

# Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Das wünscht man sich und anderen! Körper, Seele und Geist sind eine untrennbare Einheit, aber jede Komponente will gepflegt werden. Deshalb ist es so wichtig ganzheitlich zu denken. **Einer Anspannung sollte auch immer eine Entspannung folgen.**

**Ein körperliches Training bedeutet normalerweise auch eine Auszeit (für Seele) vom täglichen Stress und gibt dem Geist Raum sich zu entwickeln.** Übrigens verhindert zuviel Stress oftmals das Abnehmen, da das Gehirn unter Belastung vermehrt nach Kohlenhydraten verlangt, die der Körper gar nicht mehr benötigt.

Kopf und Körper regenerieren am besten durch „**aktive Erholung**“ weil hier der Stoffwechsel angeregt wird und so Stresshormone und Schlackstoffe besser abgebaut werden können.

Im vollklimatisierten Fitness und Therapie Zentrum Mühldorf können Sie das Fitness-Training und die Entspannung optimal kombinieren. Hier bleibt der Alltag mit Arbeit, Telefon, Haushalt und Fernseher draußen und sie können sich Zeit für sich selbst nehmen. Nach Arbeit und Training entspannt man sich mit **Magnetfeld-Resonanz-Stimulation, Sauna oder Wellnessmassagen in angenehmer Atmosphäre.**

**Achten sie darauf, dass Sie ihrem Körper, ihrer Seele und ihrem Geist ausreichend Zeit widmen, um lange gesund zu bleiben.**

## Fitnessstraining

Logopädie

Ergotherapie

Physiotherapie



**FTZ**

Fitness Therapie Zentrum Mühldorf

**Lassen Sie den Alltag draußen!**

**Gönnen Sie sich eine Auszeit -**

**Nehmen Sie sich Zeit für "Sich selbst"**

- Kraft-Ausdauerzirkel
- Magnetfeld-Resonanz-Stimulation
- Intensive Yoga, QiGong
- Wellnessmassagen - Sauna - Kneippbecken

**Professionelle Betreuung durch Dipl. Sportlehrer und Physiotherapeuten**

**Fitness-Training und Entspannung**

**1300 qm vollklimatisiert**

FTZ Mühldorf, Münchener Str. 84c, 84453 Mühldorf

[www.ftz-muehldorf.eu](http://www.ftz-muehldorf.eu)

Tel.: 08631/99 01 40-0