



Durch Körperkraft tragen wir leichter an uns, bewegen uns von A nach B, tragen Schultornister, Aktenkisten – und unsere Kinder oder Enkelkinder.

Wenn wir merken, dass sie uns fehlt, hat sich in der Regel bereits eine Abwärtsspirale in Gang gesetzt, an deren vorläufigen Ende sich nicht nur physische Probleme wie Bandscheibenvorfälle einstellen sondern auch psychische Probleme wie Depressionen. Zu rechnen ist in jedem Fall mit einer starken Einschränkung der Lebensqualität.

Aber es gibt gute Nachrichten: Durch das gesundheitsorientierte Krafttraining in der Fitnesswerkstatt lässt sich die Kraft innerhalb eines halben Jahres um 25 Prozent steigern. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit steigt wieder und kann sich durch regelmäßig wiederholtes Training sogar vervielfachen.

Ob im Beruf, Sport oder im Alltag – alles geht wieder leichter von der Hand.