

Gesundheit-Spezial



Vorteile im Überblick:

Übergewicht reduzieren,
Blutdruck regulieren,
Blutzuckerwerte optimieren &
Fettstoffwechselkrankheiten vorbeugen!

Ihr umfassendes Allround-Trainingsprogramm!

Ein maßvoll und behutsames Trainingsprogramm zu den wichtigsten Bereichen der Gesundheitserhaltung:

- Kräftigung Ihrer Muskulatur
- Ausdauertraining zur Stärkung Ihres Herzens
- Dehn- & Mobilisationsübungen zur Förderung Ihrer Beweglichkeit
- Koordinatives Training zur Sturzprophylaxe
- Empfehlung speziell für Sie geeigneter Kurse

Gesund

&

Wohlfühlen

Gesundheit-Spezial

1. Termin

Zielgerichtete Analyse: Bestimmung der Körperzusammensetzung, Muskel-, Fettanteils & Wasserhaushaltes, Herz-Kreislauf Kontrolle



Phasen 1

- Steigerung der Bewegungsqualität
- Verbesserung der Kraft & Beweglichkeit

Phase 2

- Anregung des Stoffwechsels
- Optimierung des Gelenkstoffwechsels
- Verbesserung der Körperhaltung

Phase 3

- Festigung der Trainingserfolge
- Erreichung spezifischer Trainingsziele / Leistungsentwicklung