

# Pressemitteilung

26. November 2009



## So bleibt das Herz in Schwung

Neue Trainingsmöglichkeit für jedes Alter

In diesen Tagen enden die „Herzwochen 2009“: Bei der von der Deutschen Herzstiftung e.V. organisierten Aktion dreht sich alles um das Thema Herzschwäche. An vorderer Stelle unter den vorbeugenden und helfenden Maßnahmen nennt der Verein die regelmäßige Bewegung. „Auch bei uns in Blaiachach haben wir jetzt ein sehr gutes Herztraining“, informiert Barbara Renn vom Aviva Fitness-Studio und lädt besonders ältere Menschen zur Teilnahme ein. Seit Anfang November, dem Auftakt der „Herzwochen“, gibt es dort eine neue Gesundheitsstation, wo Menschen jeden Alters ihre Ausdauer trainieren können.

„Unser wichtigster Muskel ist das Herz“, betont die Gesundheitsfachfrau und unterstreicht, wie wichtig es ist, regelmäßig etwas für dessen Stärkung zu tun. Doch viele Menschen sind heute zeitlich so stark eingebunden, dass ihnen kaum Gelegenheit zur Bewegung bleibt.

„Hier setzt der neue Zirkel an: Er ist so ausgelegt, dass Trainierende binnen 17 Minuten wirkungsvoll an ihrer Kondition arbeiten können.“ Was Barbara Renn „Zirkel“ nennt, ist ein acht Stationen umfassender Gerätekreislauf, den ein Ring-Weltmeister in Abstimmung mit vielen Experten entwickelt hat. Die Teilnehmer beginnen mit einer kurzen Aufwärmung und durchlaufen dann im Minutentakt die eng aufeinander abgestimmten Geräte. Ein Computerprogramm verfolgt die Leistung und passt Tempo und Widerstand der Geräte dem jeweiligen Nutzer an. „Niemand wird hier überfordert“, versichert die Studioleiterin. „Viele unserer Kunden kommen aus einer Reha-Behandlung und setzen hier ihr Training fort.“ Sogar Menschen mit körperlichen Einschränkungen üben im neuen Zirkel.

Für die Jüngeren heißt der Anspruch in erster Linie Leistungsverbesserung. Viele durchlaufen den Kreis mehrmals hintereinander. „Durch das Computerprogramm kann nun jeder verfolgen, ob er Fortschritte macht oder auf der Stelle tritt.“ Das ist für die meisten nicht nur ein Ansporn, sondern es ermöglicht Renn und ihrem Team, die Kunden im weiteren Training besser zu beraten. Selbst „Alibi-Sportler“ sehen nun, in wie fern ihr Studio-Besuch eher etwas fürs Gewissen oder tatsächlich für Kraft und Gesundheit war. So steckt hinter dem Zirkel mehr als das Aufstellen neuer Geräte: Viel zusätzliches Fachwissen und mehrfache Schulungen standen und stehen für das gesamte Team auf dem Programm. „Wen das alles interessiert, der kann gern vorbeischauen“, meint Barbara Renn. Ein Probetraining gibt es kostenlos.

Abdruck honorarfrei, bitte senden Sie uns einen Beleg zu. Vielen Dank.

Text: Aviva

Fotos in hoher Auflösung unter [www.aviva-fitness.com/presse](http://www.aviva-fitness.com/presse)

### Informationen für Medien:

Aviva Fitness, Barbara Renn, Im Wasen 18, 87544 Blaiachach-Bihlerdorf  
Tel. 08321 676060, Fax 08321 676070, E-Mail [barbara.renn@aviva-fitness.com](mailto:barbara.renn@aviva-fitness.com)

### Informationen zum Aviva:

Das Fitness-Studio Aviva in Blaiachach gibt es seit 2002. Barbara Renn und ihr 15-köpfiges Team möchten vor allem Lebensqualität vermitteln. Mit ihrem Motto „Aufstehen, mitmachen, sich neu entdecken“ sprechen sie nicht nur Privatpersonen an, sie haben auch spezielle Angebote für Unternehmen entwickelt. „Gesundheit und Fitness definieren sich für uns nicht über Muskelkraft“, lautet die Philosophie. „Wir wollen Menschen zusammenführen und das Leben voll Tatendrang genießen.“

Weitere Informationen: [www.aviva-fitness.com](http://www.aviva-fitness.com)

Aviva  
Treffpunkt für Fitness,  
Gesundheit und mehr

Im Wasen 18  
87544 Blaiachach

Telefon  
08321 676060

Telefax  
08321 676070

E-Mail  
[mail@aviva-fitness.com](mailto:mail@aviva-fitness.com)

Internet  
[www.aviva-fitness.com](http://www.aviva-fitness.com)

Inhaberin  
Barbara Renn

USt ID  
DE 813 814 728

Bankverbindung  
HypoVereinsbank AG  
BLZ 733 223 80  
Konto 334 80 22 99