

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 KK **bezuschussen diesen zertifizierten Kurs** zur gesundheitssportlichen Aktivität.

Neue wöchentliche Kurse

ab September 2023.

Beginn: **Mi 20.09.2023**

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:

Vitalis - Praxis für Physiotherapie

Hr. Kornahrens

Tel.: 74 51 50 22
(www.physio-vitalis.net)