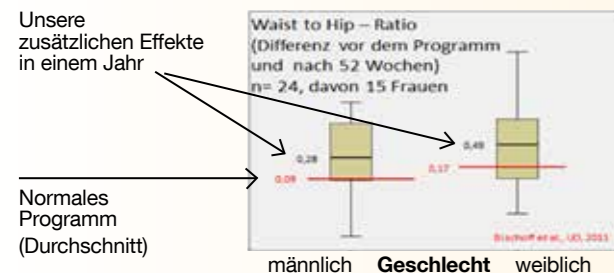


Aus medizinischer Sicht

Gewichtsreduktionsprogramme, die auf mehreren Säulen aufbauen (Ernährung, Bewegung, Psychologie, medizinische Programme), funktionieren im Großen und Ganzen (z. B. Optifast®), aber ab einem bestimmten Punkt ist die Ernährungsumstellung ausgereizt. Eine Steigerung des Effekts ist dann nur über ein „Mehr an Bewegung“ möglich, wie auch Fernsehformate, z. B. „The Biggest Loser“ zeigen.

Das Problem dabei ist die Notwendigkeit, sich immer wieder selbst zu motivieren, sagt **Prof. Dr. med. Thomas Loew**, Psychosomatiker an der Uniklinik Regensburg. Im Rahmen einer Studie konnte er zeigen, dass Sarengue® anstelle des Standardsportprogramms in einer Abnehmgruppe besondere Effekte erzielt hat. Die Problemzonen Hüfte und Bauch werden durch diese besondere Tanz-Fitness in Form gebracht (Loew et al., Psychologische Medizin, 2015), wie bei keiner anderen mit dem selben zeitlichen Aufwand betriebenen Sportart. Sarengue®, ergänzt er, ist wegen der speziellen Bewegungsmuster auch besonders gelenkschonend.

Die Wirkung bei Übergewichtigen ist bereits wissenschaftlich erwiesen. Daneben können auch chronische **Schmerzpatienten** und **Patienten mit Tumorerkrankungen**, die ja auch von Bewegungsprogrammen profitieren, einen großen Nutzen aus Sarengue® ziehen. Natürlich eignet sich Sarengue® auch zur **Prävention**. **Der große Vorteil ist:** Menschen mit unterschiedlichen Zielsetzungen treffen sich in einer Gruppe (auch das ist erwiesenermaßen schon wirkungsvoll) um sich nach Musik zu bewegen und Freude zu haben, nicht nur wegen der Krankheiten.



Sarengue® wird empfohlen von:

- **Prof. Dr. med. Thomas Loew**, Chefarzt der Abteilungen für Psychosomatik am Uniklinikum Regensburg und der Klinik Donaustauf
- **Dr. Ute Mann**, Römerbad Kliniken, Bad Gögging, Oberärztin, Ärztin für Chirurgie, Ernährungsbeauftragte, Ärztin
- **Lympho-Opt-Klinik Hohenstadt**
- **Prof. Dr. med. Volker Hanf**, Chefarzt der Frauenklinik und des Brustzentrums Fürth
- **Dr. med. Stefanie Knob**, Oberärztin des Brustzentrums
- **Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk**, Leitender Arzt der Gynäkologie, Schön Klinik Nürnberg Fürth, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin, GSAAM
- **Die Frauenärzte am Stadtpark** in Nürnberg, Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- **Dr. med. Joachim Zimmer**, Internist, Hämatologie und Internistische Onkologie
- **Dr. med. Sabine Heininger**, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Hausärztin, Ärztin für Manuelle Medizin (Chirotherapie)
- **Dr. Werner Heininger**, Facharzt für Allgemeinmedizin, Notarzt, Chirotherapie, Sportarzt, Apotheker
- **Dr. med. Guntram Mahir**, Facharzt für Innere Medizin und Öffentliches Gesundheitswesen
- **Dr. med. Christiane Neubaum**, Hautärztin
- **Petra Boeck**, Physiotherapeutin
- **Dr. Jürgen Schwarz-Boeck**, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
- **Andrea Rottenberger**, Allgemeinärztin, Hausärztin
- **Dr. Martin Rottenberger**, Internist, Notarzt, Hausarzt, Psychosomatische Grundversorgung
- **Dr. Steffen Knorr**, Internist, Pneumologe
- **Prof. Dr. med. Marion Raab**, Fachärztin für Anatomie, Universität Erlangen-Nürnberg
- **Renate Schindler**, Physiotherapeutin, Praxis für Psychotherapie (HPG)
- **Krebs-Selbsthilfegruppen** Fürth und Hersbruck
- **Dr. med. Roland Leger**
- **Dr. med. Christian von Segnitz**
- **Dr. med. Thomas Weeß**, Gemeinschaftspraxis Anästhesie, Spezielle Schmerztherapie, Palliativmedizin
- **Dr. med. Silvia Weidinger-Köppen**, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe
- **Dr. Renate Müller-Herzog**, Oralchirurgin Nürnberg uvm.

