

Die Ergebnisse unserer Studie „Wie fit ist Olten?“

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



163 Testpersonen haben im Herbst 2011 alle Testbedingungen der Fitness-Studie des FlowerPower Olten 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 9 Jahre, das der Männer um 6 Jahre.
- ➔ Die Ausdauerleistungsfähigkeit stieg um durchschnittlich 12%.
- ➔ Die Kraft stieg um durchschnittlich 40%.

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

Im Vergleich mit den anderen Studienstädten erreichten die Oltner Werte im Mittelfeld.

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

FlowerPower makes me happy!

Flower
Power
FITNESS & WELLNESS OLTEN



www.flowerpowerfitness.ch

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