



WECHSELJAHRE @ work

„KEEP MOVING“

Für Frauen, die ihren Körper fit halten wollen!

Du glaubst das geht in den Wechseljahren nicht mehr? Dann weißt du nur noch nicht „WIE“!

Durch ausreichend Bewegung wird nicht nur dein Körper geformt, auch die Produktion der Glückshormone wird angeregt. Dadurch fühlst du dich rundum wohl! Hol dir jetzt das Keep Moving Training mit Hildegard und lerne wie leicht und mit wie viel Spaß und Freude das geht.

Gerade jetzt in den Wechseljahren ist Bewegung und Training für deinen Körper sehr wichtig. Der Stoffwechsel wird unterstützt, Fett wird abgebaut, Muskeln aufgebaut und die Stresshormone wandeln sich zu Glückshormonen um. Nutze daher die Möglichkeit, dir und deinem Körper Gutes zu tun, indem du das Spezial-Training für dich entdeckst und es in deinen Alltag integrierst. Das ist ganz leicht möglich, denn die einzelnen Lektionen sind einfach und verständlich aufgebaut und du kannst jederzeit mit dem Training beginnen – ganz gleich, in welchem Fitnesszustand du dich gerade befindest – Anfängerin oder Fortgeschrittene.

Mehr als 1500 Trainingsminuten!

Das optimale Trainingsprogramm für Frauen in den Wechseljahren. Muskel-Workout ist ein „must-have“ – Prophylaxe und Altersvorsorge! Über 1500 Trainingsminuten begleiten dich durch ein ausgewogenes und vielfältiges Programm: Krafttraining – Mobilisation – Stretching – Gesunder Rücken

1. PILATES

In dieser Lektion erwartet dich Pilates Training. Es ist für Anfängerinnen ebenso wie für Kennerinnen geeignet.

2. TRAINING MIT KLEINEN TRAININGSGERÄTEN

In dieser Lektion findest du Videos, die dir zeigen, wie du effektiv mit kleinen Geräten, wie zum Beispiel dem Gymnastikball, Stab, Theraband oder anderen, trainierst.

3. MINI MOVES

In dieser Lektion lernst du kurze Programme zur Mobilisation für den Morgen und während dem Tag kennen.



WECHSELJAHRE @ work

4. GESUNDER RÜCKEN

In dieser Lektion erwarten dich Videos, um deine Wirbelsäule wieder fit zu machen.

5. FASZIEN TRAINING

In dieser Lektion findest du Videos, die dir zeigen, wie du deine Faszien trainierst und damit ganz tolle Erfolge für dein Wohlbefinden erzielst.

6. ENTSPANNEN & DEHNEN & STRETCHEN

In dieser Lektion findest du Videos, die dir beim Entspannen, Dehnen & Stretchen helfen.

Ablauf:

ONLINE

EINZELKURS, Mindestteilnehmerzahl