



**Tage der offenen Tür**  
am Sonntag, 9.2.2025, 10–17 Uhr, & Montag, 10.2.2025, 9–19 Uhr



# Auszeit für die Gesundheit

Die Zeitinsel in Diedorf bietet maßgeschneidertes Training und Wellness.

VON BIRGIT WALDMANN

Scarlet Möckel ist schlank, sportlich und läuft Halbmarathon, ist also viel in Bewegung. Und trotzdem waren da diese Rückenschmerzen, die immer schlimmer wurden. „Ich konnte das gar nicht verstehen und machte mir Sorgen, weil ich auch nicht mehr gut laufen konnte“, erzählt die Diedorferin, die sich deshalb ein halbes Jahr lang einen Personal Trainer nahm. Allerdings: „Das brachte gar nichts“, sagt sie im Nachhinein.

Im November vergangenen Jahres ist sie dann auf die Zeitinsel in Diedorf aufmerksam geworden. Die Betreuung dort war von Anfang an ganz individuell. Inhaber Rudi Selg ist Sportwissenschaftler und Dorn-Therapeut und analysierte erst einmal Möckels Symptome, hat nach Blockaden gesucht, diese gelöst und auf dem Laufband den Laufstil der 57-Jährigen untersucht. „Es waren eigentlich Kleinigkeiten, die nicht gepasst haben. Aber das reichte, um nach dem Laufen Schmerzen zu haben“, fand er heraus.

Also arbeitete er ein Trainingsprogramm zum Muskelaufbau aus. Dazu gehört bis heute ein individuell auf Möckels Beschwerden eingestelltes 20-minütiges EMS (Elektrische Muskelstimulation)-Training unter Anleitung so-



Scarlet Möckel aus Diedorf ist begeistert vom Training in der Zeitinsel.

wie Dehnübungen an verschiedenen Geräten. Und obwohl Möckel wegen einer OP zwischendurch pausieren musste, läuft sie heute wieder so gut wie beschwerdefrei. „Ich bin so begeistert von den Erfolgen, dass ich auch meinem Mann und meinen beiden Söhnen die Zeitinsel verordnet habe“, erzählt sie. Allen geht es inzwischen besser, Schmerzen verschwanden und die Beweglichkeit wurde wieder hergestellt.

## Rundum-sorglos-Paket

Sie bezeichnet das ganzheitliche Training in der Zeitinsel als „Rundum-sorglos-Paket“, bei dem man sich um nichts mehr kümmern muss und schätzt es, dass Wert auf Qualität des Trainings und weni-

ger auf Lifestyle gelegt wird. Begeistert ist sie auch von den vielen anderen Angeboten in der Zeitinsel, wie die Wasserstrahlmassage durch den Hydrojet oder die Lymphmassage. Für sie ist ein Besuch der Zeitinsel deshalb wie eine kleine Auszeit, wie Wellness.

„Genau das soll sie auch sein: eine Möglichkeit sich Zeit für sich zu nehmen, ohne Ablenkung. Eine Zeit, um sich auf sich selbst zu konzentrieren, etwas Gesundes für den Körper zu tun oder auch zu entspannen“, erklärt Selg, der deshalb ganz bewusst das „30+Fitness“ in „Zeitinsel“ umbenannte.

Sowohl bei Scarlet Möckel wie auch bei ihrem Mann und den Söhnen wurde vor Beginn des Trainings eine ausführliche Eingangsuntersuchung sowie eine Vieva-Messung durchgeführt. Das Bioresonanzgerät ermittelt mehr als 200 Parameter über die körperliche Gesundheit einer Person. Eine solche Messung gibt es auch bei Teilnahme an der achtwöchigen Studie bei Arthrose, Rücken- oder Gelenkproblemen (siehe Kasten unten). Erst dann wird ein zielgerichtetes Training ausgearbeitet. Auch mittels der Dorn-Therapie stellt Rudi Selg Blockaden als „fest und löst diese. So kann die Energie wieder fließen und man fühlt sich fitter.“ Bei 20 Prozent der Menschen erzielt man damit einen großen Er-

folg und auch die restlichen 80 Prozent merken deutliche Verbesserungen danach“, weiß Selg.

