

Bundesweite Initiative für ein langes gesundes Leben

## Programm für alle 50+ im Carstens Gesundheitstraining

„Sarkopenie, der altersbedingte Verlust von Muskelmasse, ist eine der größten Herausforderungen für unser Gesundheitssystem“, erklärt Lukas Leibfried, Koordinator des Forschungsinstituts für Training in der Prävention unter der Leitung von Prof. Dr. Ingo Froböse. Sie führt über den Verlust der Kraft häufig zu Stürzen, weniger Aktivität, Mobilität und Selbständigkeit und damit häufig zu einer massiven Beeinträchtigung der Lebensqualität. Sie tritt vorrangig im höheren Alter auf und ab 70 Jahren leiden fast 70 % der Menschen darunter.

### Gesundheit braucht Muskeln

Doch das muss nicht sein. „Betreutes Muskeltraining ist die beste Grundlage, um auch im Alter die volle Lebensqualität zu erhalten.“ Trainierte Muskeln

geben nicht nur die nötige Stabilität, um Beschwerden vorzubeugen und Stürze zu verhindern, sie stärken auch das Immunsystem. Zudem ist das Training nachweislich gut für die Knochendichte und die Gehirnleistung. Auch die Lebensfreude wird gesteigert durch die Ausschüttung von Glückshormonen.

### Betreutes Muskeltraining als Lösung

Der ideale Ort für ein betreutes und planmäßiges Muskeltraining sind qualifizierte Fitness- und Gesundheitseinrichtungen. Wie viele weitere Fitness- und Gesundheitsstudios in ganz Deutschland beteiligt sich auch Carstens Gesundheitstraining seit dem 1. Oktober an der Initiative mit dem Motto „Gesundheit braucht Muskeln“. Im Rahmen dieser Initiative wird eine Praxisstudie vom FIT-Prä-

vention durchgeführt. Mithilfe eines Hand-Dynamometers kann in einer 2-minütigen Testung die muskuläre Gesamtleistungsfähigkeit eingeschätzt werden. „Besonders interessiert uns der Vergleich zwischen denen, die bereits aktiv ihre Muskeln im Fitnessstudio trainieren, und denen, die das noch nicht tun.“, erklärt Lukas Leibfried. In den teilnehmenden Fitness- und Gesundheitsstudios werden daher sowohl Bestandsmitglieder als auch Trainings-Neueinsteiger in der Altersgruppe 60 Jahre und älter getestet.

### Individuelle Programme für Training und Ernährung

Carstens Gesundheitstraining bietet ein Programm speziell für die Zielgruppe 50+ an. Neben individuell zugeschnittenen Trainingsplänen und inten-



Gesetzliche Krankenkassen unterstützen das Programm

siver Betreuung durch kompetente Fachkräfte erhalten die Teilnehmer auch zahlreiche Tipps für die Gesunderhaltung und die richtige Ernährung. Neben Prof. Dr. Ingo Froböse unterstützt auch Dr. Alexa Iwan die Initiative. Die Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin und langjährige TV-Moderatorin trainiert selbst regelmäßig und weiß, dass die Kombination aus Muskeltraining und Ernährung optimal ist, um ein paar Kilos

zu verlieren und die Gesundheit zu stärken. „Der Trainingserfolg hängt sehr stark von der richtigen Ernährung ab. Ich unterstütze deshalb die Teilnehmer mit meinem Wissen und meinen Erfahrungen“, so Dr. Iwan. Die Teilnehmer erhalten von ihr u.a. leckere Rezepte sowie viele Gesundheitstipps mit anschaulichen und lehrreichen Videos.

Jens Carstens, Inhaber und Sportwissenschaftler: „Wir wollen der Sarkopenie und ihren

Folgen effektiv begegnen. Muskeltraining ist dafür das beste Rezept. Schon 2 x pro Woche 30 Minuten können ausreichen. Und dass es auch viel Spaß macht, sieht man an den glücklichen Gesichtern unserer Mitglieder beim Training.“

**Alles zum Programm erfahren Sie auf [muskeltraining.jetzt](https://www.muskeltraining.jetzt) oder direkt im Carstens Gesundheitstraining unter 0451 5853993.**

## Erste Adresse für Gesundheitssport in Lübeck

### Carstens Gesundheitstraining

Ob individuell gestaltetes Gesundheitstraining, krankenkassengeforderte Präventionskurse oder privater Reha-Sport, im Carstens Gesundheitszentrum im Gewerbegebiet Gleisdreieck findet jeder eine passende Lösung.

### Beste Betreuung garantiert

„Bei uns trainieren die Kunden unter sporttherapeutischer Betreuung. So können wir eine gleichbleibend hohe Qualität gewährleisten und die Kunden erreichen ihre Ziele“, sagt Inhaber Jens

Carstens. Im Zentrum stehen dabei die drei Bereiche „Ortho-Fit“, „aktive Blutdrucksenkung“ und „Gewichtsreduktion“.

### Optimaler Einstieg

Für alle Zielsetzungen ist Muskeltraining geeignet. Mit unserem 4-Wochen-Programm haben wir eine perfekte Einstiegsmöglichkeit. Bei Unterstützung der gesetzlichen Krankenkasse zahlen die Teilnehmer maximal einen Eigenanteil von 25 Euro. Rufen Sie jetzt an für einen unverbindlichen Beratungstermin.



Die bundesweite Initiative für mehr Lebensqualität in jedem Alter.

in Kooperation mit „FIT – Forschungsinstitut für Training in der Prävention“

# Gesundheit braucht MUSKELN

**Zertifiziertes Programm bei allen gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention.**



Max. 50 Teilnehmer pro Monat.

## 4-WOCHEN-PROGRAMM

### NUR 100 € (max. 25 € Eigenanteil)

- ➔ Persönliche Einweisung und Betreuung durch ausgebildete Fachkräfte
- ➔ Gesundheits-Check mit Messung Ihres aktuellen Muskel-Status
- ➔ Wertvolle Gesundheitstipps von Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Alexa Iwan zu Muskeltraining, gesunder Ernährung und einer besseren Figur
- ➔ Nutzung aller Kurs- und Wellnessangebote

**Jetzt anmelden:**  
☎ 0451 / 5853993

oder vereinbaren Sie Ihren kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin.



Im Gleisdreieck 29 • 23566 Lübeck • [www.carstens-gesundheitstraining.de](https://www.carstens-gesundheitstraining.de)

