



GESUNDHEITSTRAINING 50 PLUS

Kennst du deinen optimalen Mix zwischen Ausdauer-, Krafttraining und Ernährung, um fit, vital und gesund in den besten Jahren zu sein?

Immer mehr Menschen fühlen sich in ihrem Körper nicht wohl. Durch falsche Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsmangel steigt das Risiko der Zivilisations- und Degenerationskrankheiten (Herz- und Gefäßkrankheiten, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Übergewicht und Adipositas, Essstörungen, psychiatrische Erkrankungen usw.)

Was wir essen und wie wir uns bewegen (Ausdauer- und Krafttraining) hat einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit, unsere Leistung und unser Aussehen.

Beim Gesundheitstraining 50 plus werden Ernährungscoaching und Personal Training kombiniert.

Inhalt des Gesundheitstrainings 50plus:

- Theorie und Praxis
- Anamnesebogen
- Muskelfunktionstest
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten, Sensomotorik
- Anti-Aging-Formel
- BIA Body Impedanz Körper Analyse Messung (Fettanteil, Wasseranteil, Muskelmasse, Körperbauwert, Tageskalorienverbrauch, Stoffwechselalter, Knochenmasse, Viszeralfett)
- Ernährungskonzept
- Krafttrainingsplan (Training mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten)
- Ausdauertrainingsplan

Bei Interesse Kontaktnahme erbeten mit

Evi Loibl

**Diplomierte Gesundheitstrainerin 50plus
Diplomierte Personal Trainerin**

www.svleobendorf-turnen.at

eMail: evi.loibl@kabsi.at

Tel: 0664 15 68 0 58

SV HAAS Leobendorf •Sektion Turnen 2100 Leobendorf
Tel.: 0664 15 68 0 58 • E-mail: evi.loibl@kabsi.at

Bankverbindung: Raiffeisenbank Leobendorf • IBAN AT63 3243 8001 0000 8706, BIC RLNWATW 1438