



TERMINE

22.-25.04.10 FIBO 2010
Messegelände Essen
Halle 1, C14

Zur FIBO geht's [hier!](#)

SEMINARE

Therapeutisches Vibrationstraining

06.05.10 Henstedt
11.05.10 Ludwigsburg
17.06.10 Frankfurt

[Hier anmelden!](#)

Management – Steigern Sie Ihr Umsatzpotenzial

14.05.10 Frankfurt
07.06.10 Ludwigsburg
10.06.10 Henstedt

[Hier anmelden!](#)

Galileo-Pilates

18.05.10 Essen
24.06.10 Köln

[Hier anmelden!](#)

be personal – Das Erfolgskonzept

09.05.10 Hamburg
30.05.10 Essen

[Hier anmelden!](#)

WILKOMMEN

Das for me do – Team begrüßt alle neuen Kunden:

- Aktivpark, Kall
- Sportforum, Wuppertal
- Society Health & Spa, Berlin
- Susan Schultz, Berlin
- Medifit Studio, Reinbek
- E. Milder, Löhne
- Qi55 oHG, Bremen
- H. Schmitt, Bremen
- Fitness-Center California, Waldmohr
- H. Tuschen, Marsberg
- C. Boguth, Essen
- Sportpark Kleinmachnow, Kleinmachnow
- DANY SPORTS, Koblenz
- Highlight Fitness & Wellness Centrum, Memmingen

NEWS

FIBO 2010. Fitness-Geräte so weit das Auge reicht. Womit wollen wir bei Ihnen Punkten? Das richtige Konzept zur Vermarktung ist das Geheimnis. Kommen Sie auf unseren Stand und starten Sie Ihren nächsten Erfolg mit einem symbolischen "ersten" Umsatz. Dazu gehören attraktive Leasingangebote speziell für die FIBO. Nähere Infos unter: www.formedo.de/fibo-leasing



22 - 25 April, Messe Essen | Exhibition Centre Essen



Termine auf dem Messestand erhalten Sie unter Tel. 05334-948616. for me do ist nominiert für den **FIBO INNOVATION AWARD 2010** im Bereich Konzepte. Lesen Sie den ausführlichen Artikel unter: www.formedo.de/fibo2010-preis-nom

BIG Direkt Gesundheit zertifiziert den for me do – Präventionskurs nach § 20. Das Präventionskonzept von for me do "Ein gesunder Rücken" ist aktuell von der BIG Direkt Gesundheit zertifiziert worden. Damit können Mitglieder der gesamten BKKs in Deutschland, Bundesknappschaft und AOK Schleswig Holstein, jetzt auch bei der BIG Erstattungen für den Kurs erhalten.

Das nationale Präventionsgesetz ist endgültig vom Tisch. Die schwarz-gelbe Bundesregierung beerdigt den Gesetzentwurf der Vorgängerregierung ein für alle Mal. Auf die Anfrage der SPD vom 10. Februar 2010 "Welche Maßnahmen beinhaltet die Präventionsstrategie der Bundesregierung und wann werden diese umgesetzt?" hat der parlamentarische Staatssekretär im BMG Daniel Bahr (FDP) geantwortet: "Die Bundesregierung wird den vom Bundesministerium für Gesundheit in der vergangenen Legislaturperiode erarbeiteten Entwurf eines Präventionsgesetzes nicht weiter verfolgen." Weitere Infos zu Präventions-Konzepten und wie Sie damit Ihren Erfolg steigern können erhalten Sie unter Tel. 05334-948616.

1. for me do Forum Fitness & Health Care. Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Forum am 21. September 2010. Unter dem Leitmotiv "Prävention und Qualitätssteigerung für Fitnessanlagen als Anbieter im Gesundheitsmarkt" erwarten Sie zukunftsweisende Vorträge von Herrn Dr. Rolf Koschorrek (MdB und Mitglied im Gesundheitsausschuss des Deutschen Bundestages), Herr Rolf Stuppardt (Geschäftsführer der Innungskrankenkassen) und Ralf Sjuts (Leiter Ganzheitliches Gesundheitsmanagement Wolfsburg AG) sowie ein gesundheitsförderndes und entspannendes Rahmenprogramm. Seien Sie dabei, sichern Sie sich Ihre Teilnahme und melden Sie sich gleich an: www.formedo.de/forum

for me do® und ergo-fit. Eine Verbindung, die Ihnen Vorteile verschafft. Ab sofort erweitern wir unser Produktpalette um die Fitness und KG-Produkte von ergo-fit und werden unserem Service-Motto weiter gerecht: alles aus einer Hand. Nähere Infos unter Tel. 05334-948616.

Pilates meets Galileo®. for me do hat ein neuartiges Trainingskonzept entwickelt, in dem Pilates und Galileo® miteinander verbunden werden. Bieten Sie Ihren Kunden dieses neuartige Training entweder in Form eines Kurses oder Personal Trainings. Nähere Infos unter 05334-948616.

Galileo® - Studie „Beckenboden“ erfolgreich.

Galileo® - Studie Beckenboden der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe der Universität Göttingen.

Studie: Geprüft wurde das Verfahren bei 90 Frauen mit Stress-Harninkontinenz. In einer multizentrischen Studie nahm ein Drittel der Frauen zuerst an einem herkömmlichen Beckenbodentraining und danach am Vibrationstraining teil. Ein weiteres Drittel machte es genau umgekehrt. Die übrigen Frauen kombinierten beide Verfahren. Trainiert wurde zwei Mal pro Woche.



Das Vibrationstraining dauerte acht Minuten pro Sitzung, das herkömmliche Beckenbodentraining etwa 30 Minuten.

Resultat: Am besten schnitten die Frauen mit Kombitherapie ab. 80% wurden dadurch wieder kontinent. Mit herkömmlichem Beckenbodentraining gelang es nur bei 30% - 40%.

Weitere Informationen finden Sie unter "Beckenbodenzentrum" auf der Internetseite <http://www.uni-frauenklinik-goettingen.de>

ÜBUNG DES MONATS

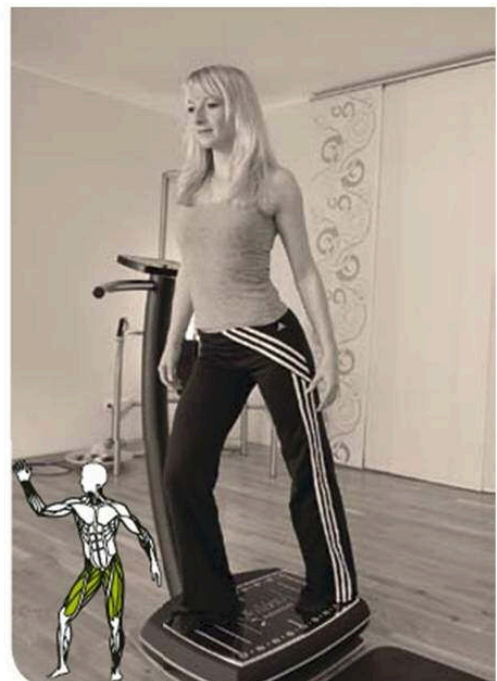
Schrittstellung

- Schrittstellung in Längsrichtung auf der Platte
- vorderes Bein leicht gebeugt
- hinteres Bein wird im Wechsel gebeugt und gestreckt

Ziel:

Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Frequenz 12 – 24 Hz



for me do GmbH

Schloßbergstr. 28
 38315 Hornburg

info@formedo.de

Tel. +49 (0)5334-948616

Fax +49 (0)5334-948624

www.formedo.de

for me do®



Gesundheit, Fitness & Prävention