

## **STARKE FRAUEN – STARKES TRAINING: KRAFTTRAINING FÜR FRAUEN BEI ASPRIA**

Selbstvertrauen, Mut und die Freude am eigenen Fortschritt – das sind die zentralen Elemente, die immer mehr Frauen in den Kraftbereich des Fitnessstudios ziehen. Das lange als Männerdomäne betrachtete Krafttraining wird heute auch von Frauen zunehmend als Weg zur Stärkung von Körper und Geist entdeckt. Aspria fördert diese Entwicklung und bietet eine Umgebung, in der Frauen ihre körperliche und mentale Stärke entfalten und ausbauen können.

### **Aspria – Ein Ort, der inspiriert, die eigene Kraft zu entdecken**

Mit erstklassigen Fitness- und Wellnessmöglichkeiten setzen die Premium-Clubs ein klares Zeichen: Krafttraining ist genauso bestimmt für Frauen, wie für Männer. So bieten die modernen Clubs ein umfassendes Angebot an Trainingsmöglichkeiten, ideal nutzbar und zugeschnitten auf individuelle Bedürfnisse. Ob freies Gewichtstraining, geführte Maschinen oder spezialisierte Fitnesskurse – Aspria bietet alles, was es braucht, um Fitnessziele zu erreichen und seine innere Stärke zu entwickeln. Durch individuelle Trainingspläne und personalisierte Coachings begleitet Aspria Frauen auf ihrem Weg zu einem stärkeren Selbst. Dazu gehören auch Programme, die gezielt auf den weiblichen Körper abgestimmt sind, wie etwa Beckenbodentraining oder postnatale Übungen, um Frauen in verschiedenen Lebensphasen optimal zu unterstützen.

Die individuellen Bedürfnisse und Wünsche, die Frauen bezüglich Krafttraining empfinden, kennt **Anja Meyer-Siemers**, Personal Trainerin im Aspria Hamburg Alstertal gut: „Für Frauen, die Krafttraining praktizieren wollen, ist eine intensive Körperanalyse und Beratung zum Einstieg absolut empfehlenswert – Alter, Hormone und auch das Thema Beckenboden sind nur einige von vielen Faktoren, die bei der Trainingsplanung berücksichtigt werden sollten. So sollte der Fokus bei Neueinsteiger:innen beispielsweise auf dem Training großer Muskelgruppen liegen, um den Stoffwechsel anzukurbeln. Auch sollte zunächst auf weniger Gewicht und auf mehr Wiederholung gesetzt werden. Für Frauen mit Kindern ist eine Stabilisierung der Körpermitte ein zentraler Aspekt, wofür sich die geführten Geräte ideal eignen. Für Personen in den Wechseljahren empfiehlt sich ein ergänzender, ärztlicher Check-up des Hormonstatus, da die vermehrte Adrenalin-Ausschüttung die Fettverbrennung blockieren kann. Die Berücksichtigung solcher Faktoren und das Definieren individuell abgestimmter Trainingsinhalte sind essentiell für das Erzielen bestmöglicher Ergebnisse.“



### **Eine Bewegung, die wächst**

Immer mehr Frauen entdecken die Vorteile des Krafttrainings für sich. Bei Aspria wird dieser Trend aktiv gefördert. Denn: Krafttraining bietet zahlreiche Vorteile, insbesondere für Frauen. Es stärkt nicht nur die Muskulatur und verbessert die Ausdauer, sondern fördert auch die Knochendichte – ein wichtiger Faktor zur Vorbeugung von Osteoporose. Darüber hinaus unterstützt es die Gewichtskontrolle, indem es den Stoffwechsel anregt, und senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes. Ein weiterer Pluspunkt ist die Verbesserung der Körperkomposition: Krafttraining formt den Körper straffer und definierter, ohne dabei zu einer ungewollten Maskulinisierung zu führen. Stattdessen hilft ein starke und gesunde Figur dabei, das Selbstbewusstsein zu fördern und abzubauen. Aspria wird auch in Zukunft Frauen darin bestärken, ihre Grenzen zu überwinden und ihre persönliche Stärke zu entdecken – im Krafraum und darüber hinaus. Denn starke Frauen verdienen starkes Training.

**Jo Wünsche**, langjähriges Aspria Mitglied und erfolgreiche Fitness Influencerin, wagt einen Blick zurück auf ihre ersten Schritte im Krafttraining: „Ich erinnere mich genau, wie unsicher ich war, als ich das erste Mal den Hantelbereich betrat. Doch das Krafttraining hat mir gezeigt, wie stark ich wirklich bin – körperlich und mental. Anfangs geht es darum, den Körper formen und fitter werden zu wollen. Doch mit der Zeit lernt man so viel über sich selbst und findet einen Ausgleich zum Alltag. Mein Rat: Trau dich! Jeder Anfang ist schwer, aber das Gefühl, über sich hinauszuwachsen, ist unbezahlbar. Du bist stärker, als du denkst.“

Aspria wird auch in Zukunft Frauen dank professioneller Beratung, Fitness-Vielfalt und individueller Trainingsbegleitung darin bestärken, ihre Grenzen zu überwinden und ihre persönliche Stärke zu entdecken – im Krafraum und darüber hinaus. Denn starke Frauen verdienen starkes Training.