auch den Mangel an regelmäßigem Training besonders.

Mit diesem halbvollen Glas in der Hand schreiten wir voran. Neue Projekte und Konzepte sind in unseren Köpfen, über die wir in den nächsten Ausgaben berichten werden. Sie an unserer Seite zu wissen, gibt uns die nötige Energie, die hoffentlich wechselwirkend ist. Gehen wir`s an.



Expertentipp Ingo Noll, Inhaber Gesundheitspark Neunkirchen Ausdauertraining bei chronischen Schmerzen – ein oft vergessener Therapiepfeiler



Klassischerweise konzentrieren sich trainingstherapeutische Maßnahmen bei chronischen Beschwerden häufig auf Muskelkräftigung und koordinative Verbesserungen. In der Behandlung chronischer Schmerzpatient*innen fehlt deswegen oft ein strukturiertes Ausdauertraining, das die Patient*innen/Kund*innen selbst ausführen können. Bei chronischen Nackenbeschwerden z. B. führt ein zusätzliches Fahrradergometer-Programm von 30 min. 2x in der

Woche zu deutlich besseren Ergebnissen als Dehnungs-/Krafttraining allein. Zudem betonen u. a. die aktuellen Bewegungsempfehlungen der WHO die wichtige Rolle eines Ausdauertrainings in Kombination mit Krafttraining für die Gesundheit.

Gerade Schmerzpatient*innen sind häufig inaktiver, besitzen ein höheres Mortalitätsrisiko und weisen Komorbiditäten auf. Deshalb können gerade wir im Gesundheitspark Neunkirchen die körperliche Aktivität und damit die Gesundheit unserer Kund*innen gezielt fördern. Dazu brauchen wir nur Sie und Ihre aktive Mitarbeit. Unterstützen Sie Ihre eventuelle physiotherapeutische Maßnahme selbst und verlassen Sie sich nicht nur auf Ihre Behandlung. Alles was Sie selbst dazu beitragen hilft Ihnen enorm weiter und verbessert auf wohlthuende Weise Ihre Lebensqualität.

Effekte von Ausdauertraining:

- die Alltagsmotorik steigt
- die Schlafqualität verbessert sich
- die Gedächtnisfunktion verbessert sich
- das Immunsystem stärkt sich

- die kardiopulmonale Fitness und Gesundheit verbessern sich
- die Hirngesundheit verbessert sich
- die Angschwelle erweitert sich
- chronische Entzündungen verbessern sich
- die Schmerzempfindlichkeit reduziert sich
- Depressionssymptome senken sich (so wirksam wie Antidepressiva)
- die Lebensqualität verbessert sich
- Das Fatigue Syndrom (Müdigkeit) reduziert sich
- Es hat eine neuroprotektive und neuroregenerative Wirkung

Ausdauertraining als Polypille ist wichtig!

Ausdauertraining ist nicht nur wichtig in der Prävention, sondern auch in der Therapie! Dabei spielen die Belastungsparameter eine wichtige Rolle. Bewegungsformen, die kontinuierlich und rhythmische Aktivitäten beinhalten, die Hauptmuskelgruppen beanspruchen und die Symptome nicht verschlechtern.

Beginnen sie mit einem niedrigen, subjektiven Belastungsempfinden. Wenn die Toleranz zu-nimmt auch gerne ein höher intensives Training. Erhöhen sie die Dauer vor der Intensität: z. B. beim Laufband erst die Dauer, dann die Steigung verändern.

Die Teams der QFiSa-Einrichtungen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Bleiben Sie mobil!



Ministerpräsident Tobias Hans zu Besuch bei RiVita



Am 4.02.22 besuchte Ministerpräsident Tobias Hans die QFiSa-Praxis für Gesundheitssport RiVita in Riegelsberg in Begleitung von Staatssekretärin Anja Wagner-Scheid und dem Riegelsberger Landtagsabgeordneten Bernd Wegner.

RiVita-Geschäftsführer Christoph Trampert berichtete über die turbulenten letzten zwei Jahre für RiVita und die ganze Branche, die einen Verlust von Arbeitsplätzen,

eine Abwanderung von Fachkräften in andere Branchen und den Rückgang von Umsatz bedeuten.

Zusätzlich machen die erhöhten Anforderungen an Hygiene und die Zugangskontrollen bei ständig wechselnden Auflagen zu schaffen.

Als Gesundheitsdienstleister mit dem Schwerpunkt auf der bewegungsorientierten Prävention von Zivilisationserkrankungen will sich QFiSa endlich wieder unter gleichbleibenden Bedingungen um seine Leidenschaft kümmern können: der unbeschwernten, aber professionellen Betreuung der Mitglieder.

Gesprochen wurde über die verschiedenen Möglichkeiten der Kostenübernahmen für Prävention durch die Kostenträger, wie z.B. gesetzliche und private Krankenkassen und dass es an individuellen Präventions- aber auch Rehabilitationsansätzen – losgelöst von Gruppenangeboten – fehlt.

Auf die Frage des Ministerpräsidenten was sich RiVita mit QFiSa von der Politik wünscht, außer dem schnellen Ende aller Corona-Maßnahmen, antwortete Christoph Trampert: Mehr Wertschätzung für uns und unsere Branche als einer der wichtigsten Eckpfeiler in der präventiven Bekämpfung der Zivilisationserkrankungen im Saarland.

