In der Reha Bad Hamm für ein gesundes Gewicht aktiv werden

Starker Stoffwechsel mit Bewegung und Ernährung

Gesundheit und Übergewicht sind eng miteinander verbunden. Besonders in Europa hat die Anzahl derjenigen, die von Übergewicht betroffen sind, in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Übergewicht erhöht nicht nur das Risiko für schwerwiegende Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes oder bestimmte Krebsarten – oft geht Übergewicht auch mit seelischen und psychischen Belastung einher. Diese Folgeerkrankungen reduzieren häufig die Lebenserwartung der Betroffenen.

Gesund abnehmen: *Qualifizierte und zertifizierte Adipositas-Trainer bieten in Kursen der reha bad hamm die Möglichkeit, für ein gesundes Gewicht aktiv zu werden.* Foto: reha bad hamm

Was versteht man unter Adipositas?

Die Bezeichnung Adipositas steht für starkes Übergewicht. Adipositas wird als eine Erkrankung angesehen und ist durch ein hohes Körpergewicht und einen übermäßig hohen Fettanteil definiert. Die Ursachen für die Entstehung sind vielfältig. So kann Adipositas beispielsweise durch Arzneimittel oder durch eine übermäßige Kalorienzufuhr induziert sein, aber auch genetische Faktoren können ursächlich für die Entstehung sein. Von einer übermäßigen Kalorienzufuhr wird gesprochen, wenn dem Körper mehr Energie zugeführt als verbraucht wird.

Eine weitverbreitete Ursache für Adipositas ist ein veränderter Stoffwechsel mit einem niedrigen Grundumsatz. Der Grundumsatz umfasst die Energie, die im Ruhezustand zum Beispiel durch unsere Muskeln verbraucht wird.

Stoffwechsel und Grundumsatz

Oft ist ein veränderter Stoffwechsel der Grund, weshalb das Abnehmen schwer fällt. Der Stoffwechsel ist auf „Aufbau“ und nicht auf „Abbau“ eingestellt und wehrt sich gegen das Abnehmen. Um erfolgreich abzunehmen, ist der Grundumsatz beziehungsweise der Ruheumsatz von großer Bedeutung.

Reine Diäten, mit länger andauernden Hungerzuständen, versetzen den Stoffwechsel in einen „Winterschlaf“ um Energie zu sparen. Diese langen Hungerzustände werden vom Körper kompensiert, indem Muskelzellen abgebaut werden. Weniger Muskelzellen haben wiederum einen verringerten Grundumsatz zur Folge. Durch gezieltes Training lässt sich der Grundumsatz erhöhen und der Stoffwechsel stellt sich auf „Abbau“ ein.

Mit dem zertifizierten Präventionskurs „Ganzkörperkräftigung – der Weg zu einem starken Stoffwechsel“ der reha bad hamm helfen qualifizierte Adipositas-Trainer Betroffenen, für ein gesundes Gewicht aktiv zu werden. Während des Kurses erlernen Teilnehmer spezielle Übungen, die den ganzen Körper und insbesondere den Stoffwechsel trainieren und einfach in der Durchführung sind.

Zudem wird Wissen über Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten im Alltag vermittelt. Eigentraining wird die Teilnehmenden von Beginn an begleiten, sie können Hindernisse und Probleme besprechen, denn die Umsetzung zu Hause bildet eine wichtige Säule bei der Gewichtsreduktion. Übrigens: Der Kurs kann auch präventiv zur Vorsorge besucht werden.

Vergünstigte Körperfettanalyse

Zusätzlich zu dem Präventionskurs haben die Teilnehmer die Möglichkeit, vergünstigt eine Körperfettanalyse mittels einer Bioimpedanzanalyse (Messung zur Bestimmung der genauen Körperzusammensetzung) durchzuführen und anhand der Ergebnisse messbare Werte zur Bestimmung der körperlichen Startverfassung aufzuzeigen.

Am Ende des Kurses kann auf Wunsch eine zweite BIA-Messung dazu gebucht werden, um die eigenen Erfolge auch anhand der genauen Werte aufzuzeigen. Es kann zwischen einer reinen Messung oder einer Ergebnisberatung im Anschluss gewählt werden.

Der Weg zum starken Stoffwechsel

Der Kurs umfasst zehn Einheiten à 60 Minuten und findet dienstags von 18 bis 19 Uhr oder freitags von 7 bis 8 Uhr statt.

Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

reha bad hamm
Wir bewegen Sie.
www.reha-bad-hamm.de

Body-workout

Gesundheitspaket – Bewegung trifft Ernährung

Ihr Gesundheitspaket für einen gesunden Lebensstil

Wir bieten Ihnen die Teilnahme an dem Präventionskurs „Ganzkörperkräftigung – Der Weg zum starken Stoffwechsel“ in Kombination mit einer Köperfettanalyse (Bioimpendanzanalyse) zum Vorzugspreis* an.

„Ganzkörperkräftigung – Der Weg zum starken Stoffwechsel“
Welche Rolle spielt der Stoffwechsel beim Übergewicht und wie kann ich ihn trainieren?
Unsere zertifizierten Adipositas-Trainer unterstützen Sie für ein gesundes Gewicht aktiv zu werden.

BIA Messung (Körperfettanalyse) (Vorzugspreis* für Kursteilnehmer 12,50€)

BIA Messung mit Ergebnisberatung 30 Min. (Vorzugspreis* für Kursteilnehmer 35,– €)

Arthur-Dewitz-Straße 5 ● Tel. 0 23 81/871 15-0

Kursbeginn: 06. & 09.06.2023

Kursumfang: 10 Einheiten á 60 Minuten, 1x pro Woche

Kurszeiten: dienstags 18:00 – 19:00 Uhr oder freitags 7:00 – 8:00 Uhr

Preis: 110,– *

*(Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich!)