

Fit in den Frühling



Herz-Kreislauf-Training: Tun Sie etwas für sich und Ihr Herz

Laufen, Schwimmen, Radfahren – waren das auch Ihre Hobbys, die Sie früher in Steckbriefalben aufgeführt haben? Und wie sieht's heute aus? Wie viel Ausdauertraining zur Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems betreiben Sie **regelmäßig** – und nicht nur sporadisch, wenn die Wetterlage es zulässt!

Ein regelmäßiges, individuell geplantes Ausdauertraining stärkt nachhaltig die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und stärkt die allgemeine körperliche Belastbarkeit. Die Sauerstoffzufuhr wird verbessert, das Immunsystem gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden nimmt zu!

Heutzutage sind viele Menschen durch Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes stark gefährdet, am Herz-Kreislauf-System zu erkranken. Störungen manifestieren sich bereits in jüngeren Jahren (im Alter unter 40 Jahren) durch bewegungsarme und risikoreiche Lebensstile. Dazu kommt oftmals noch eine immense Stressbelastung und Druck am Arbeitsplatz.

Mangelnde körperliche Aktivität, Stress und schlechte Ernährungsgewohnheiten sind negative Verhaltensweisen, denen man mit geeigneten Maßnahmen entgegenwirken kann!

Qualifizierte Bewegungsprogramme berücksichtigen die individuellen Lebensumstände und das Leistungsniveau der Teilnehmer und geben konkrete Anleitungen zu gesundheitsfördernder Aktivität.

„Unsere Bewegungsprogramme werden regelmäßig durch die Spitzenverbände der Krankenkassen kontrolliert und sind inhaltlich speziell auf die Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken ausgelegt“, so Kirsten Reska, Dipl.-Bewegungs-

therapeutin im Maxsport Attendorn. Hier lernen Teilnehmer in achtwöchigen Bewegungskursen, wie sie gesundheitssportliche Aktivitäten in ihren Alltag integrieren und werden durch die Steigerung der individuellen Kompetenzen Experte für ihr eigenes Wohlbefinden und Vitalität bis ins hohe Alter!

Die Ganzheitlichkeit der Programme gewährleistet zudem die Aufklärung zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung und geht je nach individuellem Wunsch bis hin zur Ernährungsberatung im Supermarkt. „Lustig ist, dass die Gruppe von anfangs zehn Leuten sich zum Teil im Supermarkt verdoppelt, weil andere Kunden neugierig werden auf das, was ich dort praxisbezogen an Wissen über gesunde und bedarfsgerechte Ernährung erzähle“, so die Fitness- und Gesundheitstrainerin, die schon ihre Diplomarbeit über „Präventiven Fitnesssport als Altersmedizin Nr. 1“ schrieb und deren größtes Ziel es ist, so viele Menschen wie möglich für die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu sensibilisieren. „Es ist so einfach, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, wenn man nur will“, so Kirsten Reska. „Wie viele Menschen haben immer andere Ausreden: Keine Zeit, zu viel Stress, kein Geld fürs Fitnessstudio etc. Doch die qualifizierten Programme werden von den Krankenkassen bezuschusst und jeder kann im Sinne der Eigenverantwortlichkeit einen Präventionskurs belegen und bei den gesetzlichen Krankenkassen im Anschluss einen Zuschuss beantragen!“

Zum Thema Stress lässt sich noch anmerken: Negativer Stress, z. B. am Arbeitsplatz, kann nur durch Bewegung und Aktivität abgebaut werden – nicht auf dem Sofa! Denn Stresshormone dienen evolu-

tionmäßig dem Menschen als Antrieb bei Angriff und Fluchtverhalten – werden sie nicht durch Bewegung abgebaut, machen sie auf Dauer krank und anfällig für stressbedingte Krankheiten! Auch hier gibt es Hilfe in speziellen Kursen zum Thema Entspannung und Stressbewältigung.

„Das Bewusstsein für diese Thematik nimmt zu“, so die Bewegungstherapeutin. „Firmen erkundigen sich nach Stressbewältigungsseminaren für ihre Führungskräfte und unsere ‚ruhigeren Kurse‘ wie Pilates und Yoga erfreuen sich immer größeren Teilnehmer-

zahlen!“ Im Herbst veranstaltet Kirsten Reska zum ersten Mal eine Yoga-&-Pilates-Reise in ein Hotel in Österreich. Die Woche soll Körper und Seele für den Alltag stärken und in jeglicher Hinsicht ein unvergessliches Erlebnis werden!

Also, ganz gleich, ob Sie durch eine Reise oder durch ein entsprechendes Kursangebot zu mehr Aktivität und Bewegung inspiriert werden, tun Sie es für Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Gesundheit! Als Grundstein für ein langfristig gesundheitsorientiertes Verhalten im Alltag!



Starten Sie jetzt in Ihre aktive Zukunft!



WIRBELSÄULENGYMNASTIK:

Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur.
• Erarbeitung der aufrechten Körperhaltung
• Aktivitäten des täglichen Lebens in der richtigen Haltung üben.



HOT IRON:

Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder dieses Gruppentraining mit einer Langhantel erleben. Motivierende Bewegung mit Musik führt zur besseren Lebensqualität. • Kräftigung des Rückens • Körperfettreduktion
• formt und strafft die Muskulatur



SENSITIVE CYCLING:

Ein gruppendynamischer Kurs in Verbindung mit Spaß für alle. Dieser Kurs ist das optimale Training für Jung und Alt, Übergewichtige, aber auch für sportliche Fitnessinteressierte. • Polar-Herzfrequenz-Kurs • Gewichtsreduktion und Stärkung des Rückens.