## Trainingspläne aktualisiert

Jedes Quartal wird für die Trainierenden ein neuer Trainingsplan mit verschiedenen Modulen erstellt. Man kann immer neue dazu buchen oder bisherige abwählen. So gibt es in der Zeitinsel neben dem Hydrojet oder der Lymphmassage auch den iLifesomm. Dieses Gerät kann innerhalb nur weniger Minuten die natürlichen Funktionen des Körpers, der Tiefenentspannung, der Stoffwechselförderung, der Energiesteigerung, der Energieflussförderung durch Blockadenlösung und der Entgiftung unterstützen. Außerdem bietet die Zeitinsel eine Stimwell-Rückenliege zur Behandlung von Rückenbeschwerden, die Radiofrequenztherapie für Body und Gesicht oder Divinia, ein Ultraschall- und Frequenztraining zur Umfangreduktion, zum Muskelaufbau und zur Hautstraffung, dessen Technik die passende, individuelle Frequenz wählt. All diese Angebote unter einem Dach können günstig hinzu gewählt werden. So kann sich jeder und jede sein oder ihr ganz persönliches Gesundheitspaket schnüren – so wie Scarlet Möckel, bei der das gut ankommt.



Scarlet Möckel beim individuell auf sie eingestellten EMS-Training unter Anleitung von Zeitinsel-Inhaber Rudi Selg. 20 Minuten, die sich lohnen und die man spürt. Fotos: Birgit Waldmann

## Tage der offenen Tür

Sonntag, 09.02. 10 - 17 Uhr  
Montag, 10.02. 9 - 19 Uhr

### Angebot 1

**Testen** Sie uns  
4 Wochen ohne Risiko

ODER

sparen Sie **100,00 €** bei  
Abschluss einer Mitgliedschaft!



### Angebot 2

**kostenlose  
Probe-  
behandlung**

pro Person eine Behandlung  
nach Wahl



## Endlich schmerzfrei

Jetzt an achtwöchiger Studie teilnehmen.

Arthrose, Rücken- oder Gelenkprobleme? Dann hilft die Zeitinsel in Diedorf weiter. Für eine achtwöchige Praxisstudie werden 55 Personen gesucht, die in den letzten Jahren keinen oder wenig Sport getrieben haben und ihre Gelenke wieder schmerzfrei bewegen oder Arthrose vorbeugen wollen. Mit einem neuartigen Trainingskonzept wird dabei in acht Wochen gegen die Beschwerden vorgegangen. Voraussetzung für die Teilnahme

an dem Programm ist die Bereitschaft, acht Wochen lang zweimal wöchentlich ein spezielles Programm zu absolvieren, das sportherapeutisch begleitet wird. Der Vorteil: Es gibt keine lange Vertragsbindung, ein Ausstieg ist kurzfristig möglich. Die Vergabe der Trainingsplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung. Deshalb am besten gleich einen Termin vereinbaren und bald wieder schmerzfrei bewegen. *bim*

### Angebote in der Zeitinsel auf einen Blick

**Zeitinsel Diedorf**  
Gewerbestr. 2  
86420 Diedorf

Telefon (0 82 38) 9 09 08 12  
(01 62) 8 61 44 29 (für WhatsApp)  
diedorf@zeitinsel.de

Das Premium Studio für Fitness, Gesundheit, Prävention und Wellness bietet

- Vitalität und Beweglichkeit
- Schlank im Liegen
- Stoffwechselaktivierung und Straffung
- Entspannen und Loslassen

- Kräftigung und Mobilisation

#### Angebote der Zeitinsel:

- Training in der 30PLUS Fitness & Vital Lounge
- Krafttraining im Fit+
- Präventionskurse und Rehasport
- Beauty & Skin Concepts wie BEWEI Body und Face, Divinia, EM Shape, iLifesomm, Hydrojet Wasserstrahlmassage, Lymphmassage
- Dorn-Therapie

» **Weitere Infos im Internet**  
zeitinsel-diedorf.de

**zeitinsel**  
www.zeitinsel-diedorf.de

**Jetzt Termin vereinbaren**  
**08238 9090812**  
Diedorf, Gewerbestr. 2