



## BEWEGUNG – das beste Mittel, um gesund zu bleiben

**H**aben Sie nicht auch das Gefühl, dass es Zeit ist, Ihrem sesselverwöhnten Körper ein wenig frische Luft und Bewegung zu gönnen? Fragen Sie sich, wie Sie sich in ein paar Monaten oder Jahren fühlen werden, wenn Sie mit Ihrer Sesshaftigkeit so weiter machen wie bisher? Wem es an Motivation fehlt, der sollte sich einmal folgende Argumente vergegenwärtigen. Bewegung...

► ist ein Medikament, das kostenlos und rezeptfrei, gratis und na-

hezu überall ausnahmslos positive Wirkungen ohne Nebenwirkungen zeitigt.

- stärkt die Muskeln, erhöht die körperliche Ausdauer und Belastbarkeit, steigert die Beweglichkeit und verfeinert Koordination und Gleichgewichtssinn.
- formt einen schönen Körper und verbessert die Haltung.
- macht und hält schlank, indem mehr Kalorien verbrannt werden, der Grundumsatz steigt und das Hungergefühl abnimmt.

- verbessert Herz-, Kreislauf- und Lungenfunktion.
- senkt einen erhöhten Blutdruck, schützt vor Zuckerkrankheit und erhöhten Blutfetten.
- hält die Gelenke beweglich, beugt Arthrosen und der Osteoporose vor.
- baut Stress ab, hebt die Stimmung und schützt vor Depressionen.
- macht Schmerzen erträglicher
- steigert die Wahrnehmungsfähigkeit.
- schützt vor Verletzungen.

### Fangen Sie einfach an

Beginnen Sie schon morgen, sich mehr zu bewegen – spätestens aber übermorgen. Denn nur durch die Erfahrung, die Sie dabei machen, können Sie sich wirklich motivieren. Suchen Sie sich unter den unzähligen Möglichkeiten eine aus, die Ihnen in Ihrer Vorstellung Spaß machen könnte. Und dann schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst, diese auserwählte Sport- oder Bewegungsart einen Monat lang an mindestens drei Tagen in der Woche

auszuführen. Beginnen Sie langsam, vielleicht mit 10 Minuten, die Sie behutsam auf 30 bis 60 Minuten pro Tag steigern. Gehen Sie nicht über die Schmerzgrenze. Lassen Sie sich auch von einem Muskelkater oder einer intensiv empfundenen Abneigung gegen die neue Tätigkeit nicht von Ihrem Vorhaben abbringen. Erst wenn Sie nach vier Wochen feststellen, dass Sie der neuen Betätigung nichts abgewinnen können, geben Sie sie auf – und probieren eine neue aus, wieder genau vier Wochen lang.

### Lernen Sie, Ihren Körper zu schützen

Natürlich brauchen Sie für Ihre neue Beweglichkeit einige Voraussetzungen. Wichtig sind passende Schuhe, die zur gewählten Sportart, Ihren Bedürfnissen und Ihren anatomischen Gegebenheiten passen müssen. Lassen Sie sich beim Kauf der Schuhe ausführlich beraten. Ob Sie sich auch ein neues sportliches Outfit anschaffen, hängt ganz von Ihnen und dem Bestand Ihres Kleiderschranks ab.

Von Sabine Jansen

Beginnen Sie Ihr Bewegungsprogramm am besten morgens – zwischen Traum und Tag. Dann werden die anfänglichen Schwierigkeiten durch Ihre Müdigkeit überdeckt, und dennoch werden Sie den ganzen Tag von dem, was Sie für sich getan haben, profitieren. Mit der Zeit aber werden Sie Ihre neue Beweglichkeit immer bewusster genießen und sind bereits mit dem ersten Schritt hellwach, gut gelaunt und offen für die Herausforderungen des Tages.



### Das bieten wir Ihnen:

- + über 100 Clubs in Deutschland
- + über 500 Clubs weltweit
- + über 1,4 Millionen Mitglieder weltweit
- + flexible Vertragslaufzeiten
- + qualifizierte Betreuung
- + Wellness & Sauna
- + DVD-Verleih inklusive
- + moderne Solarien und umfangreiches Zusatzangebot

### Exklusiv im SKY

- + Handtuchservice
- + intelligente Solarien
- + Life-Fitness VIVO-System: computergestützte Trainingsbetreuung (einzigartig in Deutschland)
- + luxuriöses Ambiente mit Blick auf die Marienkirche

## 5x Fitness Company in München

### Premium Health Club: SKY by Fitness Company

Kaufinger Straße 17  
Tel. 0 89/2 38 88 40

### Business Health & Swim Club

Landsberger Straße 374  
Tel. 0 89/5 68 26 80

### Business Health Club

Fleißtschstraße 6  
Tel. 0 89/33 03 74 60

### Ladies Club

Bodenseestraße 29  
Tel. 0 89/8 20 81 30

### Frauenfitness

Chiemgaustraße 109  
Tel. 0 89/6 80 88 33

[www.fitcom.de](http://www.fitcom.de)