

SAUNA BAR SONNENSTUDIO



**Olaf Schmitt** · Großer Lorenz 12 · 39240 Calbe (Saale)  
Telefon (03 92 91) 5 25 81

**Tage des „Gesunden Rückens“**



im Sport & Fitnesspark Calbe  
**am 2. und 3. März '02**

**2. März von 10.00 - 16.00 Uhr**  
**3. März von 10.00 - 13.00 Uhr**

**Sport & Fitnesspark VITAL**  
Calbe/Feldstraße 1  
Tel. (03 92 91) 4 11 21

Vom 18.02.-22.02.02  
führen wir eine

**Blutzuckermessgeräteaktion durch!!**

Wir überprüfen Ihr altes Blutzuckermessgerät auf GENAUIGKEIT mit einer Referenzlösung und tauschen bei nicht korrekter Funktionsweise Ihr altes gegen ein neues von der Firma Medisense!!

**Um Anmeldung zum Vortrag wird gebeten.**



**Einmalig 5€ Selbstkostenbeitrag als Spende für die Diabetiker SHG Calbe**

Am 20.02.02

findet in unseren Räumen ein Vortrag über die Funktionsweise, Möglichkeiten und richtige Handhabung dieses Messgerätes statt. Der Vortrag beginnt für die interessierten Diabetiker um 14.30 Uhr und für die Diabetiker der Selbsthilfegruppe um 16.00 Uhr.

*Dr. - Loewe - Apotheke*  
Knut John  
Magdeburger- Str. 105 / 39240 Calbe/Saale  
[www.dr-loewe-apotheke.de](http://www.dr-loewe-apotheke.de)



**Kostenlose Servicetelefonnummer**  
**0800/2951999**

Text und Fotos Thomas Linßner

**Entspannung und Fitness auch für ältere Semester**

Calbe. Zu Beginn eine Episode. Es ist allgemein bekannt, dass Sauna Balsam für Körper und Seele ist. Das erlebte Saunachef Olaf Schmitt in beeindruckendem Maße. Nach dem Schwitzen war



Olaf Schmitt in seiner Sauna „Am Lorenz“.

oder Neurologen den wohl-dosierten Besuch der Lichtbank. Fachmann Schmitt kennt die Hauttypen und weiß genau, wieviel jedem Kunden zumutbar ist. Eine weitere Form des aktiven Gesundheitstrainings findet im Fitnesspark Vital in der Feldstraße statt. Dort stählen nicht nur die jungen Damen und Herren ihren Körper, der neu-deutsch Body genannt wird. Wo einst auf 450 Quadratmetern Fläche Waschpulver, Mehl und Gemüse verkauft wurden, kommen zunehmend die älteren Semester zum Zuge. Fitnessleiter Olaf Würpel weiß auch warum.



Olaf Würpel mit seinen gesundheitsbewussten Senioren.

ein Gast auf der Entspannungs-liege fest eingeschlafen. Als er nach fünf (!) Stunden erwachte, fragte er verdattert nach seinen Saunakollegen, die ihn vergessen hatten und schon lange Zu Hause waren.

Schmitts Stammgäste sind ein harter Kern, die einfach nicht von Hitze und kaltem Wasser lassen können. Sie können den Satz der Ignoranten nicht verstehen, die da sagen: „Ich schwitze schon auf Arbeit genug, da muss ich nicht noch in die Sauna gehen.“ Man kommt nicht nur zu Abhärtung, Entspannung und Gefäßtraining – Sauna ist eine Philosophie.

Weiterhin kann man sich im Lorenz auch dem künstlichen Sonnenlicht hingeben. Zu allen Jahreszeiten kommen auch Leute, die sich in Vorbereitung eines Urlaubs „vorbräunen“ wollen. Erstens will man nicht als „Käse“ am Südseestrand auffallen, zweitens ist die Haut vorgewarnt und ist resistenter gegen einen Sonnenbrand. Wie Olaf Schmitt erzählt, empfehlen auch Hautärzte

„80 Prozent aller Rückenbeschwerden kommen daher, weil sich die Muskeln mit zunehmendem Alter zurückbilden“, erklärt er. Aber dagegen kann man etwas tun. Cardiotraining, „Fahrräder“, Stepper (Effekt des Treppensteigens) oder Zugeräte helfen dem Muskelaufbau. Wer denkt, dass Zugeräte nur für „starke Männer“ sind, der irrt. Die Maschinen können für jeden Körpertyp wohldosiert eingestellt werden, natürlich auch für Senioren.

Der Fitnesspark kann mittlerweile mit Stolz auf eine aktive Seniorenriege blicken, die zumeist in den Vormittagsstunden etwas für ihren Körper tut. Dazu gehört auch Jutta Wurbs, die viermal wöchentlich kommt. Die Frage, ob ihr das Ganzkörpertraining bisher etwas gebracht hat, beantwortete sie lächelnd: „Natürlich merke sich das an meinem Körper. Außerdem bin ich ausgeglichener und nicht mehr so vorlaut ...“ Sage noch einer, das Fitnessstudio ist nur für die Muskeln gut. ■