

## Aktiv 50+

Zahlreiche wissenschaftliche Studien beweisen, dass sportliche Aktivität den Alterungsprozess nicht nur verlangsamt &ndash; egal, in welchem Alter Sie damit beginnen. In vielen Fällen kann der Kräfte nachlass sogar wieder rückgängig gemacht werden, natürlich nur so weit, wie Sie wegen Bewegungsmangel sozusagen vorzeitig gealtert waren

- Körperliche Aktivität dient nicht nur der Vorbeugung gegenüber Erkrankungen wie Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Übergewicht und Herzrhythmusstörungen. Sport kann auch bei schon bestehenden Beschwerden dazu beitragen, wieder gesund zu werden.

- Altersgemäß betriebener Sport aktiviert das Herz-Kreislaufsystem. Ein gestärktes Herz kann ökonomischer arbeiten, was auch dem Stoffwechsel des Körpers zu Gute kommt.

- Gymnastik und leichtes Krafttraining erhöhen den Mineralgehalt der Knochen, womit der Osteoporose ein Riegel vorgeschoben und der Halte- und Bewegungsapparat als Ganzes stabilisiert wird.

- Regelmäßiges Training erhöht und erhält die Fähigkeit zur Koordination auch komplizierter Bewegungsabläufe ebenso wie die allgemeine Reaktionsfähigkeit &ndash; ein Effekt, der Unfällen vorbeugt und den Sie schon durch regelmäßige, leichte Betätigung erzielen können.

- Sport mit Lust betrieben tut auch der Seele gut. Bei Aktivitäten, die den Herzschlag beschleunigen, werden nachweislich mehr "Glückshormone" (Endorphine) im Gehirn ausgeschüttet.

- Nicht zuletzt sind körperlich aktive Menschen auch im Bereich geistiger Beweglichkeit deutlich leistungsfähiger als nichtaktive Stubenhocker.

Den stärksten gesundheitsfördernden Effekt haben moderates Ausdauertraining und leichtes, gezieltes Krafttraining. Unsere erfahrenen Trainer stellen Ihnen ein gesundheitsorientiertes Training zusammen das genau auf die Bedürfnisse Ihrer Altersgruppe zugeschnitten ist und Ihnen schon nach wenigen Wochen das Gefühl gibt um Jahre verjüngt zu sein.