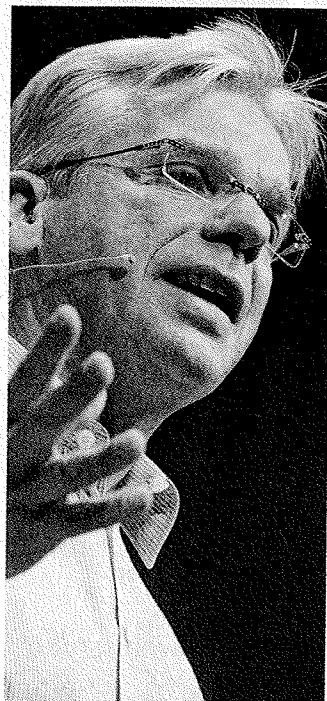


Kampf dem Bewegungsmangel

Fitness-Fachvortrag von Andreas Bredenkamp vor Rekordkulisse

Fitness-Guru Andreas Bredenkamp kam gut an: Auf Einladung der Stuttgarter Fitness- und Gesundheitsanlagen Woman Pur, move factory, Puls, fit&funny und Fitness Company in Kooperation mit der Württembergischen Versicherung versammelten sich am 11. Oktober 2010 über 1650 Stuttgarter im Hegelsaal in der Liederhalle zu einem Vortragsabend. So viel, dass es am 22. November einen Zusatzvortrag geben wird.



Andreas Bredenkamp in Aktion Foto: Eppler

Unter dem Motto „Der sichere Weg zu mehr Gesundheit und besserer Lebensqualität“ referierte der Sportwissenschaftler und erfolgreiche Fachbuchautor Andreas Bredenkamp über die Themen Bewegung und Training, Ernährung und Diät sowie Stress und Entspannungsfähigkeit. In sehr anschaulicher Art und Weise vermittelte der Gesundheitsexperte Bredenkamp den Besuchern sein Wissen. „Der Bewegungsmangel ist heute so groß geworden, dass er alleine durch Bewegung nicht mehr kompensiert werden kann, sondern in der heutigen Zeit nur durch ein effektives Training ausgleichbar ist. Um 1900 be-

wegte sich der durchschnittliche Mensch 20 Kilometer pro Tag zu Fuß. Dies entspricht einer durchschnittlichen Gehzeit von drei bis vier Stunden. Heute ist einem produktiven Unternehmen jeder Schritt eines Mitar-

beiters zu viel. Und das wird auch so bleiben. 1958 stieg der Herzinfarkt von einem nahezu unbekanntem Phänomen auf Platz eins der tödlichen Erkrankungen. Seit 1990 explodiert das Körpergewicht der Bundesbürger. Erstaunlicherweise, ohne dass im Durchschnitt mehr oder falscher gegessen wurde.“

Auch auf weitere Fragen ging Andreas Bredenkamp ein: „Warum kann ein Postbote, der sechsmal die Woche fünf Stunden Fahrrad fährt, nicht die Tour de France mitfahren?“

Wissen Sie, warum Sie erschlaffte Körperregionen, z. B. die Hautsäcke an den Oberarmen, weder durch Diäten noch durch Massagen oder Operationen wegbekommen? Haben Sie eine Lösung, warum manche Menschen immer dort abnehmen, wo sie gar nicht wollen, und andere bei weniger als 1000 kcal gar nicht mehr abnehmen? Wissen Sie, warum jede Diät eine Trainingsmaßnahme zum Dickwerden ist? Haben Sie eine Vorstellung, warum erholsamer Schlaf für immer mehr Menschen zu einem echten Problem wird?“

Zu all diesen Fragen gab Andreas Bredenkamp fundierte

Antworten und zog so das Publikum in seinen Bann. Wie man seine Vitalität bis ins hohe Alter erhält, dies war die wichtigste Anregung, die der Referent jedem Einzelnen mit auf den Weg gab. Schon in der Pause und auch im Anschluss an den Vortrag wurde angeregt über das Gehörte diskutiert. Mit vielen