Wir bedanken uns für den spannenden Diskurs und wünschen uns für die Zukunft auch weiterhin ein offenes Ohr der Politik für unser Anliegen. Denn nur gemeinsam können wir die Gesundheit unserer Gesellschaft verbessern!

Ab März: Premium-Onlinekurse 2x pro Woche live

Im März startet QFiSa mit online Kursen zunächst 2x pro Woche:

Mo, 13:00–13:45 Uhr: Aktive Pause – Ganzkörper-Training

Do, 12:30–13:00 Uhr: Aktive Pause - Mobilisation, Dehnen & Kräftigung



Die Kurse sind für QFiSa-Mitglieder kostenlos. Externe können ein Abo abschließen, das monatlich kündbar ist. **Firmenfitness:** Auch Arbeitgeber*innen können für ihre Angestellte die Kurse buchen und so in deren Motivation und Gesundheitsförderung investieren. Die Gesundheitskurse sind steuer-

er- und sozialversicherungsfrei und als Betriebsausgabe gänzlich absetzbar. Das System ist DSGVO-Konform und bietet die rechtliche Sicherheit, die Unternehmen brauchen!

Fit & gesund, auch von zu Hause aus! LIVE teilnehmen oder Kurse OnDemand (Aufzeichnungen) erleben.

Wie`s funktioniert, was es kostet ... lesen Sie in Kürze auf unserer QFiSa Website www.qfisa.de

7 Partnerstudios - 1 Plattform mit über 600 Videos!



Auch wenn die QFiSa-Einrichtungen glücklicherweise geöffnet sein dürfen, ist unsere Plattform mit Trainings für zu Hause weiterhin online. So kann man im Urlaub oder anderen Gründen, nicht vor Ort zu sein, darauf zurückgreifen und aktiv sein.

Bisher sind schon über 600 Videos online. Trainingseinheiten mit Ihren Lieblingstrainer*innen und einer großen Vielfalt. Egal ob Sie klassische Kurse mögen oder gern neue Trends ausprobieren. Von sanft bis schweißtreibend. Abwechslung ist garantiert.

<https://vimeo.com/showcase/qfisa>

Holen Sie sich das Passwort bei Ihrer QFiSa-Anlage.

QFiSas soziales Engagement

723 Euro für die Flutopfer im Ahrtal!



In einer Spendenaktion mit unseren Mitgliedern zugunsten der Flutopfer im Ahrtal kamen 723 Euro zusammen. Gespendet haben wir dem Aktionsbündnis Katastrophenhilfe: Nothilfe "Hochwasser in Deutschland". Das sind die Mitgliedsorganisationen Caritas international, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonie Katastrophenhilfe und UNICEF Deutschland, die aktuelle Nothilfe vor Ort leisten.

Unsere Spende wird in den jeweiligen Projekten eingesetzt, um die Not der Menschen zu lindern. Menschen, die besonders betroffen waren, erhalten weiterhin finanzielle Beihilfen und mobile Heizkörper, die ihnen durch die kalte Jahreszeit helfen.

Über 200 Geschenke für den Weihnachtspäckchen-Konvoi



Auch beim Weihnachtspäckchen-Konvoi stellten die QFiSa-Mitglieder ihre Großzügigkeit und ihr großes Herz unter Beweis. So kam eine stattliche Anzahl an Geschenken zusammen, die der Weihnachtspäckchenkonvoi bedürftigen Kindern in ländlichen Gegenden in Rumänien, Moldawien, Bulgarien und der Ukraine brachte.

Kooperationspartner vor Ort sorgten dafür, dass die Hilfe auch ankam. Für viele der Kinder war es das einzige Geschenk, das sie zu Weihnachten bekamen. Ein "Riesen-Dankeschön" an die Mitglieder von QFiSa, die so fleißig mitgemacht haben.

Geschenkidee nicht nur zum Valentinstag



Was gibt es Besseres als ein gutes Gefühl zu verschenken?! Mit dem QFiSa Gutschein für ein 14-tägiges Training können Sie saarlandweit Ihren Lieben eine Freude bereiten und Ihnen Gutes tun.

Die Beschenkten können die Welt des Gesundheitstrainings in einem QFiSa-Studio entdecken und unsere vielfältigen Trainingsmöglichkeiten kostenlos und unverbindlich testen. In den 14 Tagen sind enthalten:

1. Trainingsberatung am Anfang und Ende der 14 Tage.
2. Persönliches Trainingsprogramm mit Einweisung an den Geräten und Trainingsbetreuung.
3. Die Nutzung vieler weiterer Leistungen wie Kurse und Sauna.

Holen Sie sich die Gutscheine in Ihrem QFiSa-Studio. Wir freuen uns, wenn Sie uns weiterempfehlen.

Beachten Sie das Valentinstag-Angebot von bodycheck Dudweiler



Jetzt ans Schenken denken, egal, ob verliebt, verwandt oder befreundet:

♥ zu zweit anmelden und gemeinsam zwei Monate gratis trainieren

♥ Zeit zum Wohlfühlen und Entspannen verschenken mit einer

klassischen Massage, Ganzkörpermassage oder Fußreflexzonenmassage. Herzige 10% gibt es auf alle Geschenkgutscheine

Angebot gültig vom 01. bis 14.02.2022 und für Leser*innen der QFiSa-Zeitung verlängert bis 21.02.22!