



GESUNDHEITS - & **FITNESSTRAINING**

MUSS WERDEN **WIE ZÄHNE PUTZEN!**

TOP*fit*
Sport • Gesundheit • Fitness

Warum wir das sagen -
erfahren Sie in diesem Heft.

IN DIESEM HEFT

03.

LEBENSQUALITÄT

06.

KRAFT

10.

MOBILITÄT

04.

GANZHEITLICHES
TRAINING

08.

AUSDAUER

MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH FITNESS TRAINING

ALTERNATIVLOS

Unsere Gesellschaft war noch nie kränker als heute! Körperlich und geistig fit, sowie frei von Schmerzen zu sein und bis ins hohe Alter auch zu bleiben, ist ein oft unerreichtes Ziel!

— “ —
Fitnessstraining ist keine Option,
sondern ein Muss für jeden Menschen.
— ” —

GANZHEITLICH UND GESUNDHEITS- ORIENTIERT

Allein im letzten Jahr wurden in Deutschland auf rund 62 Millionen Wahlberechtigte, 46 Millionen Rezepte ausgestellt, von denen im Übrigen 7 Millionen Rezepte nie eingelöst wurden, da der Bedarf schlichtweg das Angebot unseres Gesundheitssystems übersteigt.

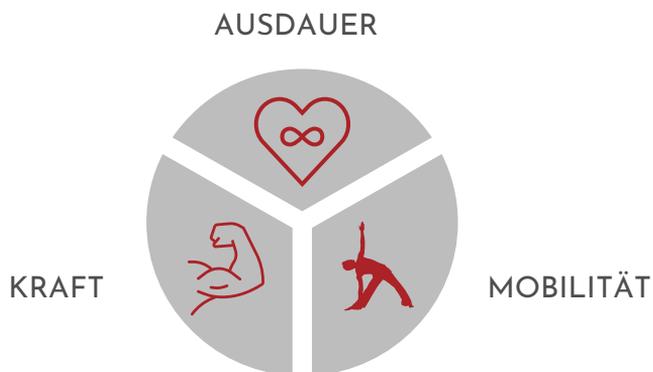
Hiergegen haben wir die **Lösung - ganzheitliches und gesundheitsorientiertes Fitnessstraining.**



Wenn Sie diese Broschüre lesen, werden Sie vielleicht überrascht sein, wie viele positive Auswirkungen ein ganzheitliches und gesundheitsorientiertes Fitnessstraining unter fachlicher Anleitung auf Ihre Gesundheit haben kann.



WAS VERSTEHEN WIR UNTER **GANZHEITLICHEM** UND **GESUNDHEITSORIENTIERTEM** FITNESSTRAINING?

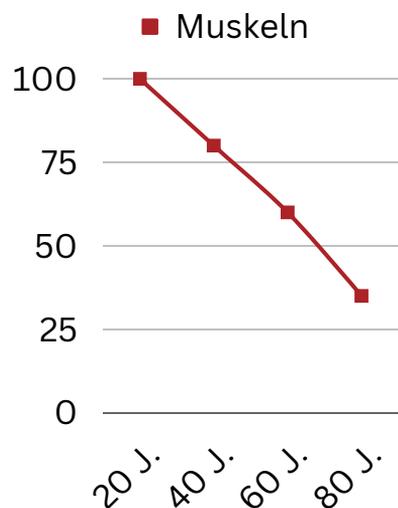




MUSKEL KRAFT

Sie möchten im Alter aktiv sein, Spaß haben und mit ihren Enkeln toben? **Dabei hilft Krafttraining!**

Es ist erwiesen - ab ca. 25 Jahren schwindet unsere Muskulatur ohne Training um ca. 1 Prozent pro Jahr. Im höheren Alter beschleunigt sich dieser Prozess sogar, was dazu führt, dass immer mehr Menschen im Alter auf fremde Hilfe angewiesen sind, da Ihnen die Kraft für Ihre täglichen Aufgaben schlichtweg fehlt.



Das Phänomen des Muskelschwundes wird Sarkopenie genannt und ist seit 2016 als Krankheit anerkannt, die uns alle irgendwann treffen wird.

