

FIT IM NEUEN JAHR: DIE FITNESS- UND WELLNESSTRENDS 2024



Neue Ziele, Motivation und eine erholende Auszeit vom Alltag – mit Blick auf einen energiegeladenen Start in das neue Jahr, hält Aspria die **Top 7 Fitness- und Wellness Trends** bereit, um auch in 2024 der Förderung körperlicher Fitness und innerem Wohlbefinden ganzheitlich zu begegnen. So motivieren die Aspria Premium-Clubs in Hamburg, Hannover und Berlin dazu, den Stress und die Lasten der alltäglichen Herausforderungen des modernen Lebens hinter sich zu lassen und Körper, Geist und Seele rundum in Einklang zu bringen.

Dabei spricht das Aspria Experten Team unter Berücksichtigung aktueller gesellschaftlicher und technologischer Entwicklungen folgenden Trends ganz besonderes Potential zu – und nimmt Mitglieder jeden Alters mit auf die Reise zur erfolgreichen, ganzheitlichen Gesundheitsförderung:

HOLISTIC WELLBEING – FÜR EIN OPTIMALES GLEICHGEWICHT

Da das eigene Wohlbefinden neben der körperlichen Gesundheit auch von geistigen, emotionalen und spirituellen Aspekten geprägt ist, widmet sich Aspria der gezielten Unterstützung entlang verschiedener Lebensbereiche und vereint die Förderung von Sport, Bewegung, ausgewogener Ernährung, Stressbewältigung und Achtsamkeitsschärfung innerhalb des von Grund auf gelebten Wellbeing-Ansatzes. So bieten großzügige Fitnessflächen mit modernsten Geräten ausgiebig Platz für individuelle Trainingseinheiten, ergänzt um ein vielfältiges Kursprogramm für ein Auspowern in gemeinsamer Motivation. Angeleitet von erfahrenen Trainer:innen können individuelle Trainingspläne erarbeitet und Ernährungstipps formuliert werden, wobei die Spa- und Wellnessbereiche zusätzlich helfen, den Alltagsstress zu lösen. Zur Unterstützung der perfekten Work-Life-Balance bieten die Work Lounges der Clubs zudem eine moderne Möglichkeit, Job und Ruhe miteinander zu vereinen. Im Rahmen der Aspria Academy heißt es, neben einer Vielzahl an Aktivitäten für den Nachwuchs, auch Sport, Spiel und Spaß für die ganze Familie.

ACHTSAMKEIT UND MEDITATION – DIE MENTAL HEALTH REVOLUTION

Während in vergangener Zeit eine Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen vorangetrieben und das gesellschaftliche Bewusstsein rund um diese Themenbereiche gestärkt wurde, zeigen sich Sport, Meditation und Entspannung als grundlegende Voraussetzung für mentales Wohlbefinden. Um Körper, Psyche und Seele

PRESEMITTEILUNG

Pressekontakt:

Anastasia Köhnig & Janna Kanis

+49 (0) 30 23 63 83 84

aspria@reichertplus.com

ASPRIA

LIVE LIFE WELL

zu entspannen und Achtsamkeit als Grundpfeiler umfassender Lebensqualität zu schärfen, hält Aspria ein großes Portfolio an vielfältigen Spa-Treatments bereit: Von Massage, Facial, Microneedling bis hin zu sanften Körper-Peelings – für eine rundum wohltuende Me-Time.

INDIVIDUALITÄT UND WELLBEING – DIE PERSÖNLICHE ZIELVERWIRKLICHUNG

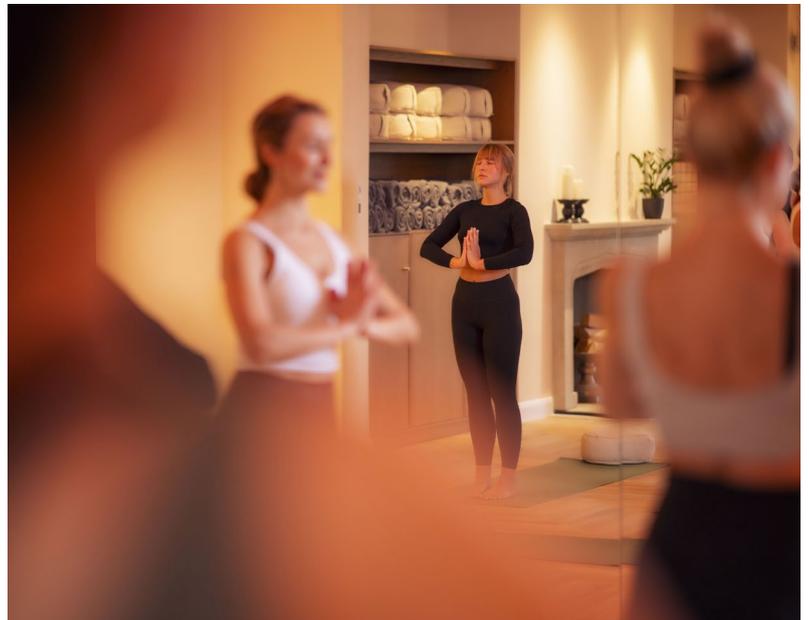
Die stetigen Fortschritte im Bereich der Technologie und der Datenanalyse zeigen sich insbesondere mit Blick auf die Verwirklichung ganz persönlicher Ziele und Vorhaben als optimale Ergänzung des Wellbeing-Ansatzes. So lassen Blutmarker, Ernährungsmarker und Bewegungsanalysen die Bereitstellung maßgeschneiderter Trainings- und Ernährungsprogramme zu, welche auf individuellen Zielvorstellungen, dem verfolgten Lebensstil und persönlichen Vorlieben beruhen. Mit dem eigens für die Unternehmensgruppe entwickelten Konzept Aspria Pro knüpft Aspria an die Vorteile der technologischen Entwicklung gekonnt an und stellt eine umfassende Analyse mit dem Ziel der effektiven und individuell-abgestimmten Gesundheitsförderung bereit – in begleitender Unterstützung beratender Aspria Experten und Expertinnen.

