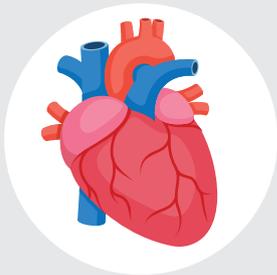


Was bringt Sport?

Bewegung und Sport beugen einer Vielzahl von Erkrankungen vor!



Herz und Kreislauf

Stärkt Herz und Durchblutung. Schützt vor Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall. Senkt den Blutzuckerspiegel und verbessert die Blutwerte.



Rücken und Wirbelsäule

Stärkt die Rumpfmuskulatur und beugt auf diese Weise Schmerzen vor oder reduziert sie.



Bauchfett

Der Anteil des ungesunden Bauchfettes nimmt ab.



Wohlbefinden

Verbessert die Stimmung, wirkt Depressionen und Angstzuständen entgegen.



Lunge

Bessere Versorgung mit Sauerstoff, liefert Energie und beseitigt Kohlendioxid, das Abfallprodukt unseres Stoffwechsels.



Knochen und Gelenke

Wirkt Knochenverlust entgegen, stärkt die Gelenke, Sehnen und Muskeln.



Blutdruck

Senkt den arteriellen Blutdruck. Reguliert den Puls.



Gehirn

Steigert die geistige Leistungsfähigkeit. Verbessert Schlafstörungen sowie depressive Symptome.