SEHR GUTE NACHRICHTEN

Studien zeigen, dass ein regelmäßiger überschwelliger Krafttrainingsreiz (2x in 10 Tagen) diesen Prozess eindämmt, ja ihn sogar

aufhält oder umkehrt. Mit Krafttraining bleiben Sie also stark, selbstbestimmt und frei bis ins hohe Alter!

WEITERE VORTEILE VON KRAFTTRAINING

- Gesunder belastbarer Rücken
- Verbesserte Fettreduktion
- Stärkung der Immunabwehr
- Geistig fit und gut gelaunt



CARDIO AUSDAUER

Allein im Jahr 2021 starben in Deutschland rund 350.000 Menschen an einer Herz-Kreislaufkrankung, was diese zur Todesursache Nummer 1 macht. Ein trainiertes Herz-Kreislaufsystem schützt vor Herzinfarkt, Schlaganfall uvm. und kann das Sterberisiko senken.



2 MAL / WOCHE
30 MINUTEN

Nur 2x pro Woche 30 Minuten moderates Ausdauertraining kann das **Erkrankungsrisiko um ca. 40% reduzieren**. Das macht diese Trainingsform zu einem Must-Have für jeden Menschen.



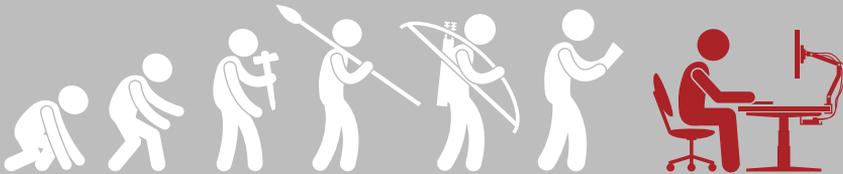
WEITERE VORTEILE VON **AUSDAUERTRAINING**

- Stressreduktion
- Verbesserte Krebsabwehr
- Schutz vor und Hilfe bei Diabetes
- Verbesserung der Immunabwehr

MOBILITÄT

Die Verhaltensweisen des Menschen haben sich in den vergangenen Jahrhunderten drastisch verändert. Waren unsere Vorfahren noch von früh bis spät in Bewegung, um ihr

Überleben beim Jagen, Sammeln oder Handwerken zu sichern, verbringen wir heute fast den ganzen Tag im Sitzen. Zählt man den Schlaf mit, sind es im Schnitt bis zu 18 Stunden!



Natürlich wirkt sich dieser unnatürliche Wandel unserer Lebensweise auch auf den Körper und seine Funktionsfähigkeit aus. Unsere Haltung verändert sich, Muskeln verkürzen, muskuläre Dysbalancen entstehen und das Fasziengewebe verhärtet sich.

Wenn der Rücken schmerzt, und das hat er im letzten Jahr mindestens einmal bei 61,3%

der Menschen in Deutschland, sind hierfür oft Verkürzungen der Grund.

Insbesondere unsere Brust-, Bauch- und Hüftbeugemuskeln sind durch unseren überwiegend vorgeneigten Alltag oftmals stark verkürzt, was zu unangenehmen Verspannungen und Schmerzen von der Hüfte über die Wirbelsäule bis hin zu Hals und Nacken führen kann.



AUSGLEICH ALS LÖSUNG

Ausgleich zu Alltagspositionen durch öffnende Rückbeugeübungen können hier Teil einer ganzheitlichen Lösung sein, um beweglich und schmerzfrei zu werden oder zu bleiben.

WEITERE VORTEILE VON MOBILITÄTSTRAINING

- Gesunder Rücken
- Freier Atem
- Intakte Verdauung
- Allg. Spannungs- und Schmerzreduktion



Um von den vielen in dieser Broschüre beschriebenen Vorteilen zu profitieren, müssen Sie dann nur noch eines:

REGELMÄSSIG GESUNDHEITSORIENTIERT TRAINIEREN

EBEN WIE ZÄHNEPUTZEN

WIR BERATEN SIE GERNE

 WEBSITE
www.topfit-gesundheitszentrum.de

 ORT
Faunberg 3 | 91207 Lauf

 MAIL
kontakt@topfit-gesundheitszentrum.de

 TELEFON
09123 98 57 00

SCAN ME