DIGITALES KNOW-HOW – DIE FASZINATION DER DATENMENGEN

Technologie verändert den Ansatz für das eigene Wohlbefinden und lässt einen selbiges stets im Blick haben – dank Gesundheits-Apps, Wearables, Telemedizin und KI-gestützten Lösungen. Allerdings bedarf es hier einer fundierten Interpretation der technisch zur Verfügung gestellten Datenmengen, um den Gesundheitszustand langfristig zu erhalten oder zu optimieren: Um die auf Basis vielfältiger Gadgets gewonnenen Erkenntnisse in erfolgreiche Trainingseinheiten zu implementieren, stehen die Aspria Trainer:innen allen Mitgliedern fördernd zur Seite und helfen dabei, Ziele sowie Erfolge zahlenbasiert zu verstehen und interpretieren zu können.

GEMEINSAM STARK – COMMUNITIES UND SOZIALE KONTAKTE

Die weltweite Pandemie hat die Bedeutung sozialer Beziehungen und gemeinschaftlicher Unterstützung für das eigene Wohlbefinden jüngst verstärkt hervorgehoben. So steht nach Zeiten der Isolation und Ruhe das Streben nach Gemeinschaft rundum im Fokus, bei welchem alle Sportbegeisterten innerhalb des vielfältigen Kursprogrammes ihre Freude finden: Ob Tennisturniere, Tanzkurse, Yoga-Sessions oder auspowerndes Indoor-Cycling – der Start ins neue Jahr lässt sich in gemeinsamer Stärke und Motivation besonders ausgiebig und schwungvoll erleben.



PRESEMITTEILUNG

Pressekontakt:

Anastasia Köhnig & Janna Kanis

+49 (0) 30 23 63 83 84

aspria@reichertplus.com

ASPRIA

LIVE LIFE WELL



ERHOLUNG UND REGENERATION – MIT NEUER KRAFT VORAUS

Von Massagepistolen bis hin zur Kryotherapie – unterstützende Tools zur Trainingserholung, erfreuen sich in 2024 verstärkter Beliebtheit. So bietet Aspria in den Clubs die Möglichkeit, in den Fitness- und Wellnessbereichen zusätzliche Regenerationsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen – und dank dessen, fordernde Trainingseinheiten abzurunden sowie körperlichen Beeinträchtigungen effektiv vorzubeugen. Die Mitglieder können sich unter anderem auf die Nutzung der Pools als therapeutische Räume freuen und den Einfluss von Wasser auf das eigene Wohlbefinden erforschen, testen und erleben.

PRÄVENTION – DAS A UND O FÜR DIE ZUKUNFT

Aspria begegnet der Vision ganzheitlicher Gesundheitsförderung aus einem bewusst langfristig- und zukunftsorientiertem Blickwinkel: Bedacht auf Maßnahmen und Strategien erfolgreicher Prävention, widmet sich Aspria dem Ziel, Risiken von Verletzungen oder Überlastungen vorab zu minimieren und bestmöglich zu verhindern. Hierbei erfolgt auf Basis regelmäßiger Schulungen der Aspria-Experten Teams ein kontinuierlicher Ausbau an Möglichkeiten und Angeboten der Gesundheitsvorsorge, der Beratung und Anpassung individueller Trainingsprogramme aller Mitglieder – um der Zukunft zuversichtlich, gesund und munter entgegenzutreten.

2024 unter dem Motto „New Year, New Me“ – ein Neustart in Richtung inneres Wohlbefinden? Um die körperliche Fitness und auch den Ausbau des mentalen Wohlbefindens für das kommende Jahr fest innerhalb des Lebensstils zu integrieren, stellt Aspria individuelle Beratungstermine bereit – innerhalb dessen Analysen erstellt, Trainingspläne generiert und Ernährungstipps formuliert werden. Alle Angebote im Rahmen des Kursprogrammes oder auch der Spa-Welt lassen sich online entnehmen unter: www.aspria.com.