

## **Fitness und Prävention**

**Allgemeine Fitness** heißt Entwicklung und/ bzw. Ausbau der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Koordination, Ausdauer, und Beweglichkeit für allgemeines Wohlbefinden und ganzheitliche Gesundheit.

Wir bieten Ihnen verschiedene und individuelle Möglichkeiten um körperlichen Beschwerden und Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Nachstehend einige bedeutende Folgen mangelnder Fitness/ Gesundheit:

- Todesursache Nr.1 mit fast 50% sind Herz-Kreislauf Erkrankungen.
- Todesursache Nr.2 sind Krebserkrankungen mit ca. 25%
- Fast jeder zweite Deutsche leidet an Übergewicht
- Rückenprobleme sind das gravierendste Volksleiden

**Wichtig: Prävention!** Die meisten dieser Störungen/ Krankheiten lassen sich durch Sport und gezielte Gewichtsabnahme verringern oder sogar ganz beseitigen! Alterstypische Veränderungen (Arteriosklerose, Osteoporose, Muskeldysbalancen) können in ihrem Ausprägungsgrad gemildert und stark verzögert werden.

**Entspannung** die mit Gesundheit einhergeht, ist eigentlich ein Normalzustand, der aber in der heutigen Zeit zunehmend verloren geht.

Auswirkungen vom Alltags-Stress sind Muskelschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Reizbarkeit, psychosomatische Krankheiten, Magengeschwüre, falsche Atemgewohnheiten und vieles mehr. Fast alle anderen Krankheiten werden durch Stress begünstigt/bzw. mit verursacht: Krebs, Allergien, Verdauungsprobleme, Immunschwäche, Erkältungskrankheiten usw.

Hauptbestandteil unserer **Angebote** sind verschiedene Kurse wie: Yoga, Pilates, Stretch & Relax aber auch Fitness orientiertes Boxen.

Weitere Möglichkeiten der Entspannung bieten wir mit Sauna, Massagen, Solarium und Entspannungshypnosen.

Nehmen Sie Kontakt auf oder besuchen Sie uns, um mehr über Ihre Möglichkeiten zu mehr/ besserer Gesundheit und Fitness zu erfahren.