

Siebenmal gesünder altern FitX führt bundesweiten Kurs für die ältere Generation ein

Datum: 14.12.2016 11:43

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: FitX Deutschland GmbH

PR-Agentur: CP/COMPARTNER



Gesünder altern will Günter Kedziora, der an der Testphase des neuen Kursangebots teilnahm.

Wer rastet, der rostet, dies ist keine Binsenweisheit. Sport und Bewegung bis ins hohe Alter lassen den Menschen länger und gesünder leben – selbst wenn man erst in späteren Jahren mit dem Fitnessstraining beginnt. Wer regelmäßig Sport treibt, kann Bewegungseinschränkungen vorbeugen. Und nicht nur das – er kann sogar deutlich gesünder altern. Einen neu konzipierten Kurs speziell für ältere Menschen führt jetzt die Fitnessstudiokette FitX deutschlandweit ein.

Sport im Fitnessstudio ist nur etwas für junge Leute? Das dachte zunächst auch Günther Kedziora (66) aus Essen. Dann startete er den Selbstversuch und meldete sich bei FitX an, um am neuen Kurs X-Life teilzunehmen. Das ist jetzt acht Monate her und Günther ist überzeugt: „Durch X-Life fühle ich mich im Alltag körperlich und geistig fit. Ich bin mehr am Ball als vorher.“

Dieses rein subjektive Gefühl wird durch eine Studie in der Fachzeitschrift „British Journal of Sports Medicine“ untermauert. Bei einer Untersuchung von rund 3.500 Menschen im Alter von durchschnittlich 64 Jahren wurde festgestellt: Wer regelmäßig maßvoll oder kräftig Sport treibt, hat siebenfach höhere Aussichten auf ein gesundes Altern. Bei zehn Prozent der Studienteilnehmer, die erst später mit dem körperlichen Training begonnen hatten, erhöhte sich der Wert immerhin noch um das Dreifache. Die Studienteilnehmer wurden über einen Zeitraum von mindestens acht Jahren begleitet und das überzeugende Resultat war, dass sie insgesamt eine bessere Konstitution zeigten. Für die Forscher des University College in London liegt damit der Zusammenhang von körperlicher Aktivität und gesundem Altern klar auf der Hand.

Entsprechend ist der FitX-Kurs X-Life konzipiert. Ganz nach der Devise „Leben & Qualität“ ermöglicht das sanfte Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining für jedermann ein ganz neues Körpergefühl. In dem Kurs werden nicht nur einzelne Partien, sondern der gesamte Körper angesprochen. Neben dem bedarfsgerechten Angebot und den kompetenten Trainern ist es auch das Gemeinschaftsgefühl, das Teilnehmer wie Günther Kedziora motiviert. Auch Teilnehmerin Elke Schubert fühlt sich in dem Kurs wohl: „Sport muss Spaß machen. Und das tut er hier.“ Die 75-jährige hat es trotz zweier Knieprothesen geschafft, durch X-Life ihre Beweglichkeit wiederzugewinnen und kann sich größtenteils frei und eigenständig im Alltag bewegen. Bei den Trainings haben sich zudem echte Freundschaften entwickelt. „X-Life trainiert eben nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness der Teilnehmer und fördert das Gemeinschaftsgefühl“, berichtet Felix Fahl von FitX. Das fördere nicht zuletzt in erheblichem Maße die Motivation.

Ein neues Lebensgefühl

„Mit X-Life wollen wir vor allem eines: Teilnehmern die Angst vor der Bewegung nehmen und so den Alltag erleichtern“, so Fahl weiter. Er hat den Kurs zusammen mit Sportwissenschaftlern und praxiserfahrenen Trainern in der hauseigenen FitX-Schulungsabteilung über drei Jahre lang entwickelt. Das Programm setzt auf die drei Pfeiler Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Gute koordinative Fähigkeiten mindern nicht nur Unfallrisiko und Verletzungsgefahr, sie sorgen auch für Standfestigkeit und ein gutes Körpergefühl. Das Krafttraining wirkt der durch mangelnde Bewegung entstandenen Schonhaltung entgegen, es erhöht die Knochendichte und aktiviert den

Stoffwechsel. Krafttraining beugt zudem Verletzungen vor, da Sehnen, Bänder, Gelenke und andere Gewebe durch das Training gestärkt werden.

