

Machen Sie sich doppelt fit!

Nutzen Sie mein Zusatzangebot zum Ergometertraining während der Therapiesitzungen, denn: Ausdauertraining dient nicht nur der körperlichen sondern auch der seelischen Fitness.

Das Ausdauertraining durchbricht Negativgedanken und negative Selbstsuggestionen. Eben diese zu unterbrechen, verbessert nachweislich die Heilungschancen von seelischen Krankheiten wie z. B. Depressionen. Sind Sie jünger als 35 Jahre und körperlich gesund, können Sie ohne Probleme mein Trainingsangebot wahrnehmen. Sind Sie älter, herzkrank oder haben Sie einen Bluthochdruck, möchte ich Sie bitten, zunächst ein Belastungs-EKG bei Ihrem Hausarzt oder Internisten durchführen zu lassen und seinen Rat hinsichtlich Ihrer Belastungsfähigkeit einzuholen.

Ziele:

- Die Patienten, die im Alltag keine Zeit für ein Ausdauertraining finden, können die Zeit ihrer psychotherapeutischen Sitzung jetzt dafür nutzen.
- Manche Patienten werden Freude am Ausdauertraining gewinnen und dadurch eher nach Möglichkeiten suchen, im Alltag auch allein zu trainieren.
- Den anderen Patienten wird das Training während der Therapiesitzungen helfen, schneller als durch ein alleiniges Gespräch, ihre Stimmungslage zu verbessern.

Bitte in bequemer Sportbekleidung zu den Sitzungen erscheinen oder geeignete Kleidung mitbringen.



Jeder Zweite bewegt sich zu wenig!

Sport kann das Altern nicht verhindern. Richtig angewendet steigert er jedoch **Leistungsfähigkeit und Vitalität** sowie die **Widerstandskraft gegen Krankheiten** aller Art. Bewegung **fördert Atmung und Durchblutung, aktiviert den Stoffwechsel** und **steigert so die Lebensfreude auf die natürlichste Art**. Körperliche Aktivität verlängert das (gesunde) Leben um ca. 2 Jahre. **3 x 10 Minuten pro Tag oder 3 x 20 Minuten die Woche** moderate körperliche Aktivität genügen.