



GESUNDHEIT DURCH SPORTMEDIZINISCHES PERSONAL TRAINING

BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

Endlich Sommer! Die Temperaturen steigen, die Kleidung wird wieder knapper und die Welt scheint voller aktiver Menschen zu sein, die das schöne Wetter in vollen Zügen genießen. Und plötzlich wird es einem bewusst: Während man selbst schon von dem 15-Meter-Sprint zur U-Bahn völlig außer Atem gerät, schaffen es andere fröhlich joggend und ohne eine einzige erkennbare Schweißperle um die Außenalster. „Höchste Zeit, um mit einem fitnessbewussten Leben zu beginnen“, ist sich Tobias, sportmedizinischer Personal Trainer, sicher. Doch wie viel und welches Bewegungstraining gut tut, damit sind viele überfordert. Eine sportmedizinische Trainingsberatung und ein Check-Up der aktuellen Fitness können hier weiterhelfen. „Zusammen mit dem Trainierenden wird die richtige Lösung für seine Gesundheit und

sein Wohlbefinden erarbeitet“, erklärt Tobias. „So entsteht für jeden einzelnen ein individuelles Trainingsprogramm.“ Am besten ist es natürlich, dass man damit startet, bevor einen gesundheitliche Probleme einholen.



Wenn man aber nicht mehr beschwerdefrei durch den Tag kommt, wird eine versierte sportmedizinische Betreuung umso wichtiger. Egal ob bei Gewichtsproblemen, chronischen oder orthopädischen Erkrankungen, bei dem ehemaligen Leistungssportler und Humanmediziner ist man in guten Händen. Auch nach einer Reha oder Physiotherapie sollte effektiv weitertrainiert werden. In alte Verhaltensmuster zurückzufallen wäre in vielen Fällen kontraproduktiv für die eigene Gesundheit. Ohnehin steht für Tobias eines fest: „Moderate Bewegung ist oft die beste Medizin.“

■ www.fitcare-professional-training.de
www.facebook.com/fitcare

 **fitCARE**
professional fitness training
seit 2003

