

# Ganzkörper- Kräftigungs- Training für Kerle ab 50



Angebot der  
**AWO-BGS-Dürtlewang**  
**Osterbronnstr. 64b**  
**70565 Stuttgart**  
**Tel: 0711/749830**

Unter der Leitung des  
**Physiotherapeuten**  
**Matthias Kornahrens**

## Ganzkörperkräftigungstraining für Kerle ab 50

Körperliches Training bedeutet Prävention, da es die körperlichen Fähigkeiten insgesamt verbessert. In diesem Kurs wird gezielt auf die Bedürfnisse von Männern eingegangen. Es wird gezielt trainiert, verbessert und erhöht:

**Kraft, Koordination, Beweglichkeit,  
Körperwahrnehmung und die Fähigkeit zur  
Entspannung.**

**Es wartet auf Sie ein abwechslungsreiches  
Bewegungsprogramm das Freude macht.**

### Vorteile des Gesundheitstrainings:

- Verbesserung der Kreislauf- und Lungenfunktion
- Blutdrucksenkung
- Verbesserung des Metabolismus (Fettstoffwechsel - Zucker)
- Stärkung des muskuloskelettalen Systems
- Stärkung der Psyche über Serotonin und Dopamin
- Stärkung des Immunsystems
- Verringerung stressbedingter Symptome wie z.B. Schlafstörungen
- Spaßeffekt durch Gemeinschaft

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diesen zertifizierten Kurs zur gesundheitssportlichen Aktivität.

**Neue wöchentliche Kurse ab Januar 2018.**

Beginn: **Mi 10.01.2018**  
17:30 Uhr (lower intensity)  
19:00 Uhr (higher intensity)  
kostenloses Probetraining

Dauer: 12 Abende à 60 min

Kosten: 96,- Euro / Kurs

Limit: max. 10 Kurs-Teilnehmer

Wo: in den Räumlichkeiten der  
**AWO Stuttgart**  
**Osterbronnstr. 64 B**  
**70565 Stuttgart**

### Anmeldung unter:

1. Fr. Bonner (AWO) Tel.: 74 98 30  
2. Hr. Kornahrens Tel.: 7451 5022  
([www.physio-vitalis.net](http://www.physio-vitalis.net))