

FIT. FITTER. AM FITTESTEN

Manchmal Sportmuffel?

Konfuzius sagt: ‚Gegner, die Du nicht besiegen kannst, sollst Du Dir zum Freund machen.‘

So sollten wir es auch mit unserem ‚mentalen Haustier‘ halten. Unser Schweinehund sagt: zu kalt, zu naß, zu müde. Und ich antworte: Danke, mein Freund, das sind viele gute Gründe, um erst recht Sport zu machen. Denn hinterher geht es mir besser. Das Gefühl, sich überwunden zu haben, ist tausendmal wertvoller als das Kneifen plus schlechtes Gewissen. Also!

Immer schön fit bleiben!

Warum ist die Muskulatur zum Abnehmen wichtig?

Muskeln arbeiten wie ein kleiner Ofen, sie verbrennen dauernd Energie. **Je mehr Muskulatur vorhanden ist, umso mehr Energie wird verbrannt.** Dies geschieht auch im Ruhezustand, auf der Liege, vor dem Fernsehgerät oder Computer. Dieser Ofen Muskulatur ist auch ein Grund, warum manche Menschen besser abnehmen können als andere. Daher ist beim Abnehmen der Erhalt der Muskulatur enorm wichtig. Ein Verlust an Muskeln hat fatale Folgen. **Je älter wir werden, umso mehr Muskulatur geht verloren** - ganz automatisch, wenn wir nicht dagegen steuern. So hat ein 60-jähriger Mann schon um circa 25% weniger Muskelmasse als ein 30-jähriger. Damit sinkt ganz automatisch auch der Grundumsatz und der Kalorienverbrauch wird geringer. Wer keinen Sport treibt, wer dem Muskelabbau nicht gegensteuert, wird dicker und dicker. **Muskelaufbau ist ein Grundpfeiler einer vernünftigen Gewichtsreduktion.**

Und noch einen Effekt hat der Muskelaufbau. Muskeln sind straff, Fett schwabbelig. **Ein Abbau von Fettgewebe und**

der Aufbau von Muskeln formt den Körper und die Figur wird sichtbar besser, attraktiver.

Wie erhält man die Muskeln oder baut diese auf? „Wer rastet der rostet“ sagt schon ein altes Sprichwort. Daher ist es wichtig, dass wir unsere Muskeln beanspruchen. Egal ob dies beim Spazierengehen, beim Treppensteigen oder beim Joggen ist, jede Art der Bewegung ist hilfreich.

Wer aber hat schon Zeit und Lust jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen, durch den Stadtpark zu walken oder mit dem Fahrrad zur Arbeit zu kommen? **Wesentlich effektiver und zeit-sparender ist das Training in einem Sportstudio.**

Unter fachkundiger Anleitung trainiert Ihr hier absolut zielgerichtet, denn Euer persönlicher Trainer wird ein Programm zusammenstellen, das genau auf Eure Ausgangssituation,



auf den Zeitbedarf und das Ziel ausgerichtet ist. Die passende Mischung aus Muskelaufbau und Herz-Kreislauftraining bringt den Erfolg!

Einen Nebeneffekt solltet Ihr nicht vergessen: Training gemeinsam mit Gleichgesinnten bringt bessere Erfolge, motiviert und macht viel Spaß. Und der sollte nie zu kurz kommen.

Aktion! Mitglieder werben Mitglieder

Zufrieden?! Dann empfehle uns doch weiter!

Weiterempfehlungsprämie 25€!



PERFECT4BODY – NEWS

INFO des Monats Mai 2017:

Im Wonnemonat Mai möchten wir wieder zu einer Informationsveranstaltung zum Thema ‚figurscout‘ einladen, zu welcher Ihr auch gerne Freunde, Verwandte und Kollegen mitbringen könnt!



NEWS des Monats:

„Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel“ Charles Darwin

Seit April ist Steffi unsere neue Studioleiterin. Gleichzeitig freuen wir uns, dass uns Sandra im Team unterstützt! Sie wird einige (neue) Kurse leiten, so zum Beispiel unseren Pilates-Kurs. Beiden wünschen wir viel Erfolg und Spaß!

Das **perfect4body Team** besteht nun aus: Steffi, Anne, Melanie, Sandra und Maren. Also ‚FrauenPower‘ pur! Wir freuen uns auf Euch! **Das Bewährte beibehalten, aber auch für neue Ideen offen sein - das ist unser Credo!**

„WaterRower“ – das Rudergerät mit patentierter einstellbarer Flüssigkeitswiderstandstechnologie!

Dieses spezielle Rudergerät wurde 1988 von einem amerikanischen Ruderer für den Indoorbereich entwickelt und soll das Training auf dem ‚Land‘ möglichst real den Gegebenheiten auf dem Wasser nachempfinden.

Es handelt sich um ein Fitnessgerät für den ganzen Körper und beschränkt sich nicht nur auf das Kraft- oder Ausdauer-

training, sondern es umfasst ein Kraft- und Ausdauertraining. Gleichzeitig stärkt Ihr auch Euren **Muskelaufbau**.

Bis zu 85% Eurer Muskeln im gesamten Körper werden beansprucht und ist somit ein effektives Rudertraining, das alle Hauptmuskelgruppen trainiert. **Durch die gleichmäßigen Bewegungen werden auch die Gelenke geschont.**

Trainiert mit der Kraft des Wassers! Sprecht uns an!



Seit April bieten wir auch einen neuen Kurs an!

Pilates...

Die Pilates-Methode ist ein **ganzheitliches Körpertraining**, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. **Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und die bewusste Atmung.** Alle Übungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt, ohne längere Unterbrechungen. Es gibt keine abrupten isolierten Bewegungen.

Neugierig? Dann besucht doch **mittwochs, 19:30** unseren Kurs und trainiert und entspannt gemeinsam mit Sandra!

Viel Spaß!

