

“Cardio aktiv“, Fitness für Jedermann“,

Ein zertifizierter Kurs mit dem Qualitätssiegel des Deutschen Olympischen Sport-Bundes:

Für alle Sportwilligen, auch Anfänger und Wiedereinsteiger. Ob Männlein/Weiblein, jung oder jung geblieben.

Ihr wichtigster Muskel ist der Herzmuskel! Ihre Rückenmuskulatur ist die, die am meisten schmerzt?

Alles zu kräftigen, ist unser Ziel. **Und das ist leichter als Sie denken:** nicht powern bis zur Erschöpfung, sondern dosiert und Ihrem Leistungsniveau angepasst, trainieren Sie in Ihrem persönlichen optimalen Leistungsbereich. So wird **eine Überbelastung vermieden**, die Ihnen die Freude am Sport und den Erfolg nehmen würde. Mit verschiedenen Trainingsmethoden verbessern Sie Ihre Ausdauer und Muskelkraft. **Wirkung für Ihre Gesundheit:** Das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sinkt um bis zu **55%**, Gewichtsreduktion, Senkung des Blutdruckes, des Cholesterinwertes LDL, Osteoporoseprophylaxe etc. Mit einem abwechselnden Trainingsprogramm: ca. 20 Minuten Cardio-Training, im Anschluss Kräftigungsübungen für Rücken, Bauch etc. unterstützt mit Musik, (kein Aerobic!) ist garantiert für Jeden was dabei und es kommt keine Langeweile auf. Ein Dehnungsteil zur Entspannung rundet das Training ab.

Kursbeginn: Donnerstag, 11. Januar 2024
wie oft? 10 x
Uhrzeit: 19.30 – 20.30 Uhr
wo? Gemeindehalle Eberdingen
Kursgebühr: VFB-Mitglieder 30,-€
Nichtmitglieder 45,-€

Gem. §20 SGB können die Krankenkassen die Gebühren erstatten.

Anmeldung: ab sofort bei Diana Müller, Tel. 78884
oder per e-mail beim Vereinsbüro:
info@vfb-eberdingen.de

