

### **Nutzungsbedingungen Galileo-Vibrationstrainingsgerät**

Das seitenalternierende Galileo-Vibrationstrainingsgerät, kurz Galileo genannt, darf nur von unterwiesenem Personal bedient werden. Das Personal, hier Trainer/in genannt, ist für die Sicherheit verantwortlich. Ohne Trainer/in ist die Benutzung nicht gestattet. Der Erwerb einer Wertkarte bei dem vorhandenen Trainer/in ermöglicht die Nutzung. Die Wertkarte berechtigt - je nach Kategorie - den Anwender/in zum Training im gebuchten Zeitfenster. Bei Verspätung der Anwender/in reduziert sich die entsprechend gebuchte Trainingszeit. Anspruch auf gebuchte Trainingszeit besteht bei technischem Ausfall des Gerätes oder Ausfall anderer, von uns nicht beeinflussbare Komponenten. Eine Verlegung der Trainingszeit muss dabei eventuell akzeptiert werden. Kein Anspruch auf die gebuchte Trainingszeit besteht nach Verspätung der Anwender/in von mehr als 15 Minuten. Die Gemeinde Ahorn behält sich vor die Anwenderzeiten den Umständen nach anzugleichen. Ein Anspruch auf feste Anwenderzeiten besteht nicht. Ich wurde hinreichend über Indikationen und Kontraindikationen informiert. Ich habe meine/n Trainer/in hinreichend über meinen Gesundheitszustand informiert. Salvatorische Klausel: sollten Klauseln nebst Anlagen unwirksam sein oder werden, so besteht Einigkeit darüber, dass die übrigen Klauseln ihre Gültigkeit behalten. Die unwirksame Klausel wird dann durch eine solche ersetzt, die dem wirtschaftlich gewollten Inhalt in rechtlich zulässiger Weise entspricht. Datenschutz: Mit Erwerb der Wertkarte erklärt sich der Anwender damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter strenger Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet werden. Die Haftungsbedingungen (Haftungsausschluss) sowie Bedingungen zum Erwerb der Wertkarte sind Bestandteil der Nutzungsbedingungen.

### **Haftungsausschluss: Galileo – Vibrationstraining**

Die Haftung der Gemeinde Ahorn und ihrer Trainer beschränkt sich auf eine grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz. Eine Haftung durch fremdes Verschulden gemäß Par. 276, 278 BGB ist ausgeschlossen. Die Anwender handeln auf eigene Gefahr und Risiko. Die Gemeinde Ahorn übernimmt keine Haftung für Garderobe und persönliche Gegenstände der Anwender. Die Anwender haften für alle Schäden, die sie oder die durch sie verursacht werden.

**Preisliste: siehe gültigen Aushang**

**Weitere Infos unter Tel. 0151 43112294 Hartmut Jahn  
Gemeinde Ahorn 09561 814120 Rathaus  
Büro Galileo 09561 233245 AB**

## **Info-Broschüre Galileo Ganzkörpervibrationstraining Gemeinde Ahorn**



### **Galileo Öffnungszeiten (Stand: Februar 2020)**

Montag 09:00 – 18:00  
Dienstag 12:00 – 18:00  
Mittwoch 08:30 – 12:00  
Donnerstag 08:00 – 18:00  
Freitag 13:00 – 17:00

Auf Anfrage bieten wir Termine für Personaltraining; 30-Minutentraining; Gruppen- oder Einzeltraining für Ihren persönlichen Bedarf an.

### **Zertifizierte Trainer stehen zur Verfügung**

Das Prinzip von Galileo beruht auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Das patentierte System arbeitet aufgrund seiner seitenalternierenden Bewegungsform wie eine Wippe, wodurch ein Bewegungsmuster ähnlich dem menschlichen Gang stimuliert wird. Die schnelle Wipp-Bewegung der Trainingsplattform verursacht eine Kipp-Bewegung des Beckens genau wie beim Gehen, jedoch viel häufiger. Zum Ausgleich reagiert der Körper mit rhythmischen Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte.

Diese Muskelkontraktionen erfolgen ab einer Frequenz von ca. 12 Hertz nicht willentlich, sondern reflexgesteuert über den so genannten Dehnreflex, wodurch die Muskulatur in Beinen, Bauch und Rücken bis hinauf in den Rumpf aktiviert wird. Die Anzahl der Dehnreflexe pro Sekunde wird über die einstellbare Trainingsfrequenz bestimmt.

