



Mens - Power Fitnessstraining für Männer

Jeden Montag 18:30 - 20:00 Uhr Sporthalle Ehra

Inhalte:

✓ Gezieltes Muskeltraining

Warum? Eine gut entwickelte Muskulatur trägt wesentlich zu einem beschwerdefreien Leben und damit zum persönlichen Wohlbefinden bei. Es dient der Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden, Haltungsschwächen, sowie muskuläre Dysbalancen.

✓ Herz - Kreislauftraining

Warum? Regelmäßige Bewegung kann helfen, Erkrankungen von Herz und Kreislauf vorzubeugen. Baut Stress ab und stärkt das Immunsystem. Störungen des Herz-Kreislauf-Systems manifestieren sich bereits in jüngeren Jahren (im Alter unter 50 Jahren). Zu den Risikofaktoren zählen u.a. Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinspiegel.

Jeder kann mit einsteigen, denn die bloße Übung ist für alle gleich, aber die Auswahl und die Ausführung der Übungen sind mitunter sehr unterschiedlich. Mit Mens - Power können Sie ihre Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit des Stütz - und Bewegungsapparates erhalten bzw. verbessern. Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

Kosten: siehe Mitgliedschaft www.tus-ehra-lessien.de

Leitung und Anmeldung:

Kerstin Jordan 05377-289 / Fachübungsleitung Gesundheitssport