Kostenloser Vortrag im odeon Fitness Gesundheit Wellness in Duisburg am 30. Juli

Dirk Kerscher und Heinrich Altmiks referieren über „Belastung und Belastbarkeit des Körpers“

Was ist zu viel, was ist zu wenig Belastung für den Körper? Trotz oder gerade wegen der vielen neuen Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft, der Trainingslehre und auch der Biologie sind viele Menschen bei diesem Thema überfordert und wissen nicht genau, wie weit Sie beim Fitnesstraining gehen können. Bei dem kostenlosen Vortrag am 30. Juli ab 19:15 Uhr soll genau diese Frage beantwortet werden, denn es gibt leider immer noch viele Missverständnisse in diesem Bereich. Das Zauberwort heißt wie so oft: Gleichgewicht.

Foto: Horn Verlag

Belastung und Belastbarkeit – für viele Menschen noch ein Buch mit sieben Siegeln, auch wenn sie schon lange in einem Fitnessstudio wie dem odeon Fitness Gesundheit Wellness in Duisburg trainieren und durch zahlreiche Medien mit Informationen geradezu überhäuft werden. Manchmal kommt man schnell aus der Puste, manchmal könnte man Bäume ausreißen, doch kann man auf seinen Körper hören, oder sollte man sich nur an objektive Kriterien halten?

Wer nicht gerade Leistungssport betreibt und über ein hohes Körperbewusstsein verfügt, ist angesichts der vielen Informationen über Fitness und Training oft verwirrt. Schnell mutet man sich zu viel zu, aber genauso schnell vernachlässigt man auch die Bewegung und läuft Gefahr, „einzurosten“.

Am 30. Juli lädt das odeon Fitness Gesundheit Wellness in Duisburg deshalb alle Mitglieder und Interessierten zum Vortrag „Belastung und Belastbarkeit des Körpers“ ein. Ab 19:15 Uhr referieren Dirk Kerscher, Screeningexperte und Heinrich Altmiks, Gesundheitsberater, über dieses Thema und geben wertvolle Impulse für mehr Lebensqualität. Wie in fast jeder Lebenssituation gilt auch bei Sport und Fitness: die richtige Mischung macht's. Einseitige und übermäßige Belastung ist genauso schädlich wie unangebrachte Schonung und Bewegungsmangel.

Doch jeder Körper, jeder Mensch ist anders und was den einen stark herausfordert, das schüttelt ein anderer aus dem Ärmel. Daher gilt es, die Balance zu finden. Das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung muss gewahrt sein, dann ist das Training am effektivsten. Die Besucher des Vortrags lernen die drei Säulen des Gleichgewichts kennen und erfahren, wie schnell man in ein Gleichgewicht aus Belastung und Belastbarkeit kommen kann, um ein ausgeglichenes Leben zu führen. Um Anmeldung zum Vortrag unter 0203 - 77 97 99 oder persönlich im Fitnessstudio wird gebeten.

Weitere Informationen über das Fitnessstudio in Duisburg 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.: 07251/978552
n.tauscher@horn-verlag.de
www.igroup-media.de