STEPP-AEROBIC:

Eine koordinative Reihenfolge von verschiedenen Steppschritten unterstützt den Spaß und die Gruppendynamik mit Musik. Stepp-Aerobic steigert die Fitness, Koordination, strafft und formt den Körper.



Im Gewerbegebiet 36
57368 Lennestadt-Elspe
Tel.: 0 27 21 / 92 93 66
www.proaktiv-elspe.de

Landhotel Repetal
Fit in den Frühling!
Starten Sie in den Frühling mit frischen und gesunden Köstlichkeiten. Unser Team freut sich auf Sie!
Vergleichen Sie selbst:
Unsere frische Karotten-Orangen-Suppe: nur 200 kcal/Portion
Eine handvoll Kartoffelchips: 550 kcal/100g
Unsere hausgemachten Nudeln mit Spinat- und Käsefüllung: nur 475 kcal/Portion
Eine Tafel Vollmilchschokolade: 500 kcal
Dünscheder Str. 8
57439 Attendorn-Niederhelden
Tel. 02721 / 9417-0
www.landhotel-repetal.de

Für jedes Problem gibt es eine Lösung!
Sanitätshaus Andreas Fritsch GmbH
Ihr Gesundheitspartner
Lassen Sie sich von uns ausführlich und kompetent beraten.
• **Orthopädietechnik**
Prothesen, Orthesen, Einlagen, Fußdruckmessung usw.
• **Rehatechnik**
Rollstühle für Alltag, Sport oder Pflege, Gehhilfen, Badehilfen, Lifter, Toilettensitze usw.
• **Sanitätshaus**
Kompressionsstrümpfe, Bandagen, Brustprothesen, Blutdruckmessgeräte, Miederwaren, Bademoden usw.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Hansastraße 14 Attendorn Tel.: 0 27 22 / 92 54-0
Helmut-Kumpf-Straße 2 Lennestadt-Altenhündem Tel.: 0 27 23 / 71 60 02
www.sh-fritsch.de

intermissio
... der Ruhepunkt im Landhotel Struck
Die umfassenden Anwendungen in unserem ruhig gelegenen Kosmetikinstitut ermöglichen bestmögliche Resultate für Aussehen, Vitalität und Wohlfühlen.
Klassische Gesichtsbehandlung
Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Bedampfung, Ampulle, Maske, Gesichtsmassage und Tagespflege
90 Minuten € 65,00
Beauty- & Relaxtag
• eine kosmetische Gesichtsbehandlung mit Hautdiagnose, Peeling, Reinigung + Maske
• Hydrojet-Massage
• leichter Vitalsalat zum Mittag
• Benutzung von Hallenbad, Whirlpool, Sauna und Sonnenbank
€ 85,00
Gutscheine stellen wir Ihnen gerne aus!
Landhotel Struck
57439 Attendorn-Niederhelden, Tel.: 02721-13940
www.landhotel-struck.de

Nachhaltig die eigene Gesundheit fördern!
Gesund leben heißt in Bewegung bleiben: Das Maxsport-Studio in Attendorn bietet ein umfangreiches Bewegungsprogramm für jedermann und jedes Fitnesslevel! Trainieren Sie an modernsten computergesteuerten Geräten, besuchen Sie Bewegungs- und Entspannungskurse oder nehmen Sie an einem unserer von den gesetzlichen Krankenkassen geförderten Präventionskurse teil!

Die Programme reichen von der klassischen Wirbelsäulengymnastik bis hin zum autogenen Entspannungstraining oder Herz-Kreislauf-Training! Diese Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, das Studio 8 Wochen lang zu testen und etwas für Ihre Gesundheit zu tun! Damit Sie fit und vital das Frühjahr genießen können!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Das Team von Maxsport Attendorn!
„Jeden Tag einen Moment der Stille und Meditation hilft effektiv Stress zu bewältigen, der sonst auf Dauer krank machen würde!“

Max-aktiv
Training ist gut, gezieltes Training besser!
Ein regelmäßiges und individuell zugeschnittenes Ausdauertraining ist die Basis für körperliches Wohlbefinden und weitreichende Leistungsfähigkeit!
8 Wochen kontrolliertes Herz-Kreislauf Training unter fachkompetenter Anleitung!
Unsere Kurskonzepte werden von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt!
Kurszeiten:
Vormittags (Kinderbetreuung) und abends!
Auch für Nichtmitglieder!
Info-Holine: 0 27 22 - 6 32 40
www.maxsport-attendorn.de
Am Eckenbach 22 · 57439 Attendorn

RA-Maria®-Ausbildungen Attendorn
Achtung Existenzgründer!
Preisgünstige Ausbildungen mit hohem Leistungsniveau
• **Wellnessmassagepraktiker/in-Ausbildung**
1. Klassische Massage (Grundkurs)
2. Dorn-Methode und Breuß-Massage (Abschlusskurs)
zusammen 5 Tage, nur 680,- €
• **Ausbildung zum/zur Hypnotiseur/in (Hypnosepraktiker/in)**
5 Tage, nur 680,- €
• **Meditationslehrer/in-Ausbildung**, 5 Tage, nur 680,- €
• **Entspannungstrainer/in-Ausbildung**, 3 Tage, nur 390,- €
Diese Qualifikationen werden u. a. auch vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert! Ausführliche Informationen im Internet:
www.ra-maria.de
Anmeldungen Montag bis Freitag von 19 – 21 Uhr
unter Tel.: 0 27 22 – 79 15