



Info-Treff „Die Kraft die Ausgleich schafft“

mit dem **Diplomsportwissenschaftler Joachim Auer**,
Stockach

Donnerstag, 19.03.2015, 19.00 Uhr

Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell, Hausherrenstr.12,
Seminarraum

In diesem Impulsvortrag erfahren Sie von Joachim Auer, warum wir es in unserer Geschichte nicht geschafft haben aus dem Muskelwesen Mensch ein Nervenwesen zu machen. Unsere Umwelt hat sich viel schneller verändert als dass wir uns ihr anpassen konnten. Wir haben ca. 640 Muskeln in unserem Körper von denen möglichst viele arbeiten sollten.

Das eindeutig +-beste Antiagingprodukt der Welt sind unsere Muskeln. Durch körperliches Training produziert der Körper die für ihn so wichtigen aufbauenden Hormone und baut die abbauenden Stresshormone ab.

Der Aufwand für einen Trainingserfolg ist denkbar gering. Bereits mit einem Trainingsreiz pro Woche finden positive Anpassungsveränderungen statt. Selbst im hohen Alter konnte man durch gezieltes Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining Erfolge erzielen.

Der Eintritt ist für Vereinsmitglieder frei. Nichtmitglieder zahlen 3,- € in die Vereinskasse.