



WIE FIT IST DEIN IMMUNSYSTEM? Wir messen Dein Immunsystem und damit Deine Gesundheit!

Lass uns Dein Immunsystem auf Hoch-touren bringen und sichere Dir jetzt einen von 30 Plätzen!

Erfahre, wie sich ein regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining, sowie eine gesunde ausgewogene Ernährungsweise auf Dein Immunsystem und damit auch auf Deine Gesundheit auswirken.

Was hat das Immunsystem mit der Muskulatur zu tun?

Verschiedene Studien konnten zeigen, dass bei einem Anstieg der Skelettmuskulatur eine höhere Anzahl an Immunzellen im Blut vorliegt und damit belegen, dass die Menge an Skelettmuskulatur in direktem Zusammenhang zum Immunsystem steht.

Nach langen Bewegungspausen kommt es zu einem Abbau von Zellen, welche für die Immunabwehr verantwortlich sind. Durch das Krafttraining werden dagegen Botenstoffe in den Muskelzellen produziert, die den Aufbau von Abwehrzellen fördern und so das Immunsystem stärken.

Krafttraining ist wie eine Medizin für den Menschen.

Es hat einen positiven Einfluss auf den Körper durch:

- die Stärkung des Immunsystems
- die Erhöhung der Skelettmuskulatur
- die Reduzierung der Körperfettmasse
- die Erhöhung der Knochendichte

Damit sinkt auch das Risiko für Erkrankungen wie Osteoporose, Diabetes II, Übergewicht, Hypertonie und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus wurde bewiesen, dass gerade ältere Erwachsene mit einer geringen Skelettmuskulatur ein größeres Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen aufweisen.

Welchen Einfluss hat das viszerale Fett auf das Immunsystem?

Unser Körperfett wird in subkutanes Fett (unter der Haut) und viszerale Fett (in der Bauchhöhle) unterteilt. Eine vermehrte Einlagerung von viszeralem Fett bringt allerdings einige gesundheitliche Risiken mit sich.

Der aktuelle Forschungsstand zeigt, dass insbesondere das viszerale Fett mehr Entzündungsbotschaften aussendet und damit in direkter Korrelation mit einem schwachen Immunsystem steht. Es kann daraus zusätzlich ein erhöhtes Risiko für

Folgeerkrankungen entstehen.

Durch regelmäßiges Krafttraining und ausgewogene Ernährung kann das viszerale Fett reduziert und somit die schädlichen Entzündungsreaktionen verhindert sowie das Immunsystem gestärkt werden.

Was möchten wir mit Dir in diesen 5 Wochen erreichen?

1. Wir möchten Dir beweisen, dass regelmäßiges Training eine erhebliche Verbesserung Deines Fitness- und Gesundheitszustandes bewirkt und Dein Immunsystem nachhaltig stärkt!
2. Zusätzlich solltest Du bei bestehenden Beschwerden eine deutliche Steigerung Deiner Gelenkgesundheit, wie z.B. bei Rücken- oder Knieschmerzen, verspüren!
3. Darüber hinaus möchten wir Dir zeigen, wie Du unabhängig von Deinem Alter, mit einem professionell geplanten und durchgeführten Training und der richtigen Ernährungsweise nicht nur wichtige Gesundheitsparameter in kurzer Zeit verbesserst, sondern auch quasi ganz nebenbei Deine Körperzusammensetzung und damit Deine Figur optimieren kannst!

Sehr interessant ist für Dich sicher auch, wie weit wir innerhalb von 5 Wochen Deine Fitness und damit Dein gesamtes Wohlbefinden steigern können!

Was erwartest Du nun genau?



Wir messen mit dem InBody 570 Körperanalyse-Gerät bei jedem Teilnehmer individuell eine Vielzahl von gesundheitsrelevanten Werten, wie z.B. die Skelettmuskulatur, das viszerale Fettlevel, das extrazelluläre Wasser-Verhältnis, den Knochenmineralgehalt uvm. Basierend auf diesen Werten lässt sich nun eine Aussage über Deine Zellgesundheit und damit in direktem Zusammenhang über den Zustand Deines Immunsystems treffen.

Aufgrund der in der Erstmessung sowie im Erstgespräch erhobenen Daten erstellen wir Dir Deinen individuellen Trainingsplan. Im Anschluss daran bekommst Du mehrere persönliche Einweisungen in Deinen Trainingsplan.

Dein Trainingsplan ist für 5 Wochen erstellt und wird Deine Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Deine Gesundheitswerte signifikant verbessern.



Bekomme ich auch einen Ernährungsplan?

Na klar! Da ja nicht nur ein regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining, sondern auch eine gesunde ausgewogene Ernährungsweise von Bedeutung sind, bekommst Du Deinen individuellen Ernährungsplan, basierend auf unverarbeiteten Lebensmitteln, von uns erstellt, den Du auch langfristig umsetzen kannst.

Was ist, wenn ich etwas nicht verstehe?

Wir, d.h. Bachelor in Fitnesstraining, Physiotherapeuten, Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation und

ausgebildete Fitnesstrainer stehen Dir immer zur persönlichen Betreuung und für Fragen auf der Trainingsfläche zur Verfügung.

Was kann ich in fünf Wochen erreichen?

Glaube uns eines: Mehr als Du denkst! Unserer Erfahrung nach zeigen sich bereits nach diesem kurzen Zeitraum mehr als deutlich messbare Verbesserungen bei Ausdauer, Kraft, den Gesundheitswerten, Beweglichkeit und natürlich auch bezüglich Deiner Figur.

Voraussetzung dafür ist natürlich ein regelmäßiges Training und das Einhalten des dafür entwickelten Ernährungsplanes.

**Online-Kurs.
Alle ges. Krankenkassen
erstatten 80 - 100% der
Kursgebühr!**

Die Teilnahmegebühr für den 5 Wochen-Kurs beträgt **99,90 €**

(Inklusive aller Tests und Einweisungen.)

Selbstverständlich kannst Du während des Kurses unser komplettes Studio-Angebot nutzen.

Nutze jetzt diese einmalige Chance und sichere Dir schnell Deinen Platz!

**Anmeldung unter 09571/739112!
Wer teilnehmen möchte, sollte sich
bis spätestens Samstag 22.08.2020
anmelden.**



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