



PANTHERA LADYS GYM

Wo Frauen seit 20 Jahren hingehen

STARTEN SIE JETZT MIT KRAFTTRAINING FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM



Beim Kauf eines Fitnessabos im August erhalten Sie zusätzlich zwei Monate geschenkt. Krankenkassen anerkannt.

Z.B. ein 6-Monats-Abo wird dann auf 8 Monate verlängert. Dieses Angebot gilt auch für Kundinnen mit einem aktuell gültigen Abo bei einer vorzeitigen Verlängerung. In Fällen wie z.B. Unfall, Schwangerschaft, Krankheit, Weiterbildung kann eine Aboverlängerung gemacht werden.

Krafttraining ist vorteilhaft für das Immunsystem

Viele Faktoren beeinflussen die körperliche Abwehrkräfte und wir können wiederum sie beeinflussen. Genug und regelmässiger Schlaf, gesunde Ernährung, Lernen ein Leben lang, soziale Kontakte, aktives Kraft- und Ausdauertraining und ein gutes Stressmanagement haben enormen Einfluss. Alles kann nie perfekt sein. Je nach Lebensabschnitt ist es unterschiedlich schwierig, gut zu sich selber zu schauen. Wichtig ist ein langfristiges Gleichgewicht. Alles steht in direktem Zusammenhang. So kann z.B. ein körperliches Training helfen, Stress abzubauen und dies wiederum hilft, dass wir besser schlafen können.

Training stärkt die Abwehr

Der durch Krafttraining indizierte Trainingsreiz bewirkt eine Sofortreaktion im Immunsystem (NEUMANN 1994). Muskuläre Botenstoffe können die Muskelzelle verlassen und zu den Organen wandern, um dort in vielfältiger und gesunder Weise zu wirken (BENTE KLARLAND PETERSEN 2007). Informieren Sie sich näher in einer persönlichen Beratung oder besuchen Sie eine der kommenden Infoveranstaltungen im Panthera Ladys Gym. Bitte beachten Sie das aktuelle Schutzkonzept. Nähere Infos unter www.panthera-ladysgym.ch



GRATIS KINDERHORT



STANDORT

Mühlebachstrasse 5, 6370 Stans
7 TAGE GEÖFFNET



KONTAKT

Telefon 041 610 70 00

info@panthera-ladysgym.ch / panthera-ladysgym.ch

