

## A 3 Fit und gesund durchs ganze Leben!

Dieser Grundsatz richtet sich an Menschen jeden Alters!

Um uns diesem wundervollen Ziel einen großen Schritt näher zu bringen, sollten wir bei unserem Training den gesamten Bewegungsapparat einbeziehen, eine Vielfalt von Trainingsreizen und -intensitäten setzen und diese immer wieder variieren. Wenn wir uns zusätzlich trauen, die Übungsgestaltung nach den Herausforderungen des Lebens und Alltags auszurichten, erreichen wir eine Fitness, die uns gesund durchs ganze Leben trägt.

Mit einem ganzheitlichen Training sind wir gleichermaßen für einen kraftintensiven Umzug und eine ausdauernde Fahrradtour gerüstet, können durch neurologische Fitness unsere Reaktionsstärke verbessern und bleiben anpassungsfähig.

Erklärtes Ziel ist es, gesund zu bleiben, im Bedarfsfall wieder zu werden und dabei viel Spaß zu haben!

Inhalte:

- ein Einblick in die körperlichen Veränderungen im Laufe des Lebens
- ganzheitliche, fasziale Betrachtung des Bewegungsapparates
- grundsätzliche Anpassungsmöglichkeiten von Übungen und Trainingseinheiten
- praktische Übungen für verschiedenste Zielgruppen

---

### Zielgruppe

Interessierte sowie ÜL von Bewegungsgruppen

---

### Termine:

17.09.2025 (Mittwoch)

---

### Ort

Hamburg

---

### Dauer

09.00 - 16.00 Uhr

---

### Preis

120,- Euro

---

### Kursleitung

Franziska Wulff, Personal Trainerin, Trainerin Group Fitness und Gesundheitssport

---

**Weitere Informationen:**

Swantje Fuchs / Birgit Haß

Tel.: 040-44 13 67