

Pressemitteilung

Ralf Moeller holt für clever fit die 40-Jährigen vom Sofa

Landsberg am Lech, 29.09.2020: Fast die Hälfte aller Deutschen bewegt sich nicht ausreichend. Dabei wirkt sich Bewegungsmangel speziell mit steigendem Alter nachweisbar negativ auf den Gesundheitszustand aus, indem er zum Beispiel Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Bewegungsapparats oder Stoffwechsels verschlimmern oder gar hervorrufen kann. Mit Unterstützung des Schauspielers und ehemaligen Bodybuilders Ralf Moeller will die Fitnessstudiokette clever fit nun speziell die über 40-Jährigen für den Fitnesssport begeistern.

Nur etwas über 40 % der Deutschen bringen es auf die von der WHO empfohlenen 150 Minuten moderater Aktivität oder 75 Minuten Sport pro Woche und riskieren damit gesundheitliche Probleme, die vermeidbar wären. Schon zwei auf die individuellen Bedürfnisse angepassten Trainingseinheiten pro Woche wirken sich nachweisbar positiv auf das Allgemeinbefinden und den Gesundheitszustand aus und können das Risiko der Entstehung chronischer Erkrankungen reduzieren. Dennoch landen von den Menschen um die 40 viele nach Feierabend vor dem Fernseher statt auf dem Fahrrad. Und das obwohl gerade sie massiv von einem bewegungsreicheren Lebensstil profitieren würden, nachdem Jahrelanger Stress durch Job, Familie und Freizeit bereits erste Spuren hinterlassen hat. So können anhaltende oder wiederkehrende Belastungen zum Beispiel zu einer dauerhaften Erhöhung des Cortisol-Levels führen, was unter anderem die Produktion von Geschlechts- und Glückshormonen blockiert, den Fettabbau verlangsamt und sich negativ auf die Immunabwehr auswirkt. Regelmäßiges, zielführendes Training kann da wahre Wunder bewirken und nicht nur dabei helfen, den Hormonhaushalt im Gleichgewicht zu halten, sondern auch Rückenschmerzen und andere Beschwerden des Bewegungsapparats zu lindern. Trainierte Muskulatur schützt die Gelenke und durch konsequente maßgeschneiderte Belastung in kraftorientierten Workout-Einheiten lässt sich auch die Knochendichte erhalten beziehungsweise sogar erhöhen. Neben den nachhaltig positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System purzeln mit dem Training auch die überflüssigen Pfunde – die Grundlage dafür, auch später im Alter noch eine gute Figur zu machen und nicht gleich bei der kleinsten Belastung aus der Puste zu kommen. Anfangen lohnt sich dabei immer und zu jedem Zeitpunkt – jede Bewegung ist prinzipiell besser als keine. Wer schnelle und zugleich nachhaltige Ergebnisse haben und gleichzeitig ein variantenreiches und vor allem professionell abgestimmtes Trainingskonzept will, ist gut beraten, sich an eine Fachfrau oder einen Fachmann zu wenden. Der Gang zum Profi lohnt sich allemal, denn damit kann aus der wenigen Zeit, die im Alltag noch bleibt, das Beste aus dem Training herausgeholt werden. Gut ausgestattete und professionell geführte Fitnessstudios bieten neben der Beratung durch fachkundiges Personal außerdem

den Vorteil, dass man sämtliche motorischen Fähigkeiten unter einem Dach trainieren kann, weshalb sie gerade für den (Wieder-) Einstieg in das Thema Sport die optimalen Rahmenbedingungen bieten.

Unter dem Motto „forever young“ will clever fit gezielt die „Generation 40 plus“ zum Gang ins Fitnessstudio motivieren. Ralf Moeller, der seit der Firmengründung 2007 immer wieder als Markenbotschafter für den Fitnessfranchisegeber aus Landsberg am Lech wirbt, wird der Kampagne ein Gesicht geben. Als einer, der längst bewiesen hat, dass Fitness keine Frage des Alters ist, will er diejenigen, die mitten im Leben stehen, für den Fitnesssport begeistern. Die positiven Auswirkungen von regelmäßigem Kraft- und Ausdauertraining, für das die allein in Deutschland über 400 clever fit Anlagen perfekt ausgestattet sind, liegen auf der Hand und dennoch halten sich gerade unter denen immer noch hartnäckige Vorurteile, die selbst noch nie (oder zumindest nicht in den letzten 15 Jahren) in einem Fitnessstudio waren. „Als ich mit 17 mit dem Bodybuilding angefangen habe, ging es in den Studios darum, wer die meisten Kilos drücken kann. Diese Zeiten sind aber lange vorbei und die klassischen ‚Pumper‘, die allein der dicken Muckis wegen zum Training gehen, stellen nur noch eine sehr kleine Gruppe des Fitnessstudiopublikums dar. Trainingszeit im Gym bedeutet mittlerweile vielmehr, sich auf sich und seinen Körper zu konzentrieren und sich Zeit und Raum für die Umsetzung eines gesunden Lebensstils zu nehmen“ sagt Ralf Moeller, der es als eine der bedeutendsten Bodybuilding-Ikonen wissen muss. Er bringt auf den Punkt, worauf es der Kampagnen-Zielgruppe heute ankommt: „Sport war für mich schon immer ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Aber natürlich sieht mein Training heute ganz anders aus als in den 80ern. Ich will gesund, fit, leistungsfähig und zufrieden mit mir selbst bleiben.“ So kam es auch, dass Moeller, der mit dem clever fit Gründer Alfred Enzensberger auch privat befreundet ist, nicht lange nachdenken musste als man ihn erneut um seine Unterstützung bat: „Als ich gehört habe, dass clever fit mit einer Kampagne auf die Vorteile des Fitnesssports auch jenseits der 40 aufmerksam machen will, war ich sofort dabei. Sport ist vielmehr als nur ein Mittel zum Zweck, es ist ein Stück Lebensqualität. Und das will ich auch nach außen transportieren.“ Im Kampagnenspot, der in Zusammenarbeit mit der Chemnitzer Werbeagentur zebra|group entstanden ist, sieht man ihm jedenfalls an, dass er es ernst meint.

Kampagnenspot mit Ralf Moeller: https://www.youtube.com/watch?v=_3QjMO0p_gw&feature=youtu.be



Bild: zebra© | group GmbH



Bild: zebra© | group GmbH

clever fit GmbH

Pressekontakt:
Christiane Enzelberger

Augsburgerstr. 52
86899 Landsberg am Lech
Tel.: +49 173 2305302
Fax.: +49 8191 - 30526-6
E-Mail: presse@clever-fit.com

www.clever-fit.com
www.facebook.com/cleverfit
www.instagram.com/cleverfit_de
www.youtube.com/user/cleverfitFITNESS

Um ein Belegexemplar wird gebeten!