



## Wege zu mehr Lebensfreude und Gesundheit

Gesunde Verhaltensweisen für den stressigen Alltag erlernen

(djd). Gesundheit und Lebensfreude sind eng miteinander verwoben. Wer sich gesund fühlt, ist leistungsfähiger und glücklicher, meistert Herausforderungen gelassener und übersteht Stressbelastungen schneller.

Die Realität schaut jedoch bei vielen anders aus. Nicht selten lässt der Alltag keine Zeit zum Kraftschöpfen. Bewegung, Freunde und Entspannung kommen zu kurz. Das muss jedoch nicht so bleiben. Denn Gesundheits- und Lebenskompetenz lassen sich erlernen und mit allen Sinnen trainieren.

### Gesundheitsfördernde Ernährung

Im neu gegründeten Quedlinburger Institut für Prävention und Gesundheitsförderung (QuIP) beispielsweise bieten die Ärztin und Präventologin Sabine Walter und ihr Mann Interessierten verschiedenste Gesundheitsangebote an: „Wir wollen Menschen begeistern, um eigenverantwortlich zu mehr Gesundheit und Lebensfreude zu finden“, so das Anliegen der beiden. Als Gesundheitsexperten sehen Präventologen immer den ganzen Menschen und entwerfen alltagstaugliche Maßnahmen, die langfristige Erfolge bringen. Bewegung



Beim Kneippen auf dem Wanderweg kann man das Immunsystem auf einfache und natürliche Weise stärken.  
Foto: djd/Berufsverband der Präventologen

und Fitness können dabei ebenso im Mittelpunkt stehen wie die Wissensvermittlung zu den Themen Ernährung, Immunstärkung und Stressbewältigung. In Kursen erfahren Teilnehmer beispielsweise, wie wichtig das richtige Essen für die Gesundheit ist, sie erlernen und genießen gesundheitsfördernde Rezeptideen, Nahrungsmittel

und Zubereitungsmethoden wie das Fermentieren. Daneben können sie Methoden zur Stressbewältigung erproben, etwa autogenes Training, Yoga oder Atemtherapie.

### Wandern fürs Glücksgefühl

Zum Angebot des Instituts gehören auch Gesundheitswanderungen sowie

Kurse für Kleingruppen nach dem Konzept GLK - Gesundheit und Lebenskompetenz, das vom Berufsverband der Präventologen e.V. entwickelt und als Marke geschützt wurde. In thematisch strukturierten Modulen, die wöchentlich oder auch monatlich stattfinden, eignen sich die Kursteilnehmer umfassendes Wissen und Praxiserfahrung zu Gesundheit und Prävention an. Ziele sind unter anderem Stressoren zu erkennen, Konfliktlösungen zu begreifen und sich der eigenen Stärken und Kompetenzen bewusst zu werden. Ganz im Sinne des Leitsatzes des Berufsverbandes der Präventologen „Ich bin der Kapitän meines Lebensschiffes“ soll es jedem möglich sein, ein aktives und gesundes Leben in innerer Balance und mit Freude, Genuss und Eigenverantwortung zu beschreiten.

⇒ Unter [www.praeventologie.de](http://www.praeventologie.de) gibt es Kontaktdaten zertifizierter GLK-Trainer und Präventologen. Dort kann man sich auch über die modulare Ausbildung zum Gesundheitsexperten informieren, die vom Berufsverband angeboten wird. Interessierten bietet sich die Möglichkeit, an verschiedenen Schnupperseminaren teilzunehmen.

## Fitnessstudios sind Teil der Lösung für die Gesundheit

Corona-Pandemie sensibilisiert mehr denn je für die Gesundheit

(djd). Fitnessstudios sind längst zu einem elementaren Bestandteil des Gesundheitssystems geworden. Sie tragen sowohl zum Wohlergehen der Menschen als auch zur Prävention von Krankheiten maßgeblich bei. Damit stellt die Branche eine wichtige Größe dar.

„Die Pandemie hat die Menschen mehr denn je für das Thema Gesundheit sensibilisiert. Unsere Betriebe haben durch ihre Qualifikation und Professionalität die Gesundheitskompetenz erworben, um Teil der Lösung zu sein“, erklärt Florian Kündgen, stellvertretender Geschäftsführer des DSSV e. V. – Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen. Somit sei die Fitness- und Gesundheitsbranche mehr denn je ein Zukunftsmarkt.

### Für eine berufliche Zukunft in der Fitnessbranche qualifizieren

Wer seine berufliche Zukunft in der Fitnessbranche sieht, kann sich bei der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) qualifizieren. Die staatlich anerkannte Hochschule gehört zu den größten privaten Hochschulen in Deutschland. Alle Informationen gibt es unter [www.dhfpg.de](http://www.dhfpg.de). Der-



Die Bedeutung von Bewegung für die physische sowie psychische Gesundheit und das Immunsystem ist wissenschaftlich nachgewiesen.  
Foto: djd/DHfPG

zeit qualifizieren sich dort über 8.400 Studierende zum Bachelor of Arts in den Studiengängen Fitnessökonomie, Sportökonomie, Fitnesstraining, Gesundheitsmanagement und Ernährungsberatung sowie zum Bachelor of Science im Studiengang Sport-/Gesundheitsinfor-

matik. Drei Master-of-Arts-Studiengänge, ein MBA-Studiengang sowie ein Graduiertenprogramm zur Vorbereitung auf eine Promotion runden das Angebot ab. Inzwischen setzen bereits mehr als 4.300 Unternehmen auf die Hochschule als Bildungspartner.

