

PRESSEINFORMATION

Fit durch den Herbst: EMS Training von Körperformen unterstützt das Immunsystem
Stand: 17. September 2020



Starke Abwehrkräfte gegen Erkältung, Grippe und Co.

Fit und gesund durch den Herbst: Mit Körperformen EMS Training das Immunsystem stärken

Herbstzeit ist Erkältungszeit: Sobald die Temperaturen fallen und wir wieder mehr Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, beginnt alljährlich die Erkältungs- und Grippewelle. Wer seinen Körper dafür wappnen will, sollte damit bereits jetzt beginnen: Ausdauersport und gezielter Muskelaufbau kräftigen den Organismus und unterstützen gleichzeitig das Immunsystem. EMS Training von Körperformen ist optimal dafür geeignet, die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken – und das in nur 20 Minuten pro Woche. Kombiniert mit der richtigen Ernährung und ausreichend Schlaf stehen die Chancen damit gut, einer Erkältung oder Grippe vorzubeugen.

Bonn, 17.09.2020 | Rund die Hälfte der deutschen Bevölkerung ist ein bis zwei Mal pro Jahr erkältet. Gerade in der Herbst- und Winterzeit haben Husten, Schnupfen und Fieber Hochsaison. Mit dem EMS Training von Körperformen können Abwehrkräfte und Immunsystem langfristig gestärkt werden. „Moderate sportliche Belastung im Kraft- und Ausdauerbereich hat erwiesenermaßen einen positiven Einfluss auf das Immunsystem des menschlichen Körpers“, weiß Körperformen Geschäftsführer Sammy Pesenti. „Es werden mehr Abwehrzellen gebildet, die Viren und Bakterien im Blut bekämpfen. Damit sinkt das Risiko, krank zu werden.“ Auch Prof. Dr. Wolfgang Kemmler von der Universität Erlangen-Nürnberg bestätigt die positiven Auswirkungen von EMS Training auf das Immunsystem: „Die EMS Trainingsmethode ist hocheffizient“, so der Experte, „nur 20 Minuten EMS Training pro Woche können mehrere Stunden klassisches Krafttraining im Fitnessstudio ersetzen und die Abwehrkräfte nachhaltig stärken.“

Maximale Sicherheit und höchste Hygienestandards beim EMS Training

„Trotz der positiven Wirkung auf die Abwehrzellen des Körpers, darf man es mit dem Sport natürlich nicht übertreiben“, warnt Marcel Kentenich, ebenfalls Geschäftsführer von Körperformen. „Übertraining bewirkt nämlich das Gegenteil und schwächt das Immunsystem.“ Das individuelle Körperformen Trainingskonzept garantiert dank der durchgehenden Begleitung eines Personal Trainers für ein jederzeit effektives, aber nie überforderndes Training. Die Gefahr, sich zu überanstrengen, ist somit ausgeschlossen. Ein weiteres Plus ist das durchdachte Körperformen Hygienekonzept. „In unseren Studios

PRESSEINFORMATION

Fit durch den Herbst: EMS Training von Körperformen unterstützt das Immunsystem
Stand: 17. September 2020



herrschen strengste Hygienemaßnahmen, denn das Wohlbefinden, die Sicherheit und Gesundheit unserer Kunden stehen an erster Stelle“, betont Sammy Pesenti. Nicht nur in Bezug auf die Sauberkeit legt Körperformen größten Wert auf die Einhaltung von Hygienestandards: „In unseren Studios trainieren maximal zwei Personen gleichzeitig, ein Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 Metern ist deshalb kein Problem“, so Pesenti. Alle Trainingsutensilien werden nach der Benutzung desinfiziert, zudem kleiden sich die Trainierenden in Einzelkabinen ein und aus.

Ausreichend Ruhephasen dank zeiteffizientem EMS Training

Neben der sportlichen Aktivität ist es wichtig, dem Körper Ruhephasen zu gönnen. Denn ohne ausreichend Schlaf ist der menschliche Organismus anfälliger für Infektionen. 20 Minuten EMS Training pro Woche sind also ideal dafür geeignet, den Körper zu stärken und ihm gleichzeitig genügend Regenerationszeit zu verschaffen. Ein weiterer Experten-Tipp: „Man sollte nicht nur beim Sport, sondern auch im Alltag genug trinken, um die Schleimhäute in Mund, Hals und auch im Darm nicht austrocknen zu lassen. Denn trockene Schleimhäute bieten eine große Angriffsfläche für Krankheitserreger“, weiß Marcel Kentenich. Zusätzlich zum EMS Training unterstützt eine ausgewogene gesunde Ernährung dabei, den Herbst erkältungsfrei zu überstehen.

Über Körperformen

Seit 2011 steht der EMS Anbieter Körperformen mit Hauptsitz in Bonn seinen Kunden und Lizenznehmern mit hohem Qualitätsanspruch als verlässlicher und Erfolg versprechender Partner zur Seite. Mit aktuell über 230 Standorten ist Deutschlands zweitgrößte EMS Kette im gesamten Bundesgebiet vertreten. Weitere Körperformen Studios außerhalb Deutschlands befinden sich in Österreich sowie in der Schweiz und in Italien.

Weitere Informationen über Körperformen: <https://www.körperformen.com/>

Unternehmenskontakt:

Körperformen

Carola Brauckmann (Presse)
Obere Wilhelmstraße 2
53225 Bonn
Tel.: (0228) 981 461 39
E-Mail: info@kenti.de

Pressekontakt:

rheinland relations GmbH

Sophie Samrock
Gottfried-Claren-Straße 5
53225 Bonn
Tel.: (0228) 299 753 16
E-Mail: samrock@rr-pr.com