



TRAININGSEMPFEHLUNG

SCHRITT FÜR SCHRITT GESUND, SPORTLICH UND FIT!

Moderates Ausdauertraining



- mindestens 2-3 mal pro Woche 30-60 Minuten
- Intensität: 70-85% der maximalen Herzfrequenz
- geeignete Sportarten sind z.B. Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Laufen und Skilanglauf

Ergänzend: Krafttraining



- Einschluss verschiedener Muskelgruppen
- 50-70% der Maximalkraft
- 2-3 Serien mit je 10-20 Wiederholungen
- auf korrekte Technik und Vermeidung von Pressatmung achten

Und natürlich gilt:
viel trinken!



Unsere Gesundheitsport-Tipps

- Halten Sie durch! Nach 6-8 Wochen stellt sich die Gewohnheit ein und die Bewegung ist aus Ihrem Alltag nicht mehr wegzudenken.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich weder über- noch unterfordern! Nur was Spaß macht, motiviert dauerhaft.
- Gönnen Sie sich auch Momente der bewussten Entspannung – das belohnt und macht stark!

Ihr Gesundheitsport-Händler:



WIR SIND SPORT 2000
GESUND
SPORT
BERATER

SCHUTZ UND STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS DURCH SPORT

FÜHL DICH SPORTGESUND



Immunsystem – Wächter der Gesundheit

Das Immunsystem ist das körpereigene Abwehrsystem zum Schutz des Körpers vor Erkrankungen. Es umfasst Organe, Zellen und Eiweißkörper, deren Funktion darin besteht, die körpereigene Struktur durch die Abwehr körperfremder Substanzen und Krankheitserreger zu erhalten. Außerdem ist das menschliche Immunsystem in der Lage, körpereigene, entartete Zellen zu bekämpfen.

Das Immunsystem hat also folgende Aufgaben:

1. Gefahrenquellen wie körperfremde Erreger oder eigene entartete Zellen erkennen und unschädlich machen
2. Entwicklung eines Gedächtnisses, um bei einem erneuten Angriff bekannte Erreger schnell und effizient zu bekämpfen.
3. Fähigkeit zwischen körperfremd und körpereigen sowie Freund und Feind unterscheiden zu können.

SPORT
2000

