

Die Ergebnisse unserer Studie „Wie fit ist Aarau?“

Landesweite Studie im Rahmen der Aktion „Wie fit ist die Schweiz?“



146 Testpersonen haben im Herbst 2011 alle Testbedingungen der Fitness-Studie des FlowerPower Aarau erfüllt und während fünf Wochen mindestens 10 Kraftausdauer-Trainings nach Plan absolviert.

Die Auswertung

- ➔ Das persönliche Fitness-Alter (P.F.A.) und somit das biologische Körperalter der Studienteilnehmer sank um 8.5 Jahre.
- ➔ Die Ausdauerleistungsfähigkeit stieg um durchschnittlich 9%.
- ➔ Die Kraft stieg um durchschnittlich 46%.

Dies belegt, dass regelmässiges Training, verbunden mit Entspannung, in kurzer Zeit zu messbaren Verbesserungen von Gesundheitszustand und Wohlbefinden verhilft.

Auch in den anderen teilnehmenden Studienstädten (Biel, Olten, Solothurn) wurden vergleichbar überzeugende Resultate erreicht.

Der Weg zu Vitalität und ganzheitlichem Wohlbefinden führt über regelmässige körperliche Betätigung und bewusste Entspannung.

FlowerPower makes me happy!

Flower  
Power
FITNESS & WELLNESS AARAU

www.flowerpowerfitness.ch



www.wie-fit-ist-die-schweiz.ch