

**Fit & gesund  
ins Jahr 2020**

Seite 1

**Fit & mobil im Alter –  
dank EMS-Training**

Seite 2

**Fit im Job:  
Ein Konzept für Firmen**

Seite 2

**Gut & lecker  
nachkochen erwünscht**

Seite 2



## VORWORT

Nach längerer Pause haben wir uns dazu entschieden, eine neue Ausgabe unserer beliebten Kundenzeitung SAFTPRESSE aufzulegen. Im Laufe eines Jahres gibt es viele interessante Informationen und Neuerungen, über die wir gerne berichten.

Ob Kooperationen, Erfolgsgeschichten, neue Mitarbeiter oder unsere Rezeptempfehlungen, für jeden ist etwas dabei.

Natürlich findet Ihr auch sämtliche News auf unserer neuen Homepage unter [www.go-orange.de](http://www.go-orange.de), auf Facebook oder auf Instagram. Schaut rein! Und wenn es Euch gefällt, dann freuen wir uns über jeden Like und jede Bewertung.

Sportliche Grüße und bis bald,

**Betina Henkel & Jacqueline Wittgens**

## FIT & GESUND INS NEUE JAHR BEWUSST DENKEN – BEWUSST ERNÄHREN

Es wird interaktiv, spannend und jeder Teilnehmer nimmt unglaublich viel für sich und sein Leben mit.

Das Jahr 2020 startet bei go!ORANGE direkt mit einem Knaller. Zusammen mit dem bekannten Life- und Gesundheitscoach Florian Molzahn, bieten wir in unserem Studio in Solingen-Ohligs an sechs Terminen (Samstag oder Sonntag), von Januar bis März, einen Workshop zum Thema „glücklich & gesund“ an. Der Workshop richtet sich an go!ORANGE-Kunden und Interessierte, die in ihrem Leben etwas verändern möchten. „Mit Florian haben wir den idealen Kooperationspartner als Ergänzung für unser EMS-Personaltraining gefunden,“ so go!ORANGE-Geschäftsführerin und sportliche Leiterin Jacqueline Wittgens. Für Florian Molzahn geht es stets um das Bewusstmachen der eigenen Stärken und Ziele. Ebenso wie um eine individu-

elle und alltäglich entspannte Ernährung. In dem Workshop „glücklich & gesund“ zeigt er, wie jeder Teilnehmer durch seine Gedanken und durch seine Einzigartigkeit, seine Träume zu realen Zielen umsetzen und diese erreichen kann. Egal ob es der Beruf, das Privatleben oder die Gesundheit ist. Die Gesundheit selbst nimmt im Workshop einen festen Platz ein. Jeder Teilnehmer erhält vor Ort seine individuelle Stoffwechselanalyse, welche u.a. Aufschluss über den aktuellen Gesundheitszustand sowie den Stoffwechsellagen gibt. Zudem geht es um die Themen „Warum Dich dein Darm krank macht und wie Du ihn wieder fit machst?“, „Wann eine gezielte Detoxkur Sinn macht?“ und „Wie Du deinen Stoffwechsel durch Superfood, Microgreens

und Sprossen in Gang bringst?“ Florian ist es wichtig, dass der Teilnehmer aus dem Workshop lernt und sich mit diesen Themen beschäftigt. Zu Beginn und in der Mittagspause übernimmt go!ORANGE die Bewegung und zeigt den Teilnehmern, wie ein EMS-Personaltraining abläuft.

Jeder Workshop ist auf 30 Teilnehmer begrenzt und enthält die Module „Persönlichkeitstraining“, „Stoffwechselanalyse“ und „go!ORANGE Trainingspräsentation“ sowie „Ernährungs-Coaching“. Tickets zum go!-Aktionspreis von 69 Euro (zzgl. 12,5% Vorverkaufsgebühr) sind online über [www.solingen-live.de](http://www.solingen-live.de) und die angeschlossenen Vorverkaufsstellen (z.B. Solinger-Tageblatt) erhältlich.

