

## **Fitnessabteilung**

# **Sport stärkt alle Systeme**

Regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining versetzt alles in Schwung. Vom Sport profitieren folgende Körperteile und Organe:

### **Gehirn**

Durch die bessere Durchblutung und Versorgung mit Sauerstoff werden Konzentration und Denkvermögen gesteigert, die Müdigkeit nimmt ab.

### **Herz**

Es wird leistungsfähiger, pumpt mit weniger Stößen mehr Blut in die Gefäße. Langfristig sinken dadurch der Blutdruck und der Ruhepuls.

### **Immunsystem**

Die körpereigenen Abwehrkräfte werden sensibilisiert und machen den Körper resistenter gegen Infekte. Mehr Killerzellen sind unterwegs und können Keime wie Zellschrott besser abtransportieren.

### **Muskeln**

Je mehr von ihnen aktiv sind, desto stärker wird der Fettstoffwechsel angekurbelt, was der temporären Fettverbrennung dient. Wird durch Training langfristig Muskulatur aufgebaut, hat das einen nachhaltigen Effekt auf den Fettabbau und die Figur. Primär jedoch entlasten starke Muskeln die Gelenke, bewahren sie vor Verschleiß.

### **Knochen**

Stetige Druck- und Zugbelastungen erhalten die Substanz und bieten so den besten Schutz vor Osteoporose. Die Knochen werden wieder fester und zugleich elastischer.

## **Lunge**

Mehr Sauerstoff gelangt pro Atemzug in den Körper, weil das Lungenvolumen zunimmt. Entsprechend wird mehr Kohlendioxid rausgepustet.

## **Nebennierenrinde**

Abgabe von Kortisol für den Fettabbau im Gewebe. Mehr freie Fettsäuren gelangen so ins Blut und von dort in die Mitochondrien.

## **Schilddrüse**

Die Hormone T3 und T4 steigern Fettabbau, Knochenaufbau, fördern die Wärmeentwicklung und erhöhen den Sauerstoffverbrauch.

## **Bauchspeicheldrüse**

Insulin kann den Zucker (Kohlenhydrate) leichter in die Zellen bringen, wo er für die anaerobe Energiegewinnung gebraucht wird.

## **Hypothalamus**

Die oberste Hormoninstanz reguliert Bedürfnisse (wie Schlaf, Appetit) und Gefühle (wie Lust, Wut). Wenn der Körper in Bewegung kommt, veranlasst er über die Hypophyse die Ausschüttung weiterer Action-Hormone.

## **Hypophyse**

Sie erhält die Order, schickt Botenstoffe zu den Zieldrüsen oder eigene Hormone wie die Endorphine oder das Wachstumshormon für die späteren Reparaturarbeiten.

## **Training**

Mit unseren 11 Gruppen bieten wir dir verschiedene Möglichkeiten zum Muskeltraining und Bewegung an um deine Gesundheit, zu erhalten und deine Kraft und Fitness zu steigern. Wir freuen uns immer über neue Mitglieder.

Hier möchten wir uns mit 2 unserer Gruppen kurz vorstellen:

- **Präventionssport**, Frauen-Gymnastik, montags von 17:50-18:50, Übungsleiterin ist Annette Menger.



Wir, Frauen im Alter von 18 – ca. 60 Jahren, treffen uns zur funktionellen Ganzkörper Gymnastik auf der Matte. Mit einem Warm-up zu Beginn der Stunde und mit Dehnübungen am Ende.

- **Bodystyling**, Gymnastik nach Musik mit Hanteln und Steppern, montags von 19:00-20:00 Uhr. Übungsleiterin ist Maria Ritzkat.



Wir Frauen, von jung bis alt, freuen uns sich jeden Montag bei flotter Musik in einer netten Gruppe auspowern zu können. Im wöchentlichen Wechsel trainieren wir mit gymnastischen Übungen auf der Matte und an Geräten.