

Muskeln, Kraftwerk für Herz und Hirn

Spezielles Oster-Schnupperprogramm online, outdoor und per Zoom unter Beachtung aller Hygienemaßnahmen – Rundumgesundheitstraining bei der Sportwelt Schäfer kennenlernen

BAD MÜNSTEREIFEL/ KOMMERN – Mit einem speziellen Osterangebot wenden sich die Sportwelten Schäfer in Bad Münstereifel (Goldenes Tal) und Kommern (Halle Neun) an

ihre gesundheits- und fitnessbewussten Mitglieder und alle, die es werden wollen. Auf diese Weise können beide Zielgruppen den Online-Campus der Sportwelt ausprobieren –

und ihr Immunsystem auf Touren bringen. Der Link, um sich auf der Webseite der Sportwelt Schäfer kostenlos einzuloggen, ergibt sich aus der Beschriftung der Ostereier in dieser Wochenspiegel-Anzeige. Das Fünf-Tagespaket über Ostern ab Gründonnerstag, 10 Uhr, versteht sich als Online-Livestream und Zoom-Schnupperpaket bis einschließlich Ostermontag.

Es umfasst Rückentraining, Atemübungen (auch speziell nach überstandener Corona-Infektion), Muskelpflege, gesunde Ernährung gegen Bluthochdruck, „Flexx@Home“-Training, „Kettlebell“, Cardio-Fitness, Stressmanagement und Vorträge, die die Wichtigkeit von Muskel- und Ausdauertraining hervorheben.

Vermittelt wird in den Sportwelten Schäfer grundsätzlich Bewusstsein für Körper, Geist und Lebensweise in einem 360-Grad-Horizont aus Training, Ernährung, Regeneration und Psyche. Das Online- und Outdoor-Angebot der Sportwelt funktioniert auch in der Corona-Pandemie. Franz-Peter Schäfer: „Viele machen von dieser Rundum-Gesundheitsbetreuung durch Experten bereits Gebrauch.“

Der Sportwelt-Betreiber schwört seit Jahren wie ein Rufer in der Wüste neben Ausdauerübungen auf die Wichtigkeit von Muskeltraining. Als Bestätigung seiner Philosophie, dass die 650 Muskeln, die der menschliche Körper besitzt, über Gesundheit und biologische Lebensdauer entscheiden, empfindet Franz-Peter Schäfer die aktuelle Ausgabe des Wissenschaftsmagazins „GEO“ (Nr. 4 /2021, „Muskeln machen den Körper fit – und stärken Immunsystem, Knochen und Gehirn“.

„GEO“ und WHO geben Schäfer Recht

Die Reportage greift auch aktuelle Ratschläge der Weltgesundheits-Organisation WHO zur Wichtigkeit des Fitnesstrainings, speziell des Krafttrainings auf. Beide – „GEO“ und WHO – geben Schäfer Recht. Die WHO empfiehlt schon Fünf- bis 17jährigen, ihre Muskeln zu trainieren, um Krankheiten vorzubeugen.

Selbst 80- bis 90jährige bauen noch neues Muskelgewebe auf, so schreibt „GEO“, von dem wichtige Botenstoffe in die meisten Körpergewebe dringen und außerordentlich positive Effekte auslösen. „Jogging, Walking und Wandern sind damit nicht abgemeldet“, so Franz-Peter Schäfer, aber sie sollten mit Muskeltraining großer Muskelgruppen kombiniert werden.

Die „Myokine“, die bewegte Muskeln aussenden, so das „GEO“-Magazin, wirken auf Hirn, Herz, Leber und Nieren, auf das Immunsystem, das psychische Wohlbefinden und sogar auf die Lebensdauer. Zwei, besser drei Trainingseinheiten die Woche werden empfohlen. In Woche eins trimmt man zweimal Ausdauer



und einmal Kraft, in Woche zwei genau umgekehrt, danach 30 Minuten je Einheit im Wechsel, zitiert „GEO“ den Sportmediziner Wilhelm Bloch. „Am besten beim Krafttraining die großen Muskeln an Beinen, Po und Armen trainieren“, so Franz-Peter Schäfer: „Gut ist, wenn man Gegenspieler (Strecker und Beuger, Rücken und Bauch) abwechselnd belastet...“ Abwechslung empfehlen die Sportwelten Schäfer und das Magazin „GEO“ auch fürs Ausdauertraining. „Immer wieder mal beim Walken, Wandern oder Joggen das Tempo wechseln“, so Franz-Peter Schäfer, beispielsweise auch in Corona-Zeiten auf mehreren Nordic-Walking-Parcours der „Sportwelt Schäfer“ ab dem

Goldenes Tal in Bad Münstereifel oder dem Wanderparkplatz an der Kreisstraße 20 zwischen Kommern und Eicks. Das Oster-Online-Angebot auf dem Schäfer-Campus, das man per Mausclick erreicht, bietet u.a. Trainingseinheiten „Rücken“ mit dem Diplom-Sportlehrer Reiner Nottelmann, in dem besonderer Wert auf das „Fühlen“ (Körperwahrnehmung) gelegt wird. Es geht um „Trainingssteuerung“ mit wichtigen Hinweisen zur Belastung. „Körperlich aktiv zu sein, ist entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden – es kann dem Leben mehr Jahre und den Jahren mehr Leben bringen“, zitiert Franz-Peter Schäfer WHO-Generaldirektor Tedros Adhanom Ghebreyesus. (pp)

OSTER-AKTION

vom 1. bis 5. April **UNSER ONLINE-ANGEBOT 5 TAGE LANG KOSTENLOS TESTEN!**

Passwort Osterhase

Bad Münstereifel
☎ 02253-76 43
Mechernich/Kommern
☎ 02443-3158 130
info@sportwelt-schaefer.de

Sportwelt Schäfer
www.online-campus.sportwelt-schaefer.de