### GO! ORANGE- EXKLUSIV

Workshop mit Florian Molzahn:  
„glücklich & gesund“

Sa. 18.01.      So. 19.01.  
Sa. 15.02.      So. 16.02.  
Sa. 21.03.      So. 22.03.

10–14 Uhr im go!ORANGE-  
Studio in Solingen-Ohligs

Die Workshops sind je auf  
max. 30 Teilnehmer begrenzt!

Jetzt Ihre Teilnahme online  
buchen: [www.solingen-live.de](http://www.solingen-live.de)

Aktionspreis: € 69,-/pro Person  
zzgl. 12,5% Vorverkaufsgebühr

## PORTRAIT FLORIAN MOLZAHN



Florian Molzahn weiß, wovon er redet. Als ehemaliger Personal- und Fußball-Athletik-Trainer ist er sich der Wichtigkeit der Kombination von Bewegung, Ernährung und Gedanken bewusst. „Ich bin nicht glücklich, weil ich erfolgreich bin. Sondern – ich bin erfolgreich, weil ich

glücklich bin.“ Mit dieser Energie ist es dem gebürtigen Solinger gelungen, 2016 Mister Germany und Gentleman of the Year 2017 (ausgezeichnet vom GQ Männermagazin) zu werden. Sein Wissen und seine Erfahrungen, nutzt der Solingen-Botschafter Florian Molzahn nun als Life- und Gesundheitscoach, um vielen Menschen Unterstützung zu bieten. „Ich glaube daran, dass jeder Mensch ein enormes Potential besitzt, um die Welt ein kleines Stück besser zu machen und sich selbst ein großes Stück glücklicher“, so der neue Partner von go!ORANGE.



## KONTAKT

### Studio Solingen-Gräfrath

In der Freiheit 38  
42653 Solingen  
T 0212 520870 - 85  
sg-graefrath@go-orange.de

### Studio Solingen-Höhscheid

Bergerstr. 17  
42657 Solingen  
T 0212 520870 - 86  
sg-hoehscheid@go-orange.de

### Studio Solingen-Ohligs

Ohligser Markt 9  
42697 Solingen  
T 0212 520870 - 87  
sg-ohligs@go-orange.de

### Studio in Wuppertal-Langerfeld

Dahler Straße 54  
42389 Wuppertal  
T 0202 37299626  
wuppertal@go-orange.de

### Verwaltung

Henkel & Emde GbR  
Stiftsgasse 10  
42653 Solingen  
T 0212 520870 - 88  
verwaltung@go-orange.de

### Internet:

www.go-orange.de



### facebook

www.facebook.com/  
go.orange.ems



### instagram

www.instagram.com/  
emsgoorange

## GO!ORANGE ERFOLGSSTORY: FIT & MOBIL IM ALTER

Jochen (74) und Brigitte (74) aus Solingen-Gräfrath gehören bereits seit vielen Jahren zur Gruppe der Senioren, die regelmäßig Woche für Woche den Weg in ein go!ORANGE-Studio finden. Schon nach den ersten Einheiten mit unserem EMS-Personaltraining, merkten die beiden rüstigen Rentner, wie sich Knie- und Rückenschmerzen reduzierten. „Seit uns unser Trainer Flo jeden Montag 20 Minuten gezielt mit EMS trainiert, ist unser Alltag merklich leichter geworden,“ so Brigitte, die früher viel mit Rücken- und Nackenproblemen zu kämpfen hatte. Speziell für ältere Menschen ist es wichtig, über eine stabile Muskulatur zu verfügen. Dies dient der Sturzprophylaxe und steigert die Lebensqualität.



