

PRESSEMITTEILUNG

Pressekontakt:

Janna Kanis & Gesa Scheschonka
+49 (0) 30 23 63 83 84
aspria@reichertplus.com

ASPRIA

LIVE LIFE WELL

PRÄZISION IM FITNESS-TRACKING – MIT ASPRIAPRO HEALTH ZUM JÜNGEREN ICH

Sich lange jung und fit fühlen – und das Gefühl selbstbewusst nach außen tragen: Diesem Ziel steuert Aspria mit dem eigens entwickelten **AspriaPro Health Programm** als in individueller, physiologischer Gesundheits-Check aktiv entgegen. Holistischer Ansatz der Premium-Clubs ist es, das Wohlbefinden der Mitglieder bestmöglich zu fördern. Mit fachlicher Expertise und Anleitung kann der Aufbau eines gesunden Lebensstils ideal unterstützt werden, besonders da stets an den individuellen Ist-Zustand körperlicher Gesundheit angeknüpft wird.

„Häufig erkennen Menschen selbst, dass sie in Sachen Gesundheit etwas verändern müssen. Sie haben körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, kämpfen mit Gewichtszunahme, sind kraftlos, schlafen schlecht oder fühlen sich im Alltag nervös und mental angespannt. Dieses Bewusstsein und die Intention etwas verändern zu wollen, ist der richtige erste Schritt, doch bleiben diese Versuche in Eigenregie oft von kurzer Dauer, da eine fachliche und ganzheitliche Einschätzung des Gesundheitszustandes sowie eine konkrete entsprechende Zielsetzung fehlt“, erklärt **Felix Wimmer**, Wellbeing Manager im Aspria Hannover.

Gemeinsam mit einem externen Lifestyle-Management-Experten entwickelt und eingeführt, bietet AspriaPro die einzigartige Möglichkeit, das eigene Potenzial im Bereich der Fitness und Gesundheit bestmöglich zu entfalten und ein gesünderes, erfüllteres Leben führen zu können. Das Herzstück des Programms bildet dabei die Idee und Intention, das biologische Alter aktiv zu senken.



WAS IST DAS BIOLOGISCHE ALTER?

Neben dem chronologischen Alter, gibt es auch ein anderes Alter, welches besonders ausdrucksstark für unseren Gesundheitszustand ist – das biologische Alter. Diese Zahl kennzeichnet den tatsächlichen Funktionszustand des Organismus und zeigt sich in Abhängigkeit von den verschiedenen gelebten Faktoren des eigenen Lebensstils: Umfang der wöchentlichen Bewegung, Ernährung, Alkoholkonsum, Rauchen, Flüssigkeitszufuhr, Stressmanagement und mehr. Die Summe dieser Entscheidungen spiegelt den aktuellen Zustand des Körpers wider ergibt das biologische Alter.

BIOMARKER & FITNESS-TRACKING: DIE BESTIMMUNG DES BIOLOGISCHEN ALTERS

Der AspriaPro Health Check bietet die Möglichkeit, das biologische Alter zu erfassen und daran anknüpfend individuelle Gesundheitsziele zu definieren, welche in professioneller Begleitung verwirklicht werden können. Als Basis dient eine tiefgehende Analyse des aktuellen Gesundheitszustandes durch ein Mitglied des speziell geschulten AspriaPro Beratungsteams bei Bestimmung verschiedener Biomarker.

Diese zeigen sich als Indikatoren über den Funktionszustand des menschlichen Körpers und umfasst Parameter wie das Glukose- und Cholesteroll-Level, der Blutdruck, das Antioxidantien-Niveau, die Stressresistenz und die Herzfrequenzvariabilität.

PRESEMITTEILUNG

Pressekontakt:

Janna Kanis & Gesa Scheschonka

+49 (0) 30 23 63 83 84

aspria@reichertplus.com

ASPRIA

LIVE LIFE WELL

AUSBLICK & IMPLEMENTIERUNG: GANZHEITLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

An die Ergebnisse der Analyse anknüpfend, erarbeiten die AspriaPro Expert:innen ein individuelles Fitness- und Gesundheitsprogramm, welches als Fahrplan zur Implementierung innerhalb des eigenen Lebensstils dient. Sport- und Ernährungs-empfehlungen zeigen sich hier als effektive Grundlage, um die Parameter des biologischen Alters bewusst positiv zu beeinflussen und Krankheiten vorzubeugen. Um eine langfristige und erfolgreiche Umsetzbarkeit und zugleich eine bleibende Motivation der Mitglieder sicherzustellen, wird dieser in enger Absprache mit dem Mitglied unter Berücksichtigung seiner individuellen Präferenzen und Bedürfnisse erstellt. Das maßgeschneiderte Programm wird in Zusammenhang mit einer erneuten Analyse des biologischen Alters innerhalb von Re-Checks periodisch überprüft, um optimale Ergebnisse erzielen zu können.

Das AspriaPro Programm wird in den Aspria Clubs in Hamburg, Berlin und Hannover angeboten, während der Check jedem Mitglied bei Start der Mitgliedschaft in Form einer Erstberatung kostenfrei zur Verfügung steht. Die 1:1-Session, bei welcher die Beratung und die Betreuung individueller Anliegen die Analyse ergänzen, umfasst 60 Minuten. Auf Wunsch des Mitglieds kann im Anschluss direkt die Trainingsplanung, basierend auf dem Check, erfolgen.

