

Fit mit Muskeltraining

Infostunden im Sportpark Simmern

Simmern – Ilse und Manfred Schifczik sind 64 und 66 Jahre und begeistert, dass sie sich so fit und aktiv fühlen, wie andere Personen die sogar nur halb so alt sind wie sie selbst.

Sie trainieren erst seit ca. 8 Monaten im Sportpark Simmern und regelmäßiges Training heißt für sie, dass sie zweimal bis dreimal pro Woche im Studio sind. Während sie sich früher weniger bewegten, bevorzugen sie jetzt eine Mischung aus Herz-Kreislauf- und einem gezielten Muskeltraining. „Besonders gerne trainieren wir am chipkartengesteuerten 'Stoffwechsel- und Kraft-Ausdauerzirkel', weil dieser vom Trainer programmiert und dann von Chipkarte auf unsere Bedürfnisse automatisch eingestellt wird, oder am Figurzirkel, der nicht weniger effektiv ist.

„Wir haben letztes Jahr am Gesundheitstag eine 5 gewürfelt – damit fing alles an. Eigentlich wollten wir nur diese 5 Trainingseinheiten absolvieren aber schon nach dem 1. Mal wussten wir – es tut uns so gut, wir bleiben dabei.“ „Ich tue etwas für mich und meinen Körper und spüre ich auch

sehr deutlich“, erzählt Ilse begeistert. Und 2 Mal pro Woche ca. 90 Minuten dafür zu investieren ist gar nicht mal so ein großer Aufwand wenn sie weiß, welches gute Wohlbefinden es für die gesamte Woche bringt.

„Früher hatte ich starke Rückenbeschwerden, aber nach dem gezielten Trainingsprogramm bin ich viel lockerer und spüre einen „Gefühl der Leichtigkeit“. Dazu kann ich meinen Kopf auch wieder drehen. Manche Schmerzen kommen zwar ab und zu wieder, sind aber deutlich schwächer. Wenn ich dann wieder im Training bin, gehen sie auch wieder schnell vorbei“, erzählt Manfred. Die beiden sind durch das Training ausgeglichener, fitter und vor allem aktiver.

Am Mittwoch den 29. Februar um 19.30 Uhr und am Donnerstag den 1. März um 10 Uhr finden im Sportpark Simmern, Am Naturfreibad, Themenstunden zum Muskeltraining statt. (Anmeldung unter Ruf: 06761/70 10 gratis und unverbindlich). Neben den Spezialisten und Erfolgreichen Teilnehmern aus dem Sportpark wird auch Dr. med. Klaus Kugelmeier berichten.

GESUND UND SCHLANK durch Muskelkraft!

Trainer' sie oder verlier sie, so die Warnung der Wissenschaftler

Infostunden: Mi. 29.02.2012, 19.30 Uhr und Do. 01.03.2012, 10.00 Uhr

Die Teilnahme ist unverbindlich und gratis. Jeder Interessent erhält an diesem Abend auch einen Gutschein über ein kostenloses 3-wöchiges Kennenlern- und Probetraining. Bitte telefonische Anmeldung!

Sie sind herzlich eingeladen!

Wichtige Fragen werden beantwortet

- Warum ist Krafttraining so wichtig?
- Warum erzielt man mit nur 2x/Wo. je 30 Min. schon Erfolge?
- Warum wirkt das Training so effektiv bei jedem in jedem Alter?
- Warum ist betreutes Training mit qualifizierten Trainern so wichtig?
- Warum reichen Laufen oder Nordic Walking allein nicht aus?



2- bis 3-mal die Woche trainieren Ilse und Manfred Schifczik ihre Muskeln.

Unser aktives Leben

„Durch regelmäßiges Muskeltraining fühlen wir uns aktiv und fit im Alltag.“



Tel. 0 67 61 - 70 10

Am Freibad · 55469 Simmern
www.sportpark-simmern.de

