

Die Ergebnisse unserer Studie „Wie fit ist Biel?“

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



127 Testpersonen haben im Herbst 2011 alle Testbedingungen der Fitness-Studie des FlowerPower Biel 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 weiblichen Studienteilnehmer sank um 10 Jahre, das der Männer um 6.
- ➔ Die Ausdauerleistungsfähigkeit stieg um durchschnittlich 10%.
- ➔ Die Kraft stieg um durchschnittlich 38%.

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

Alle teilnehmenden Studienstädte haben sich durchschnittlich um 8 Jahre „verjüngt“.

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

FlowerPower makes me happy!

Flower
Power
FITNESS & WELLNESS BIEL-BIENNE

www.flowerpowerfitness.ch



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