

Kursbeschreibung

Schön, dass Du Dich für das Krafttraining interessierst!

Für wen ist der Kurs geeignet?

Unser Körper baut ja ab Mitte 30 langsam aber sicher Muskulatur ab. Wenn wir nicht gegensteuern, ist irgendwann der Punkt erreicht, dass wir zu schwach sind, um überhaupt unseren Alltag zu bewältigen. Auch unsere koordinativen Fähigkeiten wie z.B. Gleichgewicht oder Reaktion müssen laufend trainiert werden, um nicht zu verkümmern.

Die wirklich gute Nachricht: egal in welchem Alter man beginnt, Muskelaufbau und auch Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten lassen sich immer verbessern!

Wenn Du also mehr Sicherheit, Kraft und Beweglichkeit im Alltag anstrebst, dann ist Maximalkraft der richtige Kurs für Dich – auch wenn Du erst mit einem Training beginnst!

Was machen wir im Kurs?

Wir machen vier verschiedene Übungen für Arme, Schultern und die Beine, trainieren zwar mit hohen Gewichten (jeder natürlich nach seinen Möglichkeiten!), dafür aber nur 5-6 Wiederholungen.

Diese Übungen stärken unsere Muskeln. Starke Muskeln = starke Knochen, d.h. wir beugen der Osteoporose vor.

Alle Übungen machen wir mit Hanteln.

Am Ende der Stunde gibt's dann noch etwas Entspannung mit leichten Bewegungen für die Schultern und zur Verbesserung der Atemtechnik,

Du bist mit den Übungen nicht auf Dich alleine gestellt. Jede Übung wird erklärt und vorgezeigt, dann üben wir gemeinsam. Wenn am Anfang die Haltung noch nicht so ganz stimmt, arbeiten wir uns gemeinsam dahin!

Gute Koordination, kräftige Muskeln helfen Dir im Alltag. Du wirst sicher in den Bewegungen, vermindert die Sturzgefahr und kannst den Alltag besser bewältigen.

Wann finden die Kurse statt?

Jeden Freitag von 09.00 – 10.00 h

Was kostet die Teilnahme?

10er Karte	€ 117,- (unbeschränkt gültig, auch für andere Kurse)
10er Karte	€ 80,- (gültig für 3 Monate, auch für andere Kurse)
Monatskarte	€ 55,- (gültig für 30 Tage, auch für andere Kurse)

Wann kann's losgehen?

Maximalkraft ist ein fortlaufender Kurs. Du kannst jederzeit einsteigen und loslegen!

Gratis Schnuppern!!!! – Probier es aus und entscheide!

Wie geht die Anmeldung?

Einfach anrufen oder SMS schicken: 0660/4271849

Oder eine Mail schreiben: elvira@fit-mit-elvira.at

Wo finden die Kurse statt?

Kursort ist: Schimmelgasse 3, 1030 Wien

