

## **Zirkeltraining bei Olaf, denn bewegen hilft.**

**Bewegung ist pure Medizin für Körper und Seele. Mit gezieltem Zirkeltraining bei Fit, Fun & Beauty lässt sich zeitsparend die Freude an der Bewegung effektiv steigern und die Körperfiness erhöhen.**

Bei Cholesterin, hohem Blutdruck, Herzschwäche, Diabetes, bei schmerzenden oder knirschenden Gelenken greifen Betroffene meist zu Medikamenten. Dabei empfehlen Haus- und Fachärzte bei den genannten und anderen gesundheitlichen Beschwerden und Erkrankungen seit Jahren ergänzend zu ihrer Behandlung eine Umstellung der Ernährung sowie regelmäßig Sport zu treiben.

Olaf Wiggers und das Fit, Fun & Beauty-Team haben für Bürger jeden Alters einen Tipp: **„Kommen Sie zu unserem Zirkeltraining“**. Es ist effektiv, abwechslungsreich und leistungsfördernd. Beim Zirkeltraining handelt es sich nicht um einen kurzweiligen Trend, sondern um eine sportwissenschaftlich anerkannte Methode der Trainingsorganisation, betont Olaf Wiggers.

Beim Zirkeltraining sind die einzelnen Übungen kreisförmig angeordnet. „Mit Bewegung und Sport trainieren Sie Ihre motorischen Fähigkeiten, bauen Ausdauer und Muskulatur auf, verbessern die Stabilität Ihrer Knochen.“ Für Berufstätige, die überwiegend am Schreibtisch im Büro oder Homeoffice sitzen und für Best Ager ist ein effektives Körpertraining ein idealer Ausgleich. Und das mit der Bewegung einhergehende Körperbewusstsein ist von entscheidender Bedeutung für das persönliche Wohlempfinden.

„Unser Zirkeltraining findet in Gruppen statt. Gemeinsam mit Gleichgesinnten werden die einzelnen Übungsrunden nach genauen Zeitvorgaben durchgeführt. An jeder Station wird innerhalb einer festgelegten Zeit ein Satz der entsprechenden Übung ausgeführt. Es folgt eine Pause, die der Erholung und dem Wechsel zur nächsten Station dient. Üblich sind etwa zehn Stationen mit Übungen für alle großen Muskelgruppen des Körpers. Ziel des Zirkeltrainings ist es, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit bei jedem Teilnehmer individuell zu fördern.“, informiert Olaf Wiggers.

Wert legt der erfahrene Therapeut und Trainer darauf, dass jeder Teilnehmer in seinem Tempo die Übungen in den entsprechenden Zeitrhythmen absolviert und so sein Leistungspensum erreicht. Zirkeltraining ist für jeden die ideale Basis zur Fitness. „Wir haben Mitglieder, die Spaß daran empfinden, ihre körperliche Leistungsfähigkeit mit interessanten und abwechslungsreichen Übungen in der Gruppe unter Anleitung zu steigern. Viele von ihnen sind zu uns ins Studio mit dem Ziel gekommen, um ihren „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Die meisten haben nicht aufgegeben.“

Das Team von Fit, Fun und Beauty legt größten Wert darauf, den Körper als Ganzes zu betrachten und gezielt zu trainieren. „Jedem Teilnehmer bieten wir die Chance, durch regelmäßiges Training mit interessanten und abwechslungsreichen Übungen seine Fitness stetig zu verbessern“, sagt Olaf Wiggers. Interessenten und neue Mitglieder können in einem Gespräch mit Olaf Wiggers ihre Wünsche und Ziele festlegen, um ein geeignetes Trainingsprogramm zu erarbeiten. „Wir bei Fit, Fun & Beauty bieten unseren Mitgliedern eine Wohlfühlatmosphäre, ein partnerschaftliches Miteinander und die Chance, ohne Zwang Sport zu treiben und etwas für ihre Gesundheit zu tun. Zirkeltraining ist dafür eine geeignete Trainingsmethode. Sie verspricht Fitness und mehr Ausdauer in kürzester Zeit.“

Das Angebot bei Fit, Fun & Beauty umfasst REHA–Sport, medizinisch/physiotherapeutische Angebote sowie verschiedenen Sport- und Fitness-Kurse. Das 1996 in Karben gegründete Studio wird von Olaf Wiggers seit 2005 erfolgreich geleitet. Bereits ab 1997 bringt er seine berufliche Kompetenz als Trainer, Masseur und medizinischer Bademeister in das Karbener Studio zum Wohle der Mitglieder ein.