Wird beispielsweise eine Trainingsfrequenz von 25 Hertz gewählt, erfolgen pro Sekunde jeweils 25 Kontraktionszyklen in Beuger- und Strecker-muskulatur. Ein Training von 3 Minuten bei 25 Hertz entspricht somit der gleichen Anzahl von Muskelkontraktionen pro Bein bzw. einer Gehstrecke von 9.000 Schritten. Diese Effektivität wird mit keinem vergleichbaren Trainingsgerät erreicht.

### **Bewegungsmuster - Simulation des menschlichen Gangs**

Die Simulation des menschlichen Gangs durch die Wipp-Bewegung macht Galileo Training im Gegensatz zu anderen Trainingsplattformen mit vertikaler Auf- und Ab-Bewegung zu einer Trainingsmethode mit physiologischer Bewegungsart.

Nur durch diese seitenalternierende Bewegung beim Galileo Training wird die Wirbelsäule durch eine leichte seitliche Kippung des Beckens in einer physiologischen Kipp-Bewegung angeregt. Bei Trainingsplattformen mit vertikaler Auf- und Ab-Bewegung wird sie hingegen fortwährend komprimiert.

Da während des Galileo Trainings ähnliche Reizmuster wie beim Gehen eingesetzt werden, wird mit Galileo neben der grundlegenden Muskelfunktion selbst auch das Zusammenspiel zwischen einzelnen Muskelpartien – also deren Koordination – perfekt trainiert, was eine Steigerung der Muskelleistung bewirkt.

Vor allem im Alter ist die Muskelleistung der maßgebliche Faktor zur Vermeidung von Stürzen, welche zu Oberschenkelfrakturen führen können. Galileo Training ist aufgrund seiner definierten Belastung (Arbeit) für das Herz-, Kreislaufsystem auch bestens für ältere Menschen geeignet.

### **Welche Muskeln werden mit Galileo® trainiert?**

Während des Galileo Trainings werden prinzipiell immer alle Muskeln der Beine bis hinauf in den Rumpf trainiert. Trainingsschwerpunkte auf einzelne Muskelgruppen werden allein durch Körperhaltung, Gelenkstellungen und Körpersteifigkeit variiert. Je aufrechter die Körperhaltung und je steifer die Beine während des Galileo Trainings, desto mehr arbeitet die Gesäß-, Bauch und Rückenmuskulatur. Je größer der Beugewinkel der Knie, desto mehr konzentriert sich der Trainingseffekt auf die unteren Extremitäten.

### **Einige Einsatzbereiche für das Galileo® Training**

Galileo Training ist besonders schonend für das Herz-Kreislauf-System, wirkt durchblutungsfördernd und stoffwechsellanregend und bietet unter anderem

#### **Muskelleistung:**

Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft, Muskelaufbau nach Immobilisation, Osteoporose-Prophylaxe, Beckenbodentraining

#### **Muskelfunktion:**

Verbesserung der Muskelfunktion, Verbesserung von Dehnfähigkeit und Flexibilität, Muskellockerung, Vorbeugung von Rückenproblemen, schnellere Regeneration nach Training und Wettkampf

#### **Mobilisation:**

Balancetraining, Koordinationstraining, Sturz-Prophylaxe

### **Geschützter Trainingsraum**

Im Bürgerhaus Linde, Gemeinde Ahorn, befindet sich ein praktischer Trainingsraum mit vielem Zubehör, wo die Intimsphäre der Nutzer sensibel beachtet wird und ungestört von äußeren Einflüssen die individuellen Trainingsformen durchgeführt werden können.

### **Zertifizierte Trainer**

Die Gemeinde Ahorn hat vorausschauend die Trainer des Galileo Training bei der Herstellerfirma Novotec in Pforzheim zertifizieren lassen. In wiederkehrenden Fortbildungen sind die Trainer bestens ausgebildet um individuell auf die Bedürfnisse des Nutzers einzugehen. Für jeden Nutzer wird ein eigener Trainingsplan erstellt, der entsprechend an die Konstitution des Nutzers, angepasst wird. So hat jeder für sein Trainingsziel die Voraussetzung, um mit zertifizierten Trainern seine körperliche Fitness zu verbessern. Ein weiterer, nicht zu unterschätzender Pluspunkt sind die persönlich abgestimmten Trainingszeiten.