

Advents- Zauber

Zeit für die Gesundheit

Angebote von „F.i.J.A. – Fit in Jedem Alter“ sorgen für mehr Vitalität

„Wer glaubt, keine Zeit für seine körperliche Fitness zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen. Wofür hast du dich entschieden?“, heißt eine chinesische Weisheit. Anett Milech-Decker hat ihr Angebot mit dieser Frage überschrieben.

F.i.J.A. ist (k)ein typisches Fitnessstudio in der Dassower Straße 6 in Schönberg. F.i.J.A. steht für Fitness in Jedem Alter. Am 11.11.2011 eröffnet, liegt der Schwerpunkt auf gesundheitsorientierten Training mit der Zielgruppe 40+. „Zu uns kommen Menschen, die nach einer Operation wieder fit werden wollen oder etwas für den Rücken tun möchten. Wir bieten aber auch ein Training für Menschen nach einem Schlaganfall oder rheumatischen Erkrankungen“, sagt Anett Milech-Decker. Die Inhaberin von F.i.J.A. ist kassenärztlich anerkannte Reha- und Präventions-trainerin. Und so gehört auch der Rehabilitationssport zum Angebot. Spezialisiert ist das Studio auf ein gesundes Training für Rücken und Knie. Dafür stehen medizinische Trainingsgeräte bereit. Anett Milech-Decker arbeitet in Schönberg mit einem breiten Netzwerk aus Ärzten und Physiotherapeuten zusammen. „Natürlich sind auch alle Fitness- und Sportbegeisterten jeden Alters herzlich willkommen.“

Angst, nicht sportlich genug zu sein, sich mit dem Trainings-outfit zu blamieren oder nicht die passende Figur für ein Fitnessstudio haben – nein, das muss bei F.i.J.A. niemand haben. „Wir sind für Jedermann



Anett Milech-Decker ist die Inhaberin von F.i.J.A. – Fit in Jedem Alter. Das Studio ist in Schönberg Treffpunkt für alle, die ihrem Körper was Gutes tun wollen.

da. Alle sollen sich bei uns in einer familiären Atmosphäre wohlfühlen. Da wird auch niemand komisch angeguckt“, versichert Anett Milech-Decker und lädt zum Mitmachen ein. „Einfach anfangen!“ Als Ansprechpartner steht immer qualifiziertes Fachpersonal mit Rat und Tat zur Seite.

Mindestens einmal, besser aber zweimal pro Woche sollte man trainieren, sagt Anett Milech-Decker. „Unser Motto lau-

tet 'Lieber einmal statt kei-nimal!' Und das sagt auch: Es ist nie zu spät zu beginnen, jeder kann und sollte (s)einen Beitrag zur Gesundheit leisten. Dafür ist man nie zu alt. Und jetzt im Winter, wenn man ohnehin lieber drinnen als draußen ist, ist es besonders günstig.“

Anett Milech-Decker weiß: „Jeder trägt ein hohes Maß an Vitalität und Gesundheit in sich. Leider stehen aber viele von uns häufig unter Leistungs-

druck, Stress und dem Berg zunehmender Aufgaben den Beruf und Familie mit sich bringen. Die Lasten werden sprichwörtlich 'auf den Schultern getragen'. Die Gefahr für Folgeschäden und -probleme wird verkannt. Abhilfe schafft körperlicher Ausgleich in Form von sportlicher Betätigung und geistiger Entspannung. Deshalb: Einfach mal abschalten – beim Training an den Geräten oder in einem Kurs.“

GESCHENKIDEE

Sechs Monate trainieren, aber nur fünf bezahlen: Mit dem aktuellen Weihnachtsangebot von F.i.J.A. – Fit in Jedem Alter kann man sich jetzt selbst was Gutes tun oder Gesundheit und Fitness verschenken.

Los geht es immer mit einem Beratungsgespräch und einem Gesundheitsfragebogen. Danach wird ein Trainingsplan für die kommenden zwölf Wochen erstellt.

PASSEN SIE AUCH NICHT MEHR DURCH DEN SCHORNSTEIN

F.i.J.A.

Fitness in JEDEM Alter

Dassower Straße 6
23923 Schönberg
☎ 03 88 28 - 34 96 30
anett.milech@freenet.de

NUTZEN SIE UNSER
WEIHNACHTS-
ANGEBOT

Nutze 6 - Zahle 5 Monate
(gültig bis 30.12.2018)

