

Gesundheit braucht **MUSKELN**

in Kooperation mit



Experten Allianz – FIT
Forschungsinstitut für
Training in der Prävention



Die bundesweite Initiative
für mehr Lebensqualität
in jedem Alter.

Beschwerden vorbeugen oder verringern.
Stabil bleiben in allen Lebenslagen.
Fit und beweglich für alle Ihre Pläne.

www.muskeltraining.jetzt



Die bundesweite Initiative „Gesundheit braucht Muskeln“ macht Ihnen den Einstieg ins Muskeltraining leicht.

Das Programm ist ideal für alle, die unbeschