

# 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 Mai 2023.**

Beginn: **Mi 03.05.2023**

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](http://www.physio-vitalis.net))**