

Ganzkörper- Kräftigungs- Training für Kerle ab 50



**Neues Angebot in der AWO
Begegnungsstätte,
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 September 2017.

Beginn: **Mi 13.09.2017**
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)