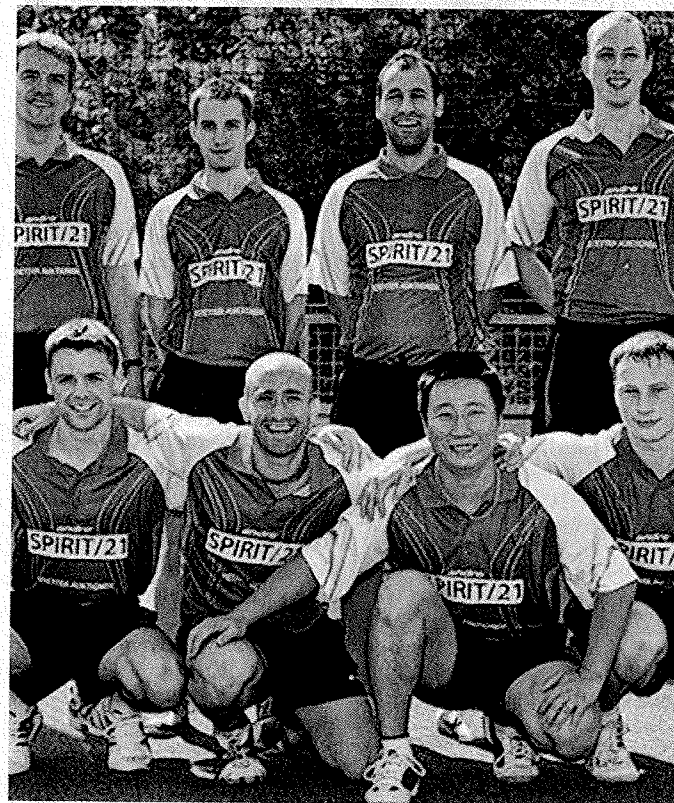
Mit vielen neuen Erkenntnissen den Heimweg angetreten

neuen Erkenntnissen im Gepäck traten die Zuhörer den Heimweg an. Einige unter ihnen werden das neu erlangte Wissen mit Sicherheit ihren Freunden und Bekannten mitteilen, um auch sie davon zu überzeugen, wie einfach es eigentlich ist, eine bessere Lebensqualität zu erlangen.

Aufgrund der großen Zahl begeisterter Teilnehmer und der großen Nachfrage konnten die Veranstalter Andreas Bredenkamp für einen Zusatzvortrag am Montag, 22. November 2010, um 19 Uhr gewinnen. Der Eintritt beträgt für Gäste 10 Euro. Eintrittskarten sind erhältlich ab 18 Uhr an der Abendkasse.

Erneut Auswärts für Sportbund

Tischtennis 2. Bundesliga Süd: 8:8 in T



Mit Eigengewächsen zum Klassenerhalt? Der DJK Sportbund wagt dieses Abenteuer in der 2. Tischtennis-Bundesliga. Foto: e

Größerer D... sicher... tenn... bellen... mit ein... den zw... Stunden... Team... ten b... Nähe... fulmin... reich... Teger... und 8... man b... Woche... Passau... zu gew... Manns... habe e... dung... Punkt... Die n... eine... Sportb... der Go... digen... an. Un... ten na... in Wei... sie hei... nehme... Liga“.

Quartett aus Stuttgart bei Turn-WM dabei

Vom 17. bis 24. Oktober in Rotterdam

SPORTECKE

■ **Vier schwarze Gürtel**
Gleich vier langjährige Mitglieder des Vereins Budo-Sportschule Stuttgart haben erfolgreich die

sucht. Außerdem ist erwähnenswert, dass es bei dieser Prüfung gleich zwei neue Rekorde gab: 1. Roland

favoriten HSG Bensheim-Auerbach. Das Team von Stefan Haigis präsentierte sich dabei als die Mannschaft, die den größeren Wil-

Sa., 27. 1... Hamburg... Sa., 4. D... VfB Stru...