

## In Bewegung bleiben

Ohne Frage ist Sport eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen in nahezu allen Altersgruppen. Körperliche Betätigung stärkt das Herz-Kreislauf-System, beugt Krankheiten vor und sorgt dafür, dass sich auch die Pfunde auf den Hüften im Rahmen halten. Wer sich ausreichend bewegt und dabei ausgewogen ernährt, tut seinem Körper etwas Gutes.

Übertreibt man es dabei allerdings, dann können sich die guten Seiten des Sports auch ins Gegenteil umkehren. Wenn frei nach dem Motto „viel hilft viel“ trainiert wird, dann artet der Spaß an der Bewegung schnell in Stress aus. Und Stress haben die meisten von uns auch so schon genug. Auch was die sportlichen Ziele angeht, etwa einen Marathon zu laufen oder einfach nur ein paar Kilos abzunehmen, schadet übertriebener Eifer mehr als dass er etwas nutzt. Ständige Müdigkeit, ein angegriffenes Immun-

system und viel Trainingszeit ohne sich wirklich zu verbessern können die Folge sein.

Woher weiß man aber nun, mit welcher Trainingsintensität man sein Ziel gesund und effizient erreichen kann? Das und warum Diäten ohne Sport wenig bringen erklären am Mittwoch, 10. März (19 Uhr) die Diagnostik-Profis von leistungsdiagnostik.de mit ihrem Vortrag zum Thema „Mythos Fettverbrennung“ im Fitness-Studio „Top-Fit“ in Oelde-Stromberg. Geschäftsführerin Sybille Feeschke begrüßt an diesem Abend Sportwissenschaftler Martin Kusch, der sich mit seinem Team auf professionelle Leistungsdiagnostik im Sport spezialisiert hat. Für den Besuch des Infoabends ist eine Anmeldung zwingend erforderlich.

Sie kann unter [studio@topfit-stromberg.de](mailto:studio@topfit-stromberg.de) oder der Telefonnummer 02529 - 7204 erfolgen.

**Oelder Schaufenster, Februar 2010**