Abnehmen ab 50 im Fitnessstudio: neuer Kurs im Lady Figur- und Gesundheitsstudio Kempten

Am 24. Januar startet das Fitnessstudio für Frauen den neuen Abnehmkurs myline 50+

Wie zu jedem Jahresbeginn haben sich wieder viele Frauen vorgenommen, mehr für sich und ihre Gesundheit zu tun, vielleicht sogar ins Fitnessstudio zu gehen, und abzunehmen. Mit zunehmendem Alter wird der Stoffwechsel jedoch langsamer und Abnehmen wird immer schwieriger. Nach der Menopause produziert der weibliche Körper weniger Östrogene, was eine Gewichtszunahme begünstigt.

Foto: Horn Verlag

Mit jedem Lebensjahrzehnt benötigt der Körper 15% weniger Energie. Der komplette Stoffwechsel verlangsamt sich und meist nehmen auch Frauen, die ihr Leben lang eher schlank waren, nach der Menopause an Gewicht zu, da das nicht verbrannte Fett aus der Nahrung direkt im Körper eingelagert wird. Eine der Hauptursachen für die Verlangsamung des Stoffwechsels ist ein Mangel an Bewegung. Deshalb wird es besonders ab der 2. Lebenshälfte so wichtig, sich ausreichend zu bewegen und die Muskulatur kräftig zu halten. Nicht nur für die Figur – auch für den gesamten Bewegungsapparat ist regelmäßige Beanspruchung wichtig. Nur so bleibt frau lange fit, beweglich und gesund.

Eigentlich handelt es sich hierbei um einen völlig natürlichen Prozess, und gegen ein, zwei Kilogramm zuviel ist zunächst auch nichts einzuwenden. Wenn die Gewichtszunahme allerdings im wahrsten Sinne des Wortes zur Belastung wird, wenn die Beweglichkeit eingeschränkt wird und der Cholesterinspiegel steigt, dann ist es Zeit etwas dagegen zu unternehmen. Nicht nur der Körper, auch die Psyche beginnt zu leiden. Frauen ab 50 stehen mit beiden Beinen fest im Leben und möchten sich fit und attraktiv fühlen, denn zum alten Eisen gehören sie noch lange nicht.

Der neue myline 50+ Kurs im Lady Figur- und Gesundheitsstudio richtet sich an alle Frauen ab 50, die bereit sind ihre Gewohnheiten zu ändern, um zu einer besseren Figur und mehr Lebensfreude zu gelangen. Es ist gar nicht so schwierig, wie es sich vielleicht anhört. Die erfolgserprobte Kombination aus gesunder Ernährung und angemessener Bewegung hat die Aktivierung des Stoffwechsels zum Ziel und vermittelt in einem 8-wöchigen Kurs alles, was frau über gesunde, angemessene Ernährung wissen muss. Bei den wöchentlichen Ernährungstreffen unter dem Motto „schlank und satt“ werden leckere und gesunde Rezepte von myline vermittelt, die absolut alltagstauglich sind. Zusätzlich wird an zwei Tagen in der Woche jeweils 20 Minuten im speziellen Figurzirkel trainiert. Dieses Fettverbrennungstraining bringt den Stoffwechsel wieder in Schwung und hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern auch bei der Prävention von weiteren Störungen, die durch Bewegungsmangel hervorgerufen werden.

Am 24. Januar startet der neue myline 50+ Kurs im Lady Figur- und Gesundheitsstudio Kempten. In 8 Wochen und 8 Gruppentreffen erfahren die Teilnehmerinnen, wie sie durch gesunde Ernährung und richtige Bewegung den Stoffwechsel in Schwung bringen und dabei 4 bis 6 Kilogramm abnehmen. Unter 0831 – 960 66 90 können sich Interessentinnen für den Kurs anmelden. Weitere Informationen über das Lady Figur-

und Gesundheitsstudio gibt es unter www.lady-kempten.de

Über das Lady Figur- und Gesundheitsstudio

Das Lady Figur- und Gesundheitsstudio Kempten ist ein ganzheitliches, gesundheitsorientiertes Fitnessstudio nur für Frauen. Es hat im Jahr 2004 als INJOY-Studio eröffnet und ist seit 2010 selbstständig. Auf über 1.000 qm finden finden die Kundinnen alles, um sich fit und gesund zu halten. Der großzügige Wellnessbereich mit 2 Saunen lädt zur Entspannung und Erholung ein. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Figurverbesserung. Es werden Kurse von myline und metabolic balance sowie das Training mit dem Slimbelly bzw. Slim Back&Legs oder Rollen-/Bandmassage und spezielles Training zur Cellulitebekämpfung angeboten. Das Highlight ist der Chipkartengesteuerte MILON Zirkel, der durch geringen Zeitaufwand und hohe Effizienz besonders berufstätige Frauen oder Mütter mit kleinen Kindern überzeugt. Vom modernen, ansprechend eingerichteten Lady Figur- und Gesundheitsstudio Kempten hat man einen herrlichen Blick auf die Alpen. Das Lady Figur- und Gesundheitsstudio Kempten befindet sich im ECE Forum Allgäu, es sind 1.000 Parkplätze vorhanden. Weitere Informationen unter www.lady-kempten.de

Pressekontakt

Lady Figur- und Gesundheitsstudio
Heinrich & Vogl GbR
Frau Heike Vogl
Albert-Ott-Str. 2
D- 87435 Kempten im Allgäu
Telefon: +49 (0) 831 / 960 66 90
info@lady-kempten.de
http://www.lady-kempten.de

Agenturkontakt

igroup Webdesign & Online-Marketing
Horn Druck & Verlag KG
Herr Nikolai Tauscher
Stegwiesenstr. 6 - 10
D-76646 Bruchsal
Tel.: +49 (0) 7251 / 97 85 52
n.tauscher@horn-verlag.de
http://www.horn-igroup.de