

NEWSLETTER



ANKÜNDIGUNG EXPERTENVORTRAG

„MUSKELTRAINING IM ALTER“*

AM **10. OKTOBER 2018** UM **19.30 UHR**
IM **AKTIVPARK** MIT:

DR. CLAAS HOHMANN

Der Aufbau der Muskulatur und deren Erhalt stehen immer mehr im Zentrum eines gesundheitsorientierten Trainings der „Älteren“. So wird ein Muskeltraining auch mit hoher Intensität als ein wesentlicher Baustein angesehen.

Erfahren Sie mehr - Reflektieren Sie Ihr Training - Profitieren Sie von den neuesten Erkenntnissen der medizinischen Trainingstherapie.

* Dieser Vortrag ist kostenlos und richtet sich an Mitglieder und Nicht-Mitglieder.



PS
PowerSlim



Neu:

Gewicht
verlieren mit
PowerSlim



Melden Sie sich jetzt an!

Kick-Off
Montag, 22.10.2018

im Aktivpark Gilching

19:30Uhr