

Training für Best Ager

Die Pflege der Muskulatur ist in jedem Lebensabschnitt wichtig. Dennoch profitiert diese Altersgruppe besonders von regelmäßigem Training – Muskelaufbau ist also keine Frage des Alters.

Bei **Weekly** begleitet Sie Ihr persönlicher Trainer bei jeder Trainingseinheit. Mit seiner **sportwissenschaftlichen Kompetenz** und Erfahrung bringt es Sie effektiv zu Ihrem Trainingsziel.

Weekly nutzt hochentwickelte Trainingsmaschinen, die ein sicheres Training mit adäquatem Widerstand gewährleisten. Ihr Personal Trainer übernimmt die Maschineneinstellung, kontrolliert die Bewegungsausführung und gibt Trainingstempo und Intensität vor.

Rückentraining und Prävention

Die positive Wirkung von Krafttraining auf eine Vielzahl von Erkrankungen ist in zahlreichen Studien belegt. Präventives Training der Kraft und Ausdauer regt den **Stoffwechsel** an und beugt somit aktiv der Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes und Osteoporose vor.

Bei rund 90 % der **Rückenschmerzen** ist eine schwache Muskulatur, besonders die tiefliegenden Rückenmuskeln die Ursache.

Ein gutes Muskelkorsett schützt außerdem vor Verletzung und hilft im Verletzungsfall zu einer

rascheren **Regeneration** auch nach möglichen Operationen.

Muskeln stabilisieren unsere **Gelenke**. Professionelles Krafttraining wirkt so auch lindernd bei athrotischen Gelenksveränderungen, verbessert die **Beweglichkeit** und erhöht die Mobilität und Selbständigkeit.

Regelmäßiges Krafttraining stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Knochen und stellt somit eine wichtige Säule in der **Osteoporose**-Therapie dar.

Neueste Studien zeigen, dass regelmäßiges Ausdauertraining die Entstehungshäufigkeit von Dickdarm-, Brust- und Prostatakrebs senkt bzw. deren Entwicklung verlangsamt.

Sport

Grundsätzlich ist für jede sportliche Aktivität ein gewisses Kraftvermögen und eine allgemeine Fitness notwendig. Je besser der muskuläre Status, desto sicherer die Sportausübung und desto höher die Freude an der Bewegung.

Ob **Golf**, **Tennis** oder Nordic Walking – Bewegung soll Spaß machen und Freude bereiten.

**„Weekly“ hält Sie
fit, gesund und attraktiv!**