

Sportwelt Schäfer setzt sich vom normalen Fitnessstudio ab

Mächtig was los war in den letzten Tagen in der Sportwelt Schäfer in Bad Münstereifel. Zwei Tage lang veranstaltete das Team um Inhaber Franz-Peter Schäfer Gesundheitstage. Unter dem Motto: „Herausforderung Alltag: Neue Wege erkunden und neue Stärke finden“, konnten die Teilnehmer in 28 Angebote der Sportwelt Schäfer hineinschnuppern. Darunter

befanden sich nicht nur sportliche Aktivitäten, sondern auch Vorträge der Trainer und Referenten. Trainer Dusko Milic beispielweise sprach zum Thema Herzschlag. 27 Teilnehmer lauschten seinen Ausführungen unter dem Titel: „Wie optimiere ich mein Herz-/Kreislauf Training?“. Andere wiederum setzten sich in Bewegung und ließen sich von Henrik Nießen das Thema Alltagsfit näherbringen. Wie hebt man eine Getränkekiste richtig an, wie schleppt man schweres Gewicht? Coach Nießen zeigte und erläuterte anhand von acht verschiedenen Stationen Dingen aus dem Alltag. Das Angebot ist besonders



**Herausforderung Alltag:
Neue Wege erkunden & neue Stärke finden**

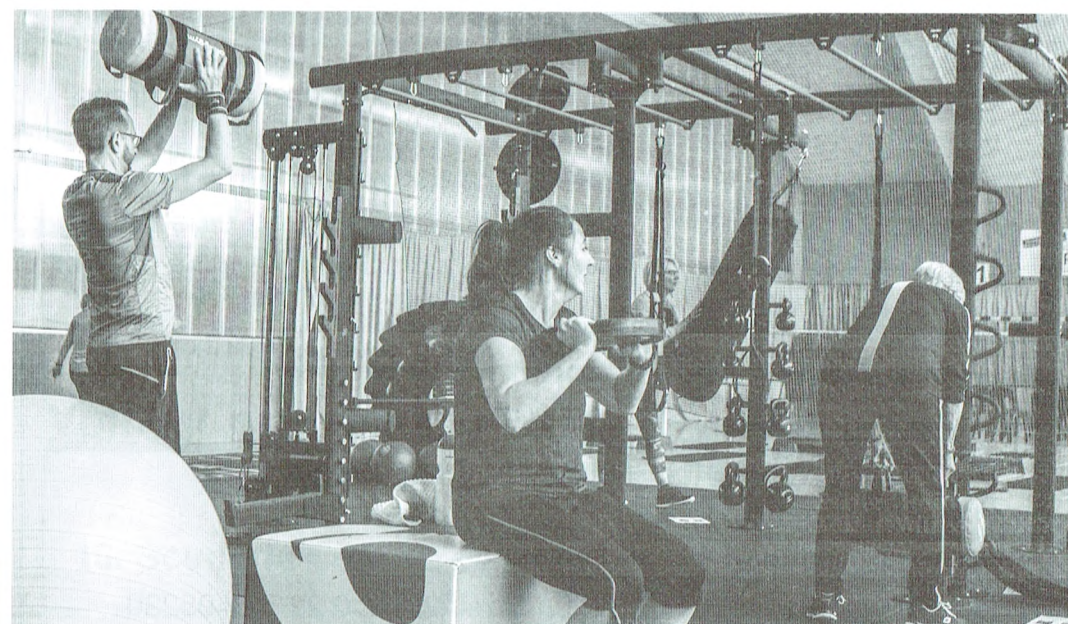
Einen neuen Weg erkunden, könnte z.B. die Teilnahme an einem §20 Präventionskurs (gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen) in folgenden Themenbereichen sein:



Kurs „Rücken Vital“
Start Freitag 18.05.2018
um 18.00 Uhr

Kurs „Kennenlernen der
wichtigen Trainingsthemen –
Fitness-Führerschein“
Start: z.B. Freitag, 18.05.18 um 18:00
Uhr, weitere Termine auf Anfrage

Kurs zur einer
optimaleren Ernährung
„TOP in FORM“
Start Montag, 28.05.18
um 18:30 Uhr



Übungen aus dem Alltag für den Alltag konnten die Teilnehmer des Gesundheitstages an acht Stationen üben.
Foto: Paul Düster / Agentur ProfiPress