

„Fit und schlank im besten Alter“

## Best Age

**Die erste Hälfte des Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu bekommen. Die zweite Hälfte verbringen wir dann damit, unser Geld zu investieren, um unsere Gesundheit zurück zu bekommen. (Zitat Voltaire)**

In diesem Bericht geben wir noch einmal jedem die Gelegenheit, sich über die eigenen Möglichkeiten des „Gesunden Alterns“ zu informieren. Wenn Menschen älter werden und sich einfach nicht mehr „auf der Höhe“ fühlen, dann hängt dies meistens mit drei Symptomen zusammen: Knochenbeschwerden, Kreislaufprobleme und Konzentrationsmängeln. Viele Frauen verlieren nach der Menopause jährlich bis zu einhalb Prozent ihrer Knochenmasse.

Männern bereiten im Alter eher Herz und Kreislauf Sorgen. Beiden Problemen kann man/frau mit einer aktiven Lebensweise mit Fitness- und Ernährungsprogrammen beikommen.

Unter dem Begriff „**Best Age**“-Fitness für Ihr Wohlbefinden verstehen wir ein speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte entwickeltes Fitness- & Wohlfühlprogramm, das besonders auf die Bedürfnisse dieser Altersgruppe eingeht. **Wichtigstes Kalkül:** Ein gesundheitsorientiertes Training für eine verbesserte Lebensqualität – auch/oder gerade im Alter.



Parkinson und Altersdemenz vorgebeugt. Außerdem steigert sich die Abwehrkraft des Immunsystems, der Gleichgewichtssinn und die Koordination werden verbessert.

### Miha Train-Tec

„Geräte wie von einem anderen Stern“. Im Mona Lisa haben Best Ager das Glück, an modernsten, computergestützten Fitnessgeräten mit Chipkarte zu trainieren. Die richtige Einstellung am Gerät wird individuell von den Trainern programmiert und das Gewicht lässt sich elektronisch über 1 kg-Schritte fein dosieren.

Übrigens, viele der genannten Kursangebote werden durch das Präventionsgesetz §20 von nahezu allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

In diesem Zusammenhang weisen wir vom Mona Lisa besonders auf die kompetente altersgerechte Betreuung durch unser Fachpersonal, die speziellen Trainingsangebote im Kursbereich sowie im Ernährungsbereich hin. Unsere Angebote ermöglichen es somit auch Menschen mit **gesundheitslichen Beschwerden** wie Diabetes, erhöhtem Cholesterin, Bluthochdruck, Übergewicht oder Rückenbeschwerden etwas für sich und ihren Körper zu tun – langfristig den Weg zurück in ein gesundes Leben zu finden. Auch die sozialen Kontakte, die ein Training im Mona Lisa mit sich bringt, durch den Erfahrungs- und Interessenaustausch, gegenseitige Motivation beim Training oder einfach nur ein geselliges Beisammensein im Ruhebereich nach einer Sauna oder im Gastrobereich bei einem leckeren Fitnessshake werden in den „Besten Jahren“ immer wichtiger.

### Warum Krafttraining im Alter wichtig ist

Ab dem 30. Lebensjahr hört das Längenwachstum auf und das Breitenwachstum beginnt. Sie verlieren vom 20. bis zum 50. Lebensjahr 7,7 kg Muskeln und bekommen dafür 20 kg Fett zur Einlagerung geliefert! Schon durch ein zweimaliges Krafttraining pro Woche unterstützen sie den Knochenaufbau und schützen sich so besser vor Osteoporose. Ihre Muskulatur wird stärker und sie bauen mehr Fett ab, weil der Stoffwechsel durch den Muskelaufbau stark erhöht wird. Durch das Krafttraining wird die Durchblutung gesteigert, das Kurzzeitgedächtnis verbessert und

### Ernährung/Gewichtsreduktion

Mit dem Ernährungsprogramm „**myline-aktiv schlank**“ arbeitet das Mona Lisa schon seit sechs Jahren sehr erfolgreich. Über 2600 kg Fett haben die Kursteilnehmer in dieser Zeit in den achtwöchigen Abnehmprogrammen verloren. Durch das Zusammenspiel von gesunder Ernährung, richtigem Training und positiver Lebenseinstellung nehmen die Kursteilnehmer im Durchschnitt 6,5 kg ab.

**Unsere nächsten Kurse starten am Dienstag, den 19.06.07, sowie am Donnerstag, den 09.08.07 jeweils um 19:24 Uhr.**

Das Wellnessprogramm wird abgerundet durch das Rollen- und Bandmassageangebot, die Wellness-Sauna sowie durch **AIRNERGY+**, der Atemtherapie, die zu einer besseren Sauerstoffverwertung im Organismus führt.

Stehen Sie auf und tun Sie aktiv etwas dagegen! Damit Sie: „*Steinalt werden und dabei jung bleiben! Senken Sie ihr biologisches Alter um 20 Jahre durch Beibehaltung eines regelmäßigen Fitnessstrainings!*“ (Prof. W. Hollmann)

### Autor:

**Roland Schmitt**  
**Mona Lisa Frauenfitness**  
**Industriestraße 42**  
**53359 Rheinbach**  
**0 22 26 - 91 17 16**  
**www.monalisa-fitness.de**

## Stressabbau

Im Yoga-Kurs können Teilnehmerinnen lernen, sich sinnvoll zu entspannen und durch gezielte Übungen Harmonie und innere Ruhe zu erlangen.

### Aktive Meditation & Yoga:

Mo 10:30 Uhr, Do 17:45 Uhr.

## Herz-Kreislauf

Nach einem ausführlichen Herz-Kreislauf-test mit Ermittlung der optimalen Puls-werte stehen folgende Angebote zur Verfügung.

### Best Age Aerobic

Do 9:30 Uhr

### Myline Spin

Mo 18:00 Uhr, Mi 19:00 Uhr.

## Rücken

Der Mensch verliert bis zu 40% seiner den Rücken stabilisierenden Muskelmasse zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr.

### Rückenfit

Mo 18:00 Uhr, Mi 9:30 Uhr & 10:30 Uhr.

### Pilates

Mo 19:00 Uhr, Di 9:30 Uhr.

### Flexi Bar

Di 18:00 Uhr, Do 10:30 Uhr.