

Bodyweight Workout

Ein ganzheitliches Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht

„Der eigene Körper als Trainingsgerät“

- Ein Workout ohne Hanteln oder ähnlichen Trainingsgeräten
- Im Vordergrund steht die körperliche Fitness
- Maximalen Effekt in der Kraftausdauer
- Der Herausforderung stellen und den eigenen Körper besser kennenlernen
- Steuerung der Intensität durch Steigerung der Wiederholungen
- Das Training ist auf kleinstem Raum möglich

Ziel

Vermittlung von Trainingsmethoden die über die 4 EH hinaus, selbstständig trainiert werden können.

- den passiven Bewegungsapparat durch Training der Muskelmasse besser schützen
- Mehr Muskelmasse = Mehr Fettverbrennung
- Durch Krafttraining dem altersbedingten Muskelabbau entgegen zu wirken
- Den Hormonhaushalt durch körperliche Aktivität positiv beeinflussen
- Mehr „Power“ für die alltäglichen Arbeiten schaffen

Organisatorisches

Teilnehmerzahl: max. 30 Personen Gruppen

Dauer: 4 EH zu je 1,5h

KursleiterIn: BewegungsexpertIn

Ort: Nach Absprache

Kosten: EUR 220,-- (zzgl. Fahrtkosten außerhalb Stadt Salzburg)

Anmeldung & Information:

AMD Salzburg - Zentrum für gesundes Arbeiten

Barbara Eichberger-Mettler
Tel: 0662 887588 - 22
E-Mail: mettler@amd-sbg.at

www.amd-sbg.at