## FIT IM JOB: AUTOTREFFPUNKT STAMM

Seit über 25 Jahren gehört der Autotreffpunkt Stamm aus Solingen mit seinen Marken Seat, Skoda, Suzuki und Dodge RAM zu einer festen Größe in der Automobillandschaft. Neben Geschäftsführer und Firmengründer Uwe Stamm ist mittlerweile auch Sohn Nico in das Familienunternehmen eingestiegen. „Die Gesundheit unserer Mitarbeiter ist uns wichtig und daher freuen wir uns über die Fit-im-Job-Kooperation mit go!ORANGE. Für uns war es besonders wichtig, dass die Wege zum Studio kurz und unkompliziert sind. Darüber hinaus bietet das EMS-Personaltraining die

Vorteile Zeitersparnis und individuelle Betreuung“, erläutert Nico Stamm, der neben vielen Mitarbeitern selbst das Muskelaufbautraining mit EMS für sich entdeckt hat.

Unser Fit-im-Job-Konzept ist ein spezielles Kooperationsprogramm für Unternehmen und Institutionen, die ihre Mitarbeiter dabei unterstützen möchten, im Berufsalltag fit und gesund zu bleiben. Viele namhafte Unternehmen aus Solingen, Wuppertal und der Region nutzen mittlerweile die Kooperation, um Rückenbeschwerden & Co. zu bekämpfen.



## EMPFEHLUNG LOHNT SICH

*Du bist bereits go!ORANGE Kunde und möchtest Freunde oder Familienmitglieder werben?*

*Dann frag einfach nach unserer „family & friends“ CARD und sichere Dir Deinen persönlichen Empfehlungsbonus von bis zu 50 €.*

*Dein/e Freund/in oder Familienmitglied erhält von uns drei Probetrainings kostenlos, um go!ORANGE und EMS unkompliziert kennen zu lernen.*

## WILLKOMMEN IM TEAM



Hi, mein Name ist Sören Berger. Ich bin 20 Jahre alt und wurde in Solingen geboren. Nach meinem Abitur auf der August-Dicke-Schule habe ich im Oktober 2018 mein duales Studium Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement bei go!ORANGE und der DHfPG begonnen. Bei go!ORANGE macht es mir Spaß, den Kunden beim Erreichen ihrer Ziele zu helfen und sie dabei zu begleiten fitter, stabiler und beweglicher zu werden.

Meine Leidenschaft für den Sport wird zusätzlich durch den Handball geprägt! Mittlerweile bin ich ein fester Bestandteil des Herren II-Teams des Bergischen HC.

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Henkel & Emde GbR  
Stiftsgasse 10  
42653 Solingen

Verantwortlich für den Inhalt:  
Frank Henkel

### Gestaltung

PixelProduction, Wuppertal

### Fotografie:

Christian Beier, Solingen  
DPA (Florian Molzahn, Mr.Germany)  
Adobe Stock



## GO-REZEPT: HACKPFANNKUCHEN VOM BLECH

### Zutatenliste

125 g	Dinkelmehl
5	Eier, ganz
125 ml	Milch (1,5%)
Prise	Salz und Pfeffer
100 ml	Mineralwasser
3 Stück	Frühlingszwiebeln/ Lauchzwiebeln
1 Stück	Paprika (rot)
1 Stück	Paprika (gelb)
1 Stück	Zwiebel
1 TL	Pflanzenöl
500 g	Tatar roh
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Oregano, gehackt
400 g	Tomaten (Konserve)
1 Prise	Zucker



### Zubereitung

Backofen auf 160° vorheizen. Für den Teig Mehl, Eier und Milch glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. quellen lassen. Mineralwasser unterrühren und den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne gießen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Min. vorbacken.

Frühlingszwiebeln und Paprika waschen. Paprika entkernen und in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln und Knoblauch hacken. Öl in die Pfanne erhitzen und Tatar darin krümlig anbraten. Zwiebelwürfel, Knoblauch, Tomatenmark und Oregano dazugeben und ca. 2-4 Minuten mitbraten. Stückige Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tatar Mischung ca. 10 Minuten köcheln und etwas abkühlen lassen. Tatar Mischung auf den vorgebackenen Pfannkuchenteig geben und im Backofen weiter ca. 15 Min. backen. Mit Paprikawürfel und Frühlingszwiebelringen bestreuen und nach Wunsch mit Thymian garniert servieren.