Medizinischer Gesundheitssport mit Spaß – garantiert von ausgebildeten Instruktoren

Wir suchen stetig nach weiteren Standortmöglichkeiten! Werden Sie jetzt Sarengue® Instruktor und bieten dieses einzigartige Fitnessprogramm in Ihrer Praxis, Klinik oder Reha-Einrichtung an! Weitere Informationen bei Alexandra Bernhardt, der Erfinderin der Methode, per Mail: akademie@sarengue.de.

Erfahrungsberichte

Teilnehmende Mediziner berichten:

Nachdem ich Sarengue®, Sarengue® Gold, Power-Sarengue® plus und Aqua Sarengue® selbst kennengelernt habe, kann ich feststellen: Es ist jede Intensitätsstufe ein den Körper schonendes, extrem effektives Training der gesamten Muskulatur, der Sehnen und des Bandapparates sowie des Kreislaufsystems.



Es ist sowohl bei zentral- und peripher-neurologischen Erkrankungen, wie auch zur Prophylaxe von Erkrankungen des Halte- und Stützapparates z. B. bei beruflicher Bewegungsarmut gut und sicher nutzbar. Zur Rückbildung von Verspannungen und zur Gewichtsreduktion ist Sarengue® sehr gut geeignet.

Menschen mit psychischen Problemen (Depression, Burn-out) werden durch die Kombination von aktivierender Musik und körperlicher Bewegung auf ihrem Weg zurück zu einer gesunden Seele bestens unterstützt. Es ist in den jeweils passenden Intensitätsstufen allen Altersgruppen zu empfehlen.

Robert Herrmann
Arzt für Neurologie und Psychiatrie

Sarengue® ist ein Ganzkörperprogramm, das besonders die kleinen Muskelgruppen der Hals-Brust- und Lendenwirbelsäule trainiert.



Unsere Patienten, vor allem auch chronische Schmerzpatienten berichten, dass sie durch Sarengue® definitiv weniger Schmerzen haben und auch die Seele davon profitiert.

Ich habe Sarengue® selbst getestet und kann es nur empfehlen!

Dr. med. Roland Leger
Facharzt für Anästhesie, Spezielle Schmerztherapie

Als Frauenärztin und Präventionsmedizinerin bin ich seit 2008 auch zertifizierte Tigerobics-Trainerin.



Ich gebe seit 10 Jahren Beckenboden- und Ganzkörpertraining für Frauen jeden Alters, inklusive in der Schwangerschaft und nach der Geburt. Auch meine eigenen Erfahrungen aus einem Kurs im Körperverstehen gebe ich in meinen Kursen weiter.

Inzwischen bin ich begeisterte Sarengue®-Instruktorin, da Sarengue® meiner Meinung nach das i-Tüpfelchen für ein Ganzkörpertraining ist. Wenn Sie genau den Anweisungen folgen, trainieren Sie Ihren gesamten Körper durch immer wiederkehrende Bewegungen optimal ohne Geräte und ohne Schaden zu nehmen. Gleichzeitig ist es ein Ausdauertraining, das fit macht – gute Laune inbegriffen!

Dr. med. Silvia Weidinger-Köppen, Frauenärztin

Erfahrungsberichte

Hallo Alex,

ich war am Freitag beim Schnuppertraining Sarengue® Power plus. Bin total begeistert, dieses Training ist eine gute Ergänzung zu Sarengue®. Wer noch etwas mehr für seine Gesundheit tun möchte, ist hier bestens aufgehoben.