Das Beweglichkeitstraining wiederum sorgt dafür, dass alltägliche Verrichtungen wie Einkaufen, Gartenarbeit oder Putzen im Alter nicht zur Qual werden. Gleichzeitig bringt X-Life die Teilnehmer in Partnerübungen miteinander in Kontakt und fördert so die Gruppendynamik. „Der Kurs überfordert niemanden. Der Trainer orientiert sich bei der Auswahl der Übungen immer am schwächsten Teilnehmer im Raum“, erklärt Fahl. Das Programm ist explizit auf Personen über 50 Jahren, auf in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen sowie auf Wiedereinsteiger ausgerichtet. Als Hilfsmittel dienen das aus der Physiotherapie bewährte Theraband und der

StiX, ein von FitX exklusiv für den deutschen Markt produzierter, elastischer Stab, mit dem ein Krafttraining in unterschiedlichen Intensitätsstufen ermöglicht wird. „Die Methoden sind für Menschen wie mich absolut passend“, bestätigt Teilnehmerin Elke.

Deutschlandweites Angebot

Seit Mitte November wird X-Life in allen 49 FitX-Studios in Deutschland zeitgleich angeboten – und zwar dienstags und freitags jeweils um 11 Uhr. Mit dem Kurs erweitert das Unternehmen sein Produktportfolio und unterstreicht einmal mehr seinen Anspruch „FOR ALL OF US“. Wer am Training interessiert ist, kann unverbindlich an einer kostenlosen Probestunde teilnehmen. Weitere Informationen gibt es unter www.fitx.de.

Ihre Ansprechpartnerin für Fragen:

Lesley Steinbuß
Referentin Unternehmenskommunikation
Telefon: 0201 8067457-62
E-Mail: Presse@fitx.de

Über X-Life

X-Life ist ein zielgruppenspezifischer Kurs für all diejenigen, die ein sanftes Training benötigen. Ziel ist es, die Teilnehmer mit alltagsbezogenen Übungen und dem Gefühl von Gemeinschaft zurück in die Selbstständigkeit zu führen. Das Training konzentriert sich auf Kraft, Koordination und Beweglichkeit. FitX ist kein Reha-Studio. Dennoch greift X-Life genau die Bedürfnisse von älteren und mobilitätseingeschränkten Menschen auf. Die Teilnehmer müssen vor Kursbeginn nicht zusätzlich ein ärztliches Attest einreichen. Bei Vertragsabschluss muss jedoch jedes Mitglied seine Sporttauglichkeit bestätigen.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Lesley Steinbuß
Referentin Unternehmenskommunikation
Telefon: 0201 8067457-62
E-Mail: Presse@fitx.de

Über FitX

FitX ist ein im Jahr 2009 gegründeter Anbieter von Fitnessstudios mit Hauptsitz in Essen, der bereits zahlreiche Studios deutschlandweit betreibt. Die FitX Fitnessstudios bieten auf mindestens 2.500 Quadratmetern viel Platz für Kraft- und Ausdauertraining und sind rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr, geöffnet. Darüber hinaus setzt FitX mit seinem umfangreichen Kursangebot ClassX neue Maßstäbe in der Welt von Gruppen-Fitnesskursen.
www.fitx.de

Link zur PM:

<http://www.openpr.de/news/931408/Siebenmal-gesuender-altern-FitX-fuehrt-bundesweiten-Kurs-fuer-die-aeltere-Generation-ein.html>