

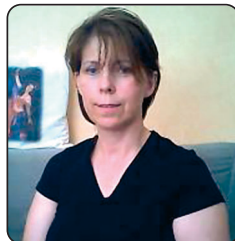
Energyfitness

Programm für Frauen

So ist das nun mal – ab 40 macht die Hormonproduktion schlapp. Wer länger jung bleiben will, sollte aktiv werden: mehr Sport machen, gesünder essen, sich entspannen. Immer mehr Frauen und Männer greifen zusätzlich zu Hormonpräparaten. Dabei sind die Langzeitwirkungen einer jahrelangen Hormonsubstitution bisher kaum erforscht. Auch Sport beeinflusst die Produktion körpereigener Hormone positiv – mit Anti-Age Wirkung und garantiert ohne Nebenwirkungen. Beim jedem Muskeltraining produziert unser Körper Wachstumshormone. Regelmäßiges Training bewirkt auch im Alter einen vergleichsweise hohen Wachstumshormon-Spiegel. Bei Abbruch der körperlichen Aktivität sinkt der Spiegel jedoch relativ schnell wieder. Stresshormone versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Sie werden ausgeschüttet, um in Gefahrensituationen schnell weglauferen oder angreifen zu können. Auch körperliche Aktivität hat Einfluss auf die Ausschüttung von Stresshormonen. Kurzfristig steigt während des Sports die Konzentration von Stresshormonen im Blut an. Dadurch fühlen wir uns sofort wacher und leistungsfähiger. Langfristig jedoch senkt regelmäßiges Training die Ruhekonzentration der Stresshormone im Blut. Das hat zur Folge, dass sich Menschen, die sich regelmäßig bewegen, insgesamt ausgeglichener fühlen und weniger stressanfällig sind. Bewegung lässt den Testosteronspiegel ansteigen. Damit steigt auch die körperliche Leistungsfähigkeit, die Knochen werden gefestigt, das Immunsystem geschützt.

Kurse ab dem 14. 01. 2010

Referentin:



Verena Walter
Präventionsübungsleiterin

Kurstermin:

Donnerstags
19.45 – 20.30 Uhr

Ort: Halle Georgschule, Buschgarten, Gronau-Epe
Kneipp-Mitglieder: 22,- Euro / Nichtmitglieder: 33,- Euro