

# Mitglieder werden weiter eng betreut



Aufgrund einer behördlichen Anordnung wegen der Corona-Krise muss auch der Sportpark Fit&Fun das Studio für den Zeitraum vom 17. bis voraussichtlich einschließlich 31. März vorübergehend schließen. Doch geschlossene Pforten bedeuten nicht, dass das Training ausfallen muss. Studioleiter Manuel Kebinger: „Damit du dennoch dein Immunsystem stärken und dich körperlich fit und gesund halten kannst, hat unser Trainer Dave (Foto) einige Trainingspläne für Zuhause erstellt – unter anderem für die Trainingsziele: Abnehmen, starker Rücken, Muskelaufbau.“

Diese können Mitglieder kostenfrei unter [www.workout.lanista-training.com/fitfun](http://www.workout.lanista-training.com/fitfun) downloaden und auf

unserer Fitnessapp „Lanista“ öffnen. Man kann seine Trainingsergebnisse eintragen und sich somit täglich mit den Trainern in Verbindung setzen.

## Für ein starkes Immunsystem

Der Studioleiterer weiter: Ein Tipp für ein starkes Immunsystem ist neben Bewegung an der frischen Luft und einer gesunden Ernährung auch das Muskeltraining. Ein trainierender Muskel mobilisiert Botenstoffe, sogenannte Myokine. Diese stimulieren im Muskel zusätzliche Abwehrkräfte und aktivieren so das ganze Abwehrsystem des Körpers. Körpereigene Fresszellen vermehren sich und werden zudem sechs Mal aktiver. Sie vernichten Viren und Bakterien.“

In einigen Untersuchungen habe sich gezeigt, dass sich nach dem Training bis zu 20 Mal mehr Myokine im Blut befanden, als vor der muskulären Beanspruchung. Es sei eindeutig belegt, dass Myokine folgende heilsame Effekte haben:

- Anregung des Fettstoffwechsels
- Steigerung des Grundenergiebedarfs
- Aufbau von Skelettmuskulatur
- Verbesserung der Durchblutung
- Anregung des Knochenwachstums
- Heilung von Entzündungsvorgängen
- Bildung neuer Gefäße

**Kebinger abschließend:** „Auf unserern Social Media-Seiten und auf unserer Homepage erfährst Du online, wann wir wieder für dich geöffnet haben und erhältst alle wichtigen Informationen rund um deine Mitgliedschaft. Wir hoffen, das Studio am 1. April wieder öffnen zu können und freuen uns, dich sobald wie möglich wieder top motiviert und vor allem gesund im Studio

antreffen zu können.”

