



ICH BRAUCH DOCH KEIN FITNESSSTRAINING – ODER?

Da sind doch sowieso nur Pumper drin – was will ich als normaler Mensch in so einer Muckibude? Ich will doch keine Muskelberge!

Bewegung hab ich auf der Arbeit schon genug! Da brauch ich kein Fitnessstudio mehr!

Ich hab keine Zeit für Training, ich muss wichtigere Dinge erledigen!

Vielleicht erkennst Du Dich sogar selbst in diesen Aussagen wieder. Dies ist nicht schlimm, denn das liegt eher an mangelnder bzw. falscher Aufklärung durch Medien & Co. Leider wissen die meisten Menschen nicht, wie wichtig ein regelmäßiges Fitnessstraining für wirklich JEDEN ist (gerade in der aktuellen Situation!) und wie viele Vorteile es mit sich bringt, wenn es von professionellen Trainern geplant und betreut wird.

DOCH KLÄREN WIR ZUM EINSTIEG ERST EINMAL, WAS MAN UNTER DEM BEGRIFF „FITNESS“ ÜBERHAUPT VERSTEHT:

Unter Fitness (= Lebenstauglichkeit) versteht man grundsätzlich ein ausgewogenes Maß an optimaler körperlicher sowie mentaler Leistungsfähigkeit, das mit einem Fehlen von Krankheiten sowie mit einem physischen, psychischen und sozialen Wohlbefinden einhergeht. Dies ermöglicht der jeweiligen Person, ein selbstbestimmtes Leben mit optimaler Alltagsbelastbarkeit zu führen.

Somit sollte Dein „Fitnessstraining“ ein ganzheitliches Training sein, das Dich dabei unterstützt, Dein Leben nach Deinen Wünschen zu leben, sowie den meisten Erkrankungen vorzubeugen. Das hört sich doch mal so richtig gut an, oder?

Grundsätzlich liegt der Fokus auf der Verbesserung der vier, für den Alltag wichtigen motorischen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Dadurch wird auch „ganz nebenbei“ Deine mentale Leistungsfähigkeit optimiert. Übrigens besteht ein Fitnessstraining keineswegs nur aus „stupiden“ Bewegungen auf Fitnessgeräten, sondern kann auch ganz unterschiedliche Formen annehmen – somit wird es Dir und Deinem Körper auf keinen Fall langweilig werden.

UND WELCHE VORTEILE HABE ICH JETZT GENAU, WENN ICH MICH DAZU ENTSCHLIESSE, REGELMÄSSIG EIN FITNESS-TRAINING DURCHFÜHREN?

Die Antwort: SEHR VIELE! Unter anderem:

- Stärkung des Immunsystems – der einzige, wirklich effektive Schutz vor (Virus-) Erkrankungen!
- Optimierung der Körperhaltung, Rückenkräftigung, Gelenkstabilisation und damit Vermeidung und Verzögerung degenerativer Gelenk-Erkrankungen, wie B. Arthrosen, Bandscheiben-Vorfälle etc. – gerade in der jetzigen Home-

Office-lastigen und gleichzeitig bewegungsarmen Zeit von enormer Bedeutung!

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems + Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit – wichtig, damit auch Dein Herz, Deine Gefäße und Deine Lunge dauerhaft gesund bleiben!
- Prävention fast aller (Zivilisations-)Krankheiten, wie z.B. Diabetes Typ II, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebserkrankungen, Depressionen, Burn-Out usw. – **aber auch Verbesserung der Beschwerden bei bereits bestehenden Erkrankungen!**
- Unterstützung Deiner Figurformung und Straffung durch Muskelaufbau und Verbesserung der Fettverbrennung – damit Du Dich auch nach dem Lockdown noch wohl in Deinem Körper fühlst!

Du siehst also, dass ein regelmäßiges Fitnessstraining gerade in der jetzigen Zeit von besonderer Bedeutung ist und unbedingt in irgendeiner Form regelmäßig durchgeführt werden sollte! Und zwar egal in welchem Alter!

ABER ICH KANN JA GERADE IN KEIN FITNESSSTUDIO GEHEN, WAS MACHE ICH JETZT?

Wir haben für jedes Problem eine Lösung: Wir erstellen Dir gerne für zu Hause einen individuellen Trainingsplan inkl. Übungsvideos – basierend auf Deinen persönlichen Voraussetzungen und Zielen! Natürlich lassen wir Dich damit nicht allein, sondern betreuen Dein Training die komplette Zeit über. Wenn Du Interesse daran hast, wende Dich einfach per Mail an uns (info@sportstudio-highlight.de) unter dem Betreff „Zu Hause trainieren“.

Du kannst Dich einfach nicht dazu motivieren, alleine daheim in Deinem Wohnzimmer zu trainieren? Natürlich haben wir auch dafür eine Lösung:

Schau doch einfach mal auf unsere Facebook- und/oder Instagram-Seite – hier führen wir gleich 6x pro Woche Live-Workouts mit unseren professionell ausgebildeten Trainern für Euch durch! Und solltest Du zu der jeweiligen Uhrzeit verhindert sein, ist das auch keine Ausrede: Auf unserem YouTube-Kanal findest Du noch einmal alle Live-Kurse und kannst sie jederzeit abrufen und mittrainieren!

Wir freuen uns auf Dich!
Dein Highlight Team



Pabstenweg 10
96215 Lichtenfels
09571/739112
www.sportstudio-highlight.de