Auf dem Trampolin wird die Tiefenmuskulatur, Konzentration und Balance gleichzeitig mit trainiert. Ist sicherlich auch zur Vorbeugung gegen Osteoporose gut geeignet. Auch haben sich die beiden Trainerinnen sehr viel Mühe gegeben. Die Einweisung war perfekt, sehr auf Sicherheit bedacht und mit viel Spaß. Habe mich nach dem Training frisch und ausgeglichener gefühlt.

Werde es weiter empfehlen und freue mich schon aufs nächste Mal.

Liebe Grüße

Sandra

Hallo Alex,

mit meinem Mann bin ich seit Anfang März 2x wöchentlich im Sarengue®-Kurs. Es tut uns beiden sehr gut. Mein Mann hat, seit er mitmacht, viel weniger Knieprobleme und fühlt sich, was den Rücken betrifft, viel stabiler. Da wir beide keine Freunde von Sportstudios sind, wir uns aber fit und beweglich halten möchten, finden wir dein Angebot mit Sarengue® genial. Du hast hervorragende Mitarbeiterinnen, ähnlich den Engeln, die sich bei Bedarf, wenn mal was nicht so klappt, leise und diskret neben einen stellen und kompetent freundlich motivierend weiterhelfen. Mit einer schwungvollen Musik, die einen mitreißt und die Stunde Sarengue® wie im Flug vergehen lässt, geht man mit einem super guten Gefühl nach Hause und freut sich jedes Mal wieder neu darauf.

Schön, dass es dich und Sarengue® gibt. Mach so weiter mit deinen Sarengue®-Kursen. Ein dickes Dankeschön an dich und deine Mitarbeiterinnen. Große Klasse.

Viele herzliche Grüße

Inge und Winfried

Liebe Alex,

seit längerer Zeit besuche ich 2 mal in der Woche das Sarengue®-Training.

Durch 7 Bandscheiben-Vorfälle, Meniskusrisse und Arthrose war die Auswahl an sportlichen Betätigungen für mich sehr eingeschränkt.

Seit ich am Sarengue®-Training teilnehme, geht es mir wöchentlich besser! Keinerlei Knie-Probleme, Wirbelsäulenschmerzen und die Arthrose hält sich in Grenzen.

Auch finde ich es gut, dass man an verschiedenen Terminen teilnehmen kann.

Sarengue® kann ich guten Gewissens weiter empfehlen.

Gabriele

Veranstaltungsort und Termine

Sarengue® Zirndorf findet in den Räumlichkeiten der ADTV Tanzschule Alex statt.
Grundstraße 25 · 90513 Zirndorf
Tel.: +49 911 6995265 · info@sarengue.de

Kurszeiten, Orte und Gebühren zu allen Sarengue®-Zentren
finden Sie unter www.sarengue.de



Abgestimmt und individuell

Was Sarengue® von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet, ist, dass jeder neue Teilnehmer eine individuelle Einweisung in das Programm bekommt.

In einer halben Stunde vor dem Training wird dieser von ausgebildeten Sarengue®-Trainern in die Bewegungsabläufe eingewiesen. Jeder bekommt eine individuelle Anleitung, je nach Krankheitsbild und Fitnesszustand. Jede Bewegung und die dadurch zu beanspruchenden Muskeln werden genau erklärt und die Teilnehmer auf mögliche Bewegungs- oder Haltungfehler hingewiesen. Nur so ist es auch möglich, Erfolge in Muskelaufbau, Gewichtsreduzierung, etc. zu erzielen.

In der anschließenden Stunde, sowie in allen Stunden, wird auf die Richtigkeit der Ausführung geachtet und die Teilnehmer werden korrigiert und betreut.

Die Kleidung: bequeme Kleidung (Sportkleidung) und feste Schuhe mit rutschigen Sohlen (keine Turnschuhe!) oder dicke Wollsocken (ohne Stopper).

MEDIZINISCH GEPRÜFT UND WIRKSAM



Sarengue®

Das Wohlfühlprogramm
mit Rhythmus und guter Laune

Sarengue®
Sarengue® Gold
Power-Sarengue® plus
Aqua Sarengue®
Sarengue® für Krebspatienten

Wissenschaftlich bewiesen
und besonders wirksam bei:

- Übergewicht
- chronischen Schmerzen
- in der Prävention und Begleitung

(Teilnahme mind. 1 x wöchentlich)

www.sarengue.de

Was ist Sarengue®?

