

Fit für die Enkel im odeon Fitness Gesundheit Wellness in Duisburg

Das Fitnessstudio in Duisburg hat ein Bewegungskonzept für Senioren entwickelt, die länger gesund leben und für ihre Enkel fit sein wollen

Wer regelmäßig körperlich aktiv wird, beugt zahlreichen weit verbreiteten Krankheiten und Beschwerdebildern effektiv vor. Mit gezieltem Fitnessstraining im Fitnessstudio ist es möglich, die Lebenserwartung sowie die Lebensqualität zu steigern und auf den Alterungsprozess zurückzuführende Erscheinungen zu verlangsamen oder bestenfalls sogar umzukehren. Dagmar Tumat, Inhaberin des odeon Fitness Gesundheit Wellness in Duisburg erläutert das neue Konzept speziell für Senioren.



**Enkel wünschen sich fitte Großeltern.
Foto: Fotolia/Noam**

Jeder kennt das Sprichwort „wer rastet, der rostet“. Besonders im Alter trifft dies auf jeden Fall zu. Mediziner haben festgestellt, dass es im Leben allerdings nicht auf das chronologische Alter in Jahren, sondern das biologische Alter ankommt. Jeder Mensch ist nur so alt, wie er sich fühlt. Zu diesem Wohlfühl können Bewegung und sportliche Betätigung einen entscheidenden Beitrag leisten.

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität dient besonders der Vorbeugung vor der häufigsten Todesursache in Deutschland, dem Herzinfarkt. Auch andere Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wie Bluthochdruck können so vermieden werden, bestehender Bluthochdruck bleibt unter Kontrolle. Außerdem wird das Risiko für Diabetes gesenkt und wer bereits Diabetes hat, kann durch gezieltes Training seine Beschwerden sogar noch lindern. Auch die Kontrolle des Körpergewichts ist gegeben, sodass Übergewicht und damit zusammenhängende Folgeerkrankungen keine Chance mehr haben.

Auch für die Psyche ist es von Vorteil, sich regelmäßig zu bewegen. Hormone steuern unsere Stimmung und Fitnessstraining sorgt für einen Ausgleich des Hormonhaushalts. Angstzuständen und Depressionen werden somit wirksam vorgebeugt. Zusätzlich ist das Training im Fitnessstudio eine gute Sturzprophylaxe, denn ein geschulter Bewegungsapparat mit einer trainierten Muskulatur hilft besonders älteren Menschen, Stürze zu vermeiden.

Doch welche Art des Trainings empfiehlt sich? Dagmar Tumat sagt: „Am besten ein allgemeines Fitnessstraining, das gezielt auf die einzelnen Körperregionen (Muskulatur von Bauch, Rücken, Beinen, Brust und Armen) anspricht. Ergänzend hierzu sollten auf jeden Fall Übungen kommen, die das Herz- und Kreislaufsystem trainieren. Unter der Aufsicht qualifizierter Trainer eines Fitness- und Gesundheits-Studios kann sich jeder ein individuelles Programm erstellen.“

Das „Fit für die Enkel“-Konzept wurde von Dagmar Tumat und ihrem Team eigens für die Bedürfnisse der älteren odeon Mitglieder entwickelt. Es kann vier Wochen lang ohne Mitgliedschaft zu einem Sonderpreis getestet werden. Weitere Informationen über das Fitnessstudio in Duisburg, die Angebote und Kurse gibt es unter www.odeon-fitness.de

Über odeon Fitness Gesundheit Wellness in Duisburg

Das ganzheitlich orientierte Fitnessstudio im Duisburger Stadtteil Wanheimerort, geschaffen in

einem ehemaligen Kino, bietet auf über 1.500 qm mit 4 großen Trainingsräumen alles für ein aktives, gesundes und entspanntes Leben. In gepflegter, ruhiger und familiärer Clubatmosphäre nimmt sich das qualifizierte odeon-Team Zeit für die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen Mitglieds.

Die Angebote umfassen Fitness- und Cardiotraining an modernsten Geräten renommierter Hersteller, zahlreiche Kurse für jeden Geschmack, Vibrationstraining mit fitvibe, Präventions- und Rehasport (von den Krankenkassen gefördert), physiotherapeutische Beratung, einen Ernährungskurs zum Abnehmen sowie einen attraktiven Wellnessbereich mit finnischer und Bio-Sauna, Infrarotkabine, Wärmebank, Rolle-Band-Massage und Solarium. Außerdem werden Konzepte zur Betrieblichen Gesundheitsförderung bzw. Firmenfitness angeboten.

Das weitläufige Ambiente mit lichtdurchfluteten Räumen, einer ansprechenden Farbgebung und moderner Einrichtung, die noch ans Kino erinnert, ist einzigartig in Duisburg. Hygiene wird besonders groß geschrieben. Direkt gegenüber des odeon befindet sich eine Bahnhaltestelle, die hauseigenen Parkplätze sind kostenlos. Weitere Informationen unter www.odeon-fitness.de

Kontakt

Dagmar Tumat
odeon Fitness Gesundheit Wellness
Düsseldorfer Str. 520
47055 Duisburg
Tel: 0203/779799
info@odeon-fitness.de
www.odeon-fitness.de

Agentur

Nikolai Tauscher
Horn Druck & Verlag KG
Stegwiesenstr. 6 - 10
76646 Bruchsal
Tel.: 07251/97 85 16
n.tauscher@horn-verlag.de
www.igroup-media.de