

Fit durch Bewegung

Nur wer sich fast täglich spielerisch locker bewegt hält den Fettstoffwechsel aktiv – Fettreserven werden rechtzeitig abgebaut, Zucker- und Glukosenachschub aus der Nahrung werden nicht mehr über Heißhunger verlangt, der Blutzuckerspiegel fällt, die Insuliner schöpfung, genannt Diabetes bleibt aus, die gefährlichen Cholesterine werden nicht mehr produziert und die Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) stagniert oder kann sogar rückläufig gemacht werden.

Wir bieten Ihnen Fitness-Beratung von Arthrosediagnostik über Fitness-Beratung, Auswahl der geeigneten Sportarten bis hin zur Ernährungsberatung.

Die privaten Versicherer übernehmen diese Leistungen