



Wunderwerk Muskel

KRAFTVOLL, GESUND UND LEISTUNGSSTARK DURCH
DIE ARBEIT UNSERER MUSKELN



Vortrag



Workshop
halber Tag



Kursangebot



Hintergrund:

Krafttraining haftet der Ruf an, ein Hobby für besonders Eitle zu sein. Doch in den vergangenen Jahren haben Medizin und Sportwissenschaft die Heilkraft des gezielten Muskeltrainings entdeckt: Der Skelettmuskel ist ein Organ, das bei Beanspruchung hormonähnliche Stoffe ausschüttet. Das Wunderwerk Muskel schützt uns somit nicht nur vor Rücken- und Gelenkschmerzen, sondern auch vor den unterschiedlichsten gesundheitlichen Leiden wie z. B. Übergewicht, Krebs sowie Alzheimer und Depression. Muskeln sind keine bloßen Zugmaschinen. Erfahren Sie, wie Muskulatur im Stillen für unsere Gesundheit arbeitet.

Inhalte:

- Fitness und Gesundheit
- Kraft und Muskulatur – Hintergründe
- Entwicklung des Krafttrainings – ein Überblick
- Wunderwerk Muskel-Arbeiter und Manager zugleich
- Vorteile des „Functional Training“
- Durch Training in Balance bleiben
- Praxiseinheit

Hinweis:

Bitte Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de