Sarengue® ist ein von Alexandra Bernhardt entwickeltes Fitness- und Rehabilitationstraining mit medizinisch erwiesener Wirkung. Sarengue® ist eine einfache, für jeden durchführbare Tanz-Fitness, geeignet für alle Altersklassen (ab 16 Jahre).

Es stärkt alle Muskeln, lässt Pfunde an den richtigen Stellen schmelzen und bekämpft die Problemzonen. Sarengue® ist nicht nur für diejenigen geeignet, die jung und durchtrainiert sind. Sarengue® spricht vor allem auch Menschen an, die sich selbst als nicht so sportlich bezeichnen würden, aber trotzdem gerne etwas aktiv für ihre Gesundheit tun möchten. Das Problem ist oft die Motivation. Sarengue®, ein Bewegungsprogramm in der Gruppe zu toller Musik, macht Spaß, hält in Schwung und verbessert ganz nebenbei auch noch die Gesundheit.

Sarengue® stärkt nicht nur allgemein die Muskelspannkraft, sondern ist auch wirksam als Osteoporose- und Inkontinenzprophylaxe. Es handelt sich bei Sarengue® nicht um Choreografien im engeren Sinne, sondern um eingeübte, immer wiederkehrende Bewegungsabläufe zu Salsa- und Merengue-Musik. Diese Bewegungen machen den Kopf frei und man kann sich von der Musik mitreißen lassen. Sarengue® ist überhaupt nicht altersabhängig und wird von den in der Zirndorfer Sarengue®-Akademie ausgebildeten Trainer*innen an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst.

Sarengue® = Spaß und gute Laune!



Was ist Sarengue® Gold?

Sarengue® Gold wird im Sitzen durchgeführt (Stuhl oder Gymnastikball). Geeignet ist es für Menschen, die nicht stehen können und trotzdem die Beine und Arme trainieren wollen.

Sarengue® Gold ist keineswegs weniger Workout als Sarengue®. Die Muskeln werden teilweise anders trainiert, aber nicht weniger intensiv.

Das eigene Gewicht muss nicht von den Füßen und Knien getragen werden. Durch die intensive Muskel- und Beckenarbeit eignet sich Sarengue® Gold auch für Krebspatienten.

Es ermöglicht eine hervorragende Lymphflussverbesserung durch die Becken- und Beinarbeit in den unteren Extremitäten und in den oberen Extremitäten durch die intensive Armarbeit.

Für die Geburtsvorbereitung und als Beckenboden-Training postpartal, also nach der Geburt, ist Sarengue® Gold ebenso ideal durch die Beckenarbeit auf dem Ball.

Nähere Informationen bei Alexandra Bernhardt
Tel.: +49 911 6995265
info@sarengue.de · www.sarengue.de

Sarengue® Gold = Gelenkschonend



Was ist Power-Sarengue® plus?

Diese Sarengue®-Art wird auf dem Trampolin durchgeführt und ist im Takt zur Musik anspruchsvoller im Kraft- und Energieaufwand. Die Trampolinmatte muss bei den Bewegungen möglichst ruhig gehalten werden und sollte nicht schwingen.

Bei der Bewegung auf dem Trampolin werden automatisch alle Muskeln des Körpers beansprucht. Wir verbessern so unsere Fitness, Ausdauer und Kraft, ohne Gefahr der Überlastung. Die aufrechte Haltung kommt von selbst und die Bandscheiben und Gelenke werden geschont.

Die Psyche bekommt einen „Kick“: Die Bewegung auf dem Trampolin setzt Serotonin und Endorphine frei, die Glückshormone des Körpers. Wir fühlen uns nach der Stunde erfrischt und konzentrierter. Eine ideale Stunde für alle, die eine vorherige Einweisung in das Sarengue®-Programm erhalten haben, einen normalen Gleichgewichtssinn besitzen und einen noch höheren Trainingseffekt erzielen möchten.

