

## Im Mai gibt man sich gern das Jawort

Tun Sie's auch - und stehen Sie zu Ihrem Fitnesstraining und Lieblingssport, denn es zahlt sich aus.

**Es lindert Depressionen:** Moderates Ausdauertraining tut der Seele gut. Deswegen wird Fitnesstraining neuerdings in der Behandlung von Depressionen eingesetzt.

**Es steigert Ihren IQ:** Fitnesstraining ist ein klasse Dünger für die grauen Zellen. Es stimuliert das Wachstum von Neuronen im Hippocampus - dem Hirnteil, der mit dem Gedächtnis assoziiert wird. Bei Mäusen, die fleißig Runden im Laufrad drehten, fanden sich 2,5 mal so viele neue Neuronen wie bei den Faultierchen.

**Es macht Laune:** Bereits nach zehn Minuten strampeln auf dem Ergometer dreht die Stimmung ins Hoch, fanden Forscher der Universität Nordarizona an Studenten heraus. Nach einem einstündigen Workout lebten die Versuchspersonen auf und fühlten sich weniger

müde.

**Es kräftigt die Knochen:** Workouts, die eine Stoßbelastung mit sich bringen, regen die Knochenzellen an, das Skelett zu verstärken. Am besten schützt gezieltes Krafttraining vor Osteoporose. Einen tollen Knochenjob machen auch High-Impact-Workouts wie Tae Bo, Aerobic oder Volleyball.

**Da wir gerade von Volleyball geschrieben haben - letzte Woche haben unsere Exciting-Fit OUTDOOR-Stunden begonnen und unser neuer attraktiver Sommerplan.**

**Montag:** 18.30 Uhr Lauftreff mit Matthäus

**Mittwoch:** 18 Uhr Beach-Volleyball mit Monika und Sabine

**Donnerstag:** 18 Uhr Nordic-Walking mit Jacky

Falls Sie mehr Informationen zu unserem Programm haben möchten, rufen Sie bitte unsere Hotline 0 61 32 / 21 4 05 an.

Wir freuen uns auf SIE.  
Das EXCITING FIT TEAM

## Training im Exciting Fit bringt 100%

Olivia Hackl, 23 Jahre, trainiert seit ein paar Monaten im **Exciting Fit**.

**Was schätzt Du besonders am Exciting Fit?**

*Alle sind sehr freundlich, man ist sehr willkommen, man hat sehr viel Platz, obwohl sehr viele trainieren. Es ist nicht irgendein Training, sondern ein sehr gezieltes und effektives Training.*

**Warum trainierst du im Exciting Fit?**

*Bekannschaften sammeln, abnehmen, Kondition steigern.*

**Was hast du im Exciting Fit schon erreicht?**

*Ich habe bereits 5 Kilo abgenommen.*

**Wie findest du das Preis-Leistungsverhältnis?**



*Für das was geboten wird passt der Preis. Zum Beispiel der Fitness-Check, die Ernährungsberatung, die Trainingspläne, die Events, einfach alles inkludiert. Ich habe im **Exciting Fit** die Partnerkarte, die ist günstiger.*

**Welche Zusatzstunden nimmst du in Anspruch?**

*Teabo und Stepaerobic.*