

# Ganzkörper- Kräftigungs- Training für Kerle ab 50



**Präventionssport  
am Wohnort  
hier in Dürtlewang**

## **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:

1. Verbesserung der Herz-Kreislauf- und Lungenfunktion
2. Blutdrucksenkung
3. Verbesserung des Metabolismus (Fettstoffwechsel - Zucker)
4. Stärkung des muskuloskelettalen Systems
5. Stärkung der Psyche über Serotonin und Dopamin
6. Stärkung des Immunsystems
7. Verringerung stressbedingter Symptome wie z.B. Schlafstörungen
8. Spaßeffekt durch Gemeinschaft

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diesen **zertifizierten Kurs** zur gesundheitssportlichen Aktivität.

### **wöchentliche Kurse mittwochabends**

Beginn: Termine siehe Homepage  
17:30 Uhr (low intensity)  
19:00 Uhr (high intensity)

### **kostenloses Probetraining**

Dauer: 10 Abende à 60 min  
Kosten: 149,- Euro / Kurs  
Limit: 15 Kurs-Teilnehmer

Wo: **Gemeindesaal der  
Katholischen Kirche der  
Heiligen Familie  
Dürtlewangstr. 36  
70565 Stuttgart**

### Anmeldung unter:

[www.physio-vitalis.net](http://www.physio-vitalis.net) (Kontaktformular) oder

Hr. Kornahrens Tel.: 74 51 50 22