### Testsieger bei Service-Studie

Zudem wurde die DHfPG in 2020 bei einer Service-Studie des Deutschen Instituts für Service-Qualität (DISQ) im Auftrag des Nachrichtensenders ntv als „Beste private Hochschule im Bereich Gesundheit“ ausgezeichnet.

## Die wichtigsten Erkenntnisse für Fitness und Gesundheit in der Corona-Pandemie, beantwortet in einem Interview mit Niclas Cirkel, dem Studioleiter des Fit-Up Sportcenters in Mayen.

Welche Erkenntnisse in der Corona-Pandemie sind gerade für das Fitness- und Gesundheitsstudio Fit-Up Sportcenter am wichtigsten?

Die Pandemie hat vieles auf den Kopf gestellt und bringt eine ganze Reihe von Herausforderungen mit sich. Gerade in Bezug auf das Virus und den Lockdown hat sich gezeigt, wie wichtig es ist, die Gesundheit aktiv zu fördern.

Inwiefern können da die Fit-Up Fitness- und Gesundheitsprogramme helfen?

Mit chronischen Vorerkrankungen, wie zum Beispiel des Herz-Kreislaufsystems, Diabetes, Rücken- und Gelenkproblemen, haben wir schon langjährige Erfahrungen in der Vorsorge und auch in der Therapie gemacht. Diese Erfahrung hilft uns enorm, um die Menschen bestmöglich zu beraten und zu betreuen. Ebenso können die möglichen Folgen des Lockdowns wie Rücken- und Gelenksbeschwerden, Übergewicht oder Kraft- und Antriebs-

losigkeit mit dem richtigen Fit-Up Sportangebot bestens therapiert werden, auch hierauf sind wir schon seit mehr als 15 Jahren spezialisiert. Wichtige Schritte müssen in Folge der Pandemie vor allem zur Stärkung des Immunsystems gemacht werden.

Wie genau sehen diese Schritte aus?

Zum einen ist es notwendig, nochmal zu betonen, wie wichtig Bewegung, Sport und auch Entspannung für den Körper sind. Denn nur ein gesunder Körper kann sich auf ein widerstandsfähiges Immunsystem verlassen. Zum anderen muss dieses Thema langfristig mehr Aufmerksamkeit finden, denn andere mögliche Erkrankungen wie Autoimmunerkrankungen etc. machen aufgrund von Corona nicht einfach eine Pause.

Genau hierfür haben wir unsere Angebote erarbeitet, um den Kunden bestmöglich zu beraten ... ab jetzt können unsere Kunden Fitness und Wellness selbst gestalten,



sie zahlen nur dafür, was sie zum Erfolg nutzen möchten. Um die ersten Schritte in die richtige Richtung zu machen, kann man diese Angebote auch erstmal 4 Wochen lang unverbindlich auf sich wirken lassen.

Wie geht das Fit-Up Sportcenter mit den aktuellen Beschränkungen in der Pandemie um?

Persönliche Beratung und Betreuung, aber auch Gesundheitskurse, sind Themen, auf die wir spezialisiert sind und mit denen wir Erfolg haben. Gerade nach dem letzten Lockdown haben wir festgestellt, wie sehr die Menschen wieder Bewegung und ein Miteinander spüren wollen. Wir geben täglich unser Bestes, um alle Hygieneregeln genauestens umzusetzen, damit die Sicherheit gewährleistet wird. Beispiele hierfür

sind die strikte 3-G-Regel, die Personenerfassung, aber auch die AHA-Regel, Desinfektion, Abstände, spezielle Trennwände u. s. w.

Was muss ich tun, um den ersten Schritt Richtung gesundes Leben zu machen?

Unsere Fit-Up Trainer werden die ersten Schritte mit Ihnen machen, um herauszufinden, welche Ziele gesetzt werden müssen und welches Angebot dazu passt. Hierfür bieten wir ganz unverbindlich ein Individuelles Beratungsgespräch mit einem unserer Gesundheitsberater\*innen an, somit können wir sicherstellen, dass wir genau das passende Angebot für Sie finden. Also rufen Sie uns an oder kommen vorbei und vereinbaren einen Termin für Ihre gesündere und vor allem immunstarke Zukunft. Wir freuen uns auf Sie!



# Zeit für deine ...

## ...VERÄNDERUNG!!!

### TRAINING schon ab

# 7,99 €

pro Woche\*

## in Mayen

und sogar 6,99 €

## in Polch

# NEU

## ...zahle nur was Du brauchst!

\* bei Mitgliedschaft mit 24 Monaten Laufzeit zzgl. Startpaket und Servicepauschale

## ... ob RÜCKEN- und/oder GELENK- BESCHWERDEN, Übergewicht, Kraft- und Antriebslosigkeit ... oder einfach Lust auf Sport ...

### STARTE JETZT !!!!



★★★★★  
FIT-UP  
SPORTCENTER

Polcher Straße 166  
56727 Mayen  
Telefon: 02651903420

Im Roten Tal 2-4  
56751 Polch  
Telefon: 02654 8839183



FIT-UP  
POLCH

[www.fitupsportcenter.de](http://www.fitupsportcenter.de)