



## 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](http://www.amd-sbg.at)