

Runter vom Sofa! Kostenloses Sport- und Gesundheitsprogramm von Reformhaus®

05.02.2018, 16:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *ReformhausMarketing GmbH*

Presseagentur: *Lamping Kommunikation*



Kostenloses Bewegungs- und Gesundheitsprogramm - Reformhaus® activate your life 2018

Runter vom Sofa!

Reformhaus® und Sportwissenschaftler Prof. Froböse bieten kostenloses Sport- und Gesundheitsprogramm für 2018 Hamburg, 5. Februar 2018 – Reformhaus® und Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln wollen die Deutschen 2018 aus der Komfortzone holen. Mit dem wissenschaftlich fundierten, kostenlosen Bewegungs- und Gesundheitsprogramm „Reformhaus® activate your life 2018“ rücken sie Trägheit, ungesunder Ernährung und Stress zu Leibe. Prof. Froböse präsentiert einfache Übungen für Jedermann auf YouTube. Dazu gibt es begleitende Informationen in Reformhäusern, im Kundenmagazin „ReformhausKurier“ sowie auf Social-Media-Plattformen.

Runter vom Sofa – aber wie? Allzu oft sind die guten Vorsätze fürs neue Jahr nach wenigen Wochen Alltag schon wieder verraucht. Das Abo im Fitnessstudio läuft ungenutzt weiter, das Sofa ist wieder zum Lieblingsplatz geworden, auf dem Couchtisch stapeln sich die Fast-Food-Verpackungen. „Um die Komfortzone tatsächlich zu verlassen und spürbar etwas für die Gesundheit zu tun, braucht es ein nachhaltiges Programm, das unterschiedliche Aspekte berücksichtigt und in kleinen, in den Alltag integrierbaren Schritten vorgeht“, sagt Rainer Plum, Vorstand der Reformhaus eG. „Dafür haben wir „Reformhaus® activate your life“ entwickelt, mit dem sich TeilnehmerInnen immer wieder neue Anregungen und konkrete Anleitung holen können.“

Langeweile verboten – vielseitige Übungen

Gemeinsam mit einem der renommiertesten Sportwissenschaftler Deutschlands, Prof. Froböse, hat Reformhaus® ein mehrdimensionales Gesundheitskonzept basierend auf einem Dreiklang aus Fitness, Schönheit und Herzgesundheit erarbeitet. „Wir beginnen 2018 mit einem Intervall von Januar bis April, in dem ein Schwerpunkt auf die körperliche Fitness gelegt wird“, erläutert der Reformhaus® Vorstand. „Im Vier-Monatsrhythmus folgen dann die Schwerpunkte Haut- und Körperpflege und Herzgesundheit.“ Zu den Monatsthemen gehören Schlankheitstipps und der Trend Intervallfasten ebenso wie Beauty-Tipps für SportlerInnen, Empfehlungen für herzgesunde Lebensmittel und Entspannungsübungen.

Sportlich am Rechner – Anleitung auf Youtube

Begleitend produziert das Team von Prof. Froböse regelmäßig Fitness-Videos auf YouTube. Gezeigt wird ein einfaches, aber abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, das die Muskulatur kräftigt und bei der Regeneration hilft. „Die Trainingsbelastung kann individuell an das jeweilige körperliche Befinden angepasst werden“, erläutert Prof. Froböse.

„Wir stellen Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene vor, alle Generationen können mitmachen.“ Die Online-Videos können ab sofort unter www.reformhaus.de sowie unter <http://www.youtube.com/c/ReformhausBewegung> abgerufen werden.

Auf „gesund“ programmiert – Umstellung der Ernährung

Zusätzlich gibt Prof. Froböse Tipps für Gesundheit und Ernährung. „Wer regelmäßig aktiv ist und sich überwiegend pflanzlich ernährt, wirkt den Top 10 der heutigen Krankheiten entgegen und wird ganz nebenbei noch fit und schlank“, ist der Wissenschaftler überzeugt. Zu Ernährungsfragen und ganzheitlichen Gesundheitsthemen rund um Fitness und Bewegung beraten im Rahmen der Aktion auch die Reformhäuser bundesweit Interessenten ganz individuell. In vielen Fachgeschäften kann man schon seit 2016 kostenlos mithilfe des biozoom-Messgeräts prüfen, wie es um den aktuellen Gesundheitsstatus steht. „Der Schnelltest an einem biozoom-Gerät ist häufig der erste Schritt für eine Neuorientierung“, hat Reformhaus® Vorstand Rainer Plum beobachtet. „Dann wünschen sich viele Kunden eine Beratung dazu, wie sie ihre Ernährung umstellen und gesünder leben können.“

Die Nachfrage nach Beratung ist insgesamt groß. Inzwischen hat Reformhaus® in Zusammenarbeit mit Prof. Froböse deshalb auch eine Ausbildung zum „Reformhaus® activate your life“-Coach ins Leben gerufen. „Unsere Coaches sollen Menschen Anleitung dazu geben, sich auf ‚gesund‘ zu programmieren“, erklärt Plum. Im Mittelpunkt der Ausbildung an der „Akademie Gesundes Leben“ in Oberursel steht denn auch, wie man Bewegung, Ernährung und Regeneration in Balance bringen kann.

Druckfähige Fotos und Text zum Download: <https://www.reformhaus.de/presse/>

Über Reformhaus®

Reformhaus® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Reformhaus eG und wird ausschließlich von den angeschlossenen Fach-Einzelhändlern (Reformhäuser) des Verbundes genutzt. In Deutschland gibt es aktuell 1.176 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 85 Absatzstellen.

Portrait

Reformhaus® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Reformhaus eG und wird ausschließlich von den angeschlossenen Fach-Einzelhändlern (Reformhäuser) des Verbundes genutzt. In Deutschland gibt es aktuell 1.176 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 85 Absatzstellen. www.reformhaus.de

News-ID: 991559 • Views: 742 (Stand: 03.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/991559/Runter-vom-Sofa-Kostenloses-Sport-und-Gesundheitsprogramm-von-Reformhaus.html>