Power-Sarengue® plus aktiviert jede Körperzelle und löst einen hohen Lymphdrainage-Effekt aus, es stärkt damit das Bindegewebe und kann Krampfadern vorbeugen. Insbesondere die Gelenke profitieren von Power-Sarengue® plus, die Bandscheiben können sich regenerieren und die Fettverbrennung wird begünstigt. Ganz nebenbei kommt es zu einer deutlichen Verbesserung der Kondition.

Power-Sarengue® plus = Kick



Was ist Aqua Sarengue®?

Dieses Sarengue®-Training wird im Wasser ausgeführt, damit werden Gelenke entlastet und der Wasserwiderstand erhöht den Trainingseffekt.

AquaSarengue® ist ein Ganzkörperworkout im Wasser (max. Wassertiefe 150 cm), dessen Grundbewegungen aus Sarengue® abgeleitet wurden. Trainiert werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Eine effektive Trainingsmethode, die sich den Auftrieb des Wassers zunutze macht und daher besonders für Personen geeignet ist, die sich in einer orthopädischen oder geriatrischen Rehabilitation befinden. Die Bewegungen zur Musik im Wasser lassen zudem ein Gefühl der Schwerelosigkeit, des Wohlbefindens und der Lebensfreude entstehen, die nicht zuletzt zu einer vermehrten Körper- und Eigenwahrnehmung führen.

Aqua Sarengue® wird in Gesundheitszentren mit Trainings- oder Bewegungsbecken und in Reha-Kliniken angeboten.

Professionell angeleitet und betreut werden Sie von speziell ausgebildeten Trainern mit medizinischem Fachwissen.

Das Wohlfühlprogramm zu lateinamerikanischen Rhythmen sorgt garantiert für gute Laune! Unabhängig vom Alter spricht es alle an, die eine sportliche Betätigung im Wasser bevorzugen!

Aqua Sarengue® = Freude



Therapeutische Wirksamkeit:

Diverse Studien haben gezeigt, dass Sarengue® eine sehr effektive therapeutische Methode ist. Egal welche Sarengue®-Trainingsart durchgeführt wird, gibt es positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmer.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass jeder von einem regelmäßigen Sarengue®-Training profitieren kann – ob als Therapieform oder zur Steigerung der Fitness und Lebensqualität!

- Besonders gelenkschonend
- Schmerzlinderung bei chronischen Gelenkerkrankungen (z. B. Rückenschmerzen, Arthrose)
- Stärkung der Muskulatur (Arme, Schultergürtel, oberer und unterer Rücken, Bauch, Beine, Gesäß)
- Mobilisierung des gesamten Halte- und Stützapparates
- Förderung des Gleichgewichtes und der Tiefensensibilität (Polyneuropathie)
- Positiver Effekt auf die Atmung und das Herz-Kreislauf-System (z. B. blutdrucksenkend)
- Förderung des Lymphflusses
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensfreude (Psychosomatik)
- Besonders wirksam in der Begleitung für Krebspatienten

Erwiesenermaßen wirkungsvoll



Aus medizinischer Sicht

Generell stellt Bewegung einen erfolgreichen Therapiefaktor in der multimodalen **Behandlung chronischer Schmerzpatienten** dar.

In der Untersuchung der Autoren R. Leger, Th. Weess, Ch. von Segnitz, A. Bernhardt, C. Heese und T. Thaler konnte gezeigt werden, dass durch die modularen Tanz- und Bewegungsübungen, zusammengesetzt aus den beiden lateinamerikanischen Tänzen Salsa und Merengue („Sarengue“) **positive schmerztherapeutische Effekte** erzielt werden konnten.

Sowohl die maximale wie auch die durchschnittliche Schmerzstärke der teilnehmenden Schmerzpatienten konnte signifikant reduziert werden.

Gleichzeitig entstand eine **messbare Zunahme an Lebensqualität**, siehe untenstehende Grafik.

Im Lauf der Untersuchung entstand der Eindruck, dass insbesondere bei weiblichen Teilnehmern trotz eines hohen Schmerzchronifizierungsgrades die Freude am Tanzen offensichtlich **die Angst vor Bewegung reduzieren** konnte.

Damit kann auch der Teufelskreis aus Angst und Schmerzpersistenz durchbrochen werden.

Zunahme an Lebensqualität

