



Husten, Schnupfen, Heiserkeit:

**Stärken Sie JETZT
Ihr Immun-
system!**

Regelmäßiger Sport aktiviert die Immunabwehr und macht Sie weniger anfällig für Grippe & Co!

Trainieren Sie sich fit!

Stärken Sie JETZT Ihr Immunsystem!

Regelmäßiger Sport wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus und stärkt gleichzeitig das Immunsystem.



Durch **regelmäßige Bewegung** wird beispielsweise gewährleistet, dass Fremdstoffe über die Lymphe in die Lymph-

knoten transportiert werden, wo sich die Abwehrcellen auf einen möglichen Erreger einstellen können. Um das Immunsystem zu unterstützen, sind insbesondere ein ausgewogenes und **kompetent begleitetes Herz-Kreislauf-Training und auch ein ge-coachtes Muskelaufbautraining** im gesundheitsorientierten arbeitenden Fitness-Studio geeignet! Drei Trainingseinheiten, die dann aber durchaus schweißtreibend sein sollten und den



Puls erhöhen sollten, haben bereits einen deutlich positiven Effekt. Wichtig ist, das richtige, individuelle Maß zu fin-

den und über einen **persönlichen Trainingsplan** zu definieren. Und genau das bieten wir Ihnen, mit Kompetenz und Leidenschaft.

Ebenso liefert eine ausgewogene und vielseitige **Ernährung** dem Immunsystem die Bausteine, um eine wirkungsvolle Abwehr aufbauen zu können. Viel Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Fisch versorgen den Organismus am besten mit gesunden Nährstoffen.



Auch die Psyche hat einen sehr großen Einfluss auf das Immunsystem.

positiver Stress, wie

etwa beim Sport, das Immunsystem stimulieren. Lang anhaltender Stress und seelische Belastung dagegen schwächen die Abwehrkräfte. So können Entspannungsverfahren wie z. B. Yoga die Zahl der Antikörper erheblich steigern und das Immunsystem stabilisieren.

Nutzen Sie das Kursangebot in unserem Studio!

Bleiben Sie gesund!

❄️ WINTER-SPECIAL ❄️

10 Wochen Fitness für nur € 99,99

inkl. individuellem Trainingsplan, Rückentraining, Herz-Kreislauftraining, Gewichtsreduktion, Kurse, Wirbelsäulengymnastik, Sauna, Kinderbetreuung

* Gültig bis zum 15.02.10 für alle ab 18 Jahren, die uns noch nicht kennen.

WICHTIG: Verzichten Sie NIEMALS auf eine persönliche Trainingsbegleitung!

Denn wir vermieten keine tollen Geräte, sondern stellen uns mit unserer Ausbildung und mit aller Kraft in Ihren Dienst!

Fitness
for you
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Fitnessstraße 123
12345 Fitstadt
Tel. 0 12 34 / 56 78 90
www.musterfitness.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!