



Der Gesundheitssportverein

Erstinformation

Wellness-aktiv, B-L-Austria ist, ein gemeinnütziger präventiv tätiger, politisch neutraler Gesundheitssportverein.

Wir haben ein zukunftsweisendes Konzept, für Körper und Seele, incl. einer externen Qualitätskontrolle, durch das Sport-Ministerium. Das gibt Sicherheit! **(Qualitätssiegel!)**

B = steht für Bewegung L = für Lebensqualität = **B-L-Austria**

Ich werde physisch und psychisch stärker, das bedeutet Gesundheit, (Wohlbefinden), eine höhere Lebensqualität bis ins hohe Alter, ohne pflegebedürftig zu werden. Das Ziel ist also klar!

<p>B-L-Austria</p> <p>Springen, Laufen und Krafttraining machen die Knochen stark! so können sie Osteoporose vorbeugen</p>	<p>Nordic-Walking und Laufen steigert die Durchblutung im Gehirn! Das fördert die Gedächtnisleistung</p>	<p>Ausdauertraining hat eine stimmungsaufhellende Wirkung! Das kann depressive Verstimmungen vorbeugen</p> <p style="text-align: right;">B-L-Austria</p>
---	--	---

Wie wird dieses Ziel erreicht?

Durch leb- und leistbares Training, im Zusammenspiel mit einer ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Seele.

Natürlich muss man etwas dafür tun, aber **keine** Höchstleistungen, sondern **Regelmäßigkeit** ist gefragt!

Es gibt keine wirkungsvollere Medizin, wie regelmäßige, moderate Bewegung!



Bewegung ist eine ungeheure präventive Kraft, Herz u. Kreislauf sind ohne Bewegung, langfristig aufgeschmissen. (Warum dann ca.60% der Bevölkerung nicht regelmäßig Sport betreibt, wird für immer ein Rätsel bleiben)

Das Maß = 3 bis 4 x die Woche, einen Mix aus **Ausdauer und Kraft !** Muskeln schützen unseren Körper vor Verletzungen und stärken und schützen die **Wirbelsäule und die Gelenke**. Wichtig ist die Stabilisierung der Tiefenmuskulatur (siehe Infoblatt Sling-Training)!! Mehr Muskelmasse verlangsamt den Alterungsprozess! Welche Art von Bewegung? (welche Intensität?)

Viele Fragen = Viele Antworten

Fakt ist, falsches Training schadet mehr als es nützt!

Daher ist es sinnvoll, sich einer Trainingsgruppe anzuschließen! Der persönliche Nutzen, ist wesentlich größer als die Kosten! Die Kraft der Gruppendynamik und der damit verbundene Spaß-Faktor, trägt wesentlich zum Erfolg bei! Wie überhaupt die Freude an der Bewegung, das positive Miteinander, im Vordergrund steht, aber natürlich auch die Eigenverantwortlichkeit!

Zu sehen, dass jemand mit Konsequenz, über Jahre, aber mit relativ geringem Aufwand, gute Leistungen bringt, spornt an!

Stark ist, wer mehr Träume hat, als die Realität zulässt!!

Aktive **wellness-aktiv, B-L-Austria** Mitglieder, erhalten **individuelle Beratung!**

Achtung: Vor Trainingsbeginn unbedingt das o.k. des **Hausarztes** einholen!

Viel Erfolg wünscht das **wellness-aktiv, B-L-Austria** Team

Gerhard Allinger (Obmann)
Tel.Nr. 07416/53830
Vereinshaus: 3250 Wieselburg
Brunngasse 3 (Mankerstraße)

**Öffnungszeiten: zu den Kursen
bzw. nach Vereinbarung**
07416-53830 oder -53155
E-Mail: wellness-aktiv@aon.at

Für Mitglieder gibt es für Sportequipment **Sonderkonditionen**. Siehe Infoblatt **Mitgliedsbeiträge bzw. Leistungsverzeichnis**.

Radsport Weichberger

