

CS-GewichtsManagement & PEDELEC fahren mit Übergewichtigen

Die Gesundheit, psychisches und körperliches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit, gehören zu unseren höchsten Gütern. Geheimnis ist das keines, aber hat heute noch jemand Zeit, sich darum zu kümmern? Übergewicht wird damit schnell zum leidigen Thema. Ob durch Fehlernährung oder Bewegungsmangel – beides sorgt bei vielen Menschen weit verbreitet für Krankheiten, die oftmals durch eigene Initiative vermieden werden könnten. Frustige „Dauerdiäten“ mit Jojo-Effekt führen nicht zum gewünschten Erfolg. Ständiges Jammern beim Blick auf die Waage und die angezeigte – wieder mal zu hohe Pfundzahl – oder die klassische Ausrede „Heute geht`s nicht, weil...“ hilft aber leider auch nicht! Frust ist vorprogrammiert, was sich auch aufs eigene Wohlbefinden niederschlägt.

Was ist CS-GewichtsManagement

CS-GewichtsManagement bietet ein Gesamtkonzept zur Verbesserung des Wohlbefindens. Ernährungs- und Gesundheitsberatung, Gewichtsreduktion und regelmäßige körperliche Aktivität stehen im Mittelpunkt. Das Konzept „Hilf es mir allein zu tun“ erstreckt sich über drei Monate und umfasst:

- intensive Betreuung der Teilnehmer
- ein strukturiertes Schulungsangebot mit Gruppenvorträgen zu ernährungs- und gesundheitsrelevanten Themen
- regelmäßiger Check-up der körperlichen Struktur und Dokumentation
- vielseitiges Bewegungsprogramm mit
 - . PEDELEC fahren
 - . Nordic Walking
 - . Muskel- und Gewebefestigende Gymnastik
 - . Koordinations- und sensomotorische Übungen

Nach Abschluss des Kursprogramms steht den Teilnehmern die Möglichkeit einer Langzeitbetreuung offen. Claudia Schneberger, Geschäftsführerin von CS-GewichtsManagement, bietet als langjährig erfahrene Fitnessfachwirtin, nicht nur ein ausgetüfteltes und motivierendes Konzept zum Thema Bewegung und Gesundheit. Unterstützung und fundiertes „Know-how“ erfahren die Interessierten und „Veränderungs-Willigen“ Menschen auf dem Weg zum psychischen und körperlichen Wohlbefinden, beim Gesundbleiben und Abnehmen im kleinen, aber sehr feinen und persönlichen Rahmen.

Was ist PEDELEC fahren

PEDELEC steht für Pedal electric Cycle und bedeutet, dass der Fahrer/die FahrerIn beim Radfahren zusätzlich elektrischen Schwung bekommt. Beim Pedelec ist die Motorleistung über einen Kraft-, beziehungsweise Bewegungssensor automatisch an die Muskelkraft des Fahrers gekoppelt. Der Motor ist also nur während des Tretens aktiv.

Vorteile des Pedelec fahrens für Übergewichtige:

- Bergfahrten werden nicht mehr zur Qual
- Gelenke werden entlastet (vor allem Knie und Hüfte)
- Rücken freundliches- und bequemes Sitzen
- Grundlagen-Ausdauertraining (Fettverbrennung) ohne zu überlasten
- größere Entfernungen können locker zurückgelegt werden
- konstante Geschwindigkeit ist für alle Wegstrecken realisierbar
- größerer Aktionsradius möglich und dadurch eine aktivere Lebensgestaltung
- bergauf und bei Gegenwind in Schwung bleiben
- die Freude an der Bewegung neu entdecken

mehr Infos zu Pedelecs unter www.extraenergy.org

„Essentielle Bestandteile einer erfolgreichen Gewichtsreduzierung und -stabilisierung bringen echte Lebensstilveränderung mit sich“, weiß Schneberger. „Ein Trio“ aus langfristiger Ernährungsumstellung, Verhaltensmodifikation und regelmäßigen körperlichen Aktivitäten, führten dabei zu den gewünschten Zielen und machten dem Teilnehmer obendrauf echte Freude.

„Wohlbefinden und Gewichtsreduktion muss auf angenehme und darf nicht überlastende Art und Weise gefördert werden“, rät die Expertin. Die Einübung von Eigenverantwortung für gesunde und ausgewogene Ernährungs- und Bewegungsweise, um diese dann selbst dauerhaft und lebenslang modifizieren und optimieren zu können, sei dabei ein hohes Ziel. Es kann letztlich aber von jedem erreicht werden, der mit „Wille zum Erfolg“ an die Sache rangehe.