



## Gesundheitstipps aus dem Sportstudio Schönefeld

### **Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens durch Fachkompetenz**

Unser Immunsystem wird durch die herbstliche Witterung mit den nasskalten und wechselhaften Tagen auf eine harte Probe gestellt. Die Häufung von Schnupfen und grippalen Infekten sind die Folgen. Unsere Leistungsfähigkeit sinkt, wir haben Gliederschmerzen und fühlen uns nicht wohl. Die besondere Anfälligkeit auf Krankheitserreger resultiert daraus, dass sich der Körper an die veränderten Bedingungen nicht ausreichen angepasst hat. Jetzt wird es Zeit, dass wir zielgerichtet etwas für die Gesundheit tun, denn Bewegung, verbunden mit einer gesunden Ernährung, stärkt nachweislich das körperliche Abwehrsystem. Das **Sportstudio Schönefeld als zertifiziertes Gesundheitsstudio** bietet besonders für diese Jahreszeit geeignete Maßnahmen zur Gesunderhaltung an. Wir starten in der Woche vom **08.11.-14.11.2010 eine Gesundheitswoche** mit einer Vielzahl von Fachvorträgen und sportlichen Aktivitäten. Maßnahmen zur Gewichtsregulierung stehen genauso auf dem Programm wie spezielle Bewegungskurse und individuelle Programme zur Ausprägung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie gezielte Maßnahmen zur Entspannung. Die beliebte „Skigymnastik“ findet ab sofort jeden Dienstag 20.00 Uhr statt. Qualifizierte und erfahrene Trainer beraten Sie und zeigen, wie wirksame Fitness- oder Ernährungspläne erarbeitet und erfolgreich umgesetzt werden können. Sie werden staunen, wie schnell sich die ersten Erfolge einstellen. Zögern Sie nicht und starten mit uns Ihr Gesundheitstraining - Psyche, Körper und Geist werden es ihnen danken.

Sie erreichen uns telefonisch unter **0341/2322767 /**

**Mail: [sportstudio-schoenefeld@t-online.de](mailto:sportstudio-schoenefeld@t-online.de)** . Mit dem Coupon können Sie kostenfrei die Gesundheitswoche nutzen. Wir laden sie herzlichst ein!

Einfach ausschneiden und mitbringen!

**Dr. Klaus Freyer**



**Coupon**  
**Sportstudio Schönefeld**  
**Trainingsgutschein**  
**Gesundheitswoche**  
**08.-14.11.10**