



V Training mit Herz & Verstand

Vortrag mit Dipl. Sportwissenschaftler
Michael Banderenko / Polar Electro GmbH

**Kondition steigern? Pfunde verlieren?
Wohlbefinden erhöhen? Blutdruck reduzieren?
Und sich dabei gesund bewegen?**

Jeder von uns verfolgt ein ganz persönliches Ziel beim Sport. Der eine möchte endlich etwas gegen sein Übergewicht tun, der andere gegen seinen Bluthochdruck und der nächste gegen seine Rückenbeschwerden. Viele Zivilisationskrankheiten lassen sich über ein gesundes Maß an Bewegung in den Griff bekommen. Was aber heißt „ein gesundes Maß“? Wie muss ich trainieren, um optimale Ergebnisse für den Fettstoffwechsel und meinen Bewegungsapparat zu erreichen?

Unser **Vortrag um 11:00 Uhr** zeigt, dass „viel Training“ nicht immer „viel hilft“, sondern es vielmehr darauf ankommt, sich genau richtig und individuell zu bewegen.

Sei gespannt, mit welchen Tipps für Dein Training und Deine Aktivität im Alltag Du Deine ganz persönlichen Ziele noch besser erreichen kannst.

Pssst! Im Rahmen des Seminars zeigen wir auch eine Weltpremiere!

Achtung!

Begrenzte Teilnehmerzahl!
Anmeldung unter

☎ 02253-7643

Preis: 15 EUR. Für Mitglieder der Sportwelt Schäfer mit STANDARD- / PREMIUM-Tarif oder YOU ABO ist der Vortrag kostenlos.

Übrigens ...

UNSERE SOMMERAKTION

... läuft noch bis zum
30. September 2018.

Melde Dich jetzt noch schnell
telefonisch oder persönlich an
und spare bis zu 100 €!



GESUNDHEITSTAG

SO 23.09.2018

Training mit Herz & Verstand



Mach mit! In den Vorträgen **V** bekommst Du nützliches Wissen vermittelt, welches Du in den **M** Mitmachprogrammen umsetzen und erleben kannst. An der Infowand findest Du die Teilnehmerlisten. Trage Dich dort bitte zeitnah und verbindlich ein.

Programm

Badmintonhalle	Seminarraum	Kursraum	Fle.xx Bereich	Trainingsfläche
<p>Mehrere Trainer sorgen für Action!</p> <p>M 09:30 - 10:30 Power</p>		<p>Michael Banderenko Dipl. Sportwissenschaftler</p> <p>V 11:00 - 12:00 Training mit Herz & Verstand</p>		
	<p>Sigrid Oberhettinger Ernährungs-Fitnesstrainerin</p> <p>V 12:15 - 13:00 Ernährung und Blutdruck</p>	<p>Henrik Nießen B.A. Fitnessökonomie</p> <p>V 12:30 - 13:15 Effektives Gesundheitstraining</p>		<p>Dusko Milic Fitness & Gesundheitstrainer</p> <p>M 12:15 - 13:15 Cardio Party Wie kann ich mein Training optimieren?</p>
		<p>Sigrid Oberhettinger Ernährungs-Fitnesstrainerin</p> <p>M 13:30 - 14:30 Find yourself Yoga, B.InBalance, PMR</p>	<p>Reiner Nottelmann Dipl. Sportlehrer und Myoreflextrainer</p> <p>M 13:30 - 14:30 Fle.xx Training</p>	