

Sport als Allheilmittel in allen Altersschichten

[sport-als-allheilmittel-in-allen-altersschichten-67598-1.html](#)

Author : Kevinsblick

Published: December 14, 2010, 7:37 pm

Ob im Alter, im Berufsleben oder als Kind – Sport und Gesundheit sind generationenübergreifende Themen, die die ganze Gesellschaft beschäftigen. Die Deutschen leben ungesund, sind zu dick, ernähren sich falsch und sitzen zu viel – doch die entscheidende Frage ist, was dagegen unternommen wird. Denn Sport und Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden. Sport hält oder macht fit, sorgt für jugendliche Frische oder dafür, dass diese erhalten bleibt. Sport hilft gegen fast alle Arten von Beschwerden. Doch für jede Altersklasse ist eine andere Art von Sport am effektivsten. Personal Training kann dabei helfen, die individuell erfolgreichste Weise des regelmäßigen Sports zu finden. Bei einem Probetraining kann getestet werden, wie die gesundheitliche Situation wirklich aussieht. Entzünden Sie Ihr Feuer der Begeisterung für konsequente Bewegung – und schöpfen Sie Gewinn aus einem rundum verbesserten Gesundheitszustand. Ein Personal Training kann Ihnen dabei helfen, den Faktor Spaß beim Sport zu entdecken.

Gesundheit – Warum Sport im Alter so wichtig ist, „Wer rastet, der rostet“ – ein altes Sprichwort, das viel Wahrheit enthält. Denn Sport kann helfen, viele sogenannte Alterskrankheiten zu vermeiden bzw. zu bessern. Herzprobleme, Bluthochdruck, Arteriosklerose oder das Gedächtnis, das Lücken aufweist: Es gibt im Prinzip keine Krankheit bei der Sport nicht hilft. Personal Training kann Sie dabei unterstützen, schonende, altersgerechte, persönlich zugeschnittene und effektive Methoden zu finden, um erfolgreich Sport zu treiben und Erkrankungen in Schach zu halten oder auszukurieren. Testen Sie bei einem Probetraining Ihre Kapazitäten und entdecken Sie unter fachkundiger Anleitung Ihr Potenzial. Neben den gesundheitlich relevanten Faktoren zeitigt Sport auch angenehme Nebeneffekte: Durch die regelmäßige Bewegung wird der Körper besser durchblutet. Die Haut atmet im wahrsten Sinne des Wortes auf, wirkt frischer und jünger. Wer außerdem beizeiten mit Sport anfängt, der kann mit Rüstigkeit bis ins hohe Alter hinein rechnen: Pflegeheim ade, stattdessen blüht ein erfüllter Ruhestand bei guter Gesundheit. Selbstverständlich ist dies auch gesellschaftlich gesehen in Zeiten von Pflegeengpass und Finanzierungsdebatten wichtig. Tragen Sie Ihren Teil zum großen Ganzen bei und fühlen Sie sich dabei jung und dynamisch.

Wandel unserer Zeit – Inaktivität durch Berufsleben Das Arbeitsleben wird immer dichter und intensiver. Selbstverständlich ist es dabei schwer, auch noch Zeit für ein Sportprogramm zu finden und den inneren Schweinehund dauerhaft zu überwinden. Heute sitzen wir mindestens acht Stunden am Tag im Büro, gehen überwiegend sitzenden Tätigkeiten nach. Wer kann sich da schon aufraffen, nach Feierabend oder am Wochenende Sport zu treiben? Schließlich lockt die wohlverdiente Couch, die wir nach so viel Stress gerne in Anspruch nehmen. Dies ist alles verständlich. Doch gerade gegen chronische Müdigkeit und Abgeschlagenheit hilft Bewegung und Sport optimal. Sauerstoff tanken oder sich bei einem effektiven Training auspowern, das kann wahre Wunder wirken. Die Haut wird frischer, die Gedanken klarer, das Energiepotenzial steigt. Vor allem ein Personal Training kann auf Ihre Lebensumstände perfekt Rücksicht nehmen, ein

Sportprogramm ökonomisch einbauen und Ihnen so helfen, Ihre Gesundheit zu verbessern. Denn machen wir uns nichts vor: Langes Sitzen und viel Stress im Berufsleben führen nicht selten zu Gewichtsproblemen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden. Dagegen gilt es aktiv anzugehen – für ein Maximum an Power und Lebensfreude. Bei einem Probetraining können Sie prüfen, was Personal Training Ihnen zu bieten hat und wie gut es sich in ein stressiges Berufsleben integrieren lässt.

Fastfood, Spielkonsolen, Kinder und SportKinder haben von Natur aus einen Drang, sich viel zu bewegen. Doch ungesundes Essen, langes Sitzen vor den so beliebten Spielkonsolen und andere ungesunde Trends unterdrücken diese natürlichen Impulse. Die Folge sind häufig Übergewicht, Trägheit und Krankheitsanfälligkeit. Dies sind besonders heikle Konsequenzen, da Übergewicht unter Umständen ein Leben lang erhalten bleibt und deswegen frühzeitig Maßnahmen ergriffen werden sollten. Das sind gesellschaftliche Faktoren, die breit in den Medien diskutiert und problematisiert werden. Doch was hilft wirklich gegen diese Tendenzen? Im Prinzip muss Kindern dazu verholfen werden, ihren natürlichen Spaß an Bewegung und Sport wiederzuentdecken, es muss ihnen vermittelt werden, dass Aktivität an der frischen Luft definitiv mehr Vergnügen macht als die teuerste Spielkonsole. Doch auch jedes Kind ist anders und hat ein Recht darauf, Schritt für Schritt und individuell an eine gesündere, natürlichere Lebensweise herangeführt zu werden. Personal Training ermöglicht dies durch eine persönlich geprägte Atmosphäre und Verständnis für die Bedürfnisse des Kindes. Schon bei einem Probetraining kann der Nachwuchs entdecken, dass Sport kein Zwang sein muss, der widerwillig erduldet werden muss, sondern wirklich Spaß machen kann. Pommes und Hamburger bleiben da zwangsläufig auf der Strecke, denn wer sich mehr bewegt, der ernährt sich automatisch auch bewusster.

Über den Autor
Andre Leisner ist in Kiel als Personal Trainer tätig. Das Thema Gesundheit sowie Spaß am Sport sind seine Anliegen. Er kann beruflich auf einen reichen Erfahrungsschatz blicken. Sein Motto: „Ich verlange nichts von anderen, was ich nicht selbst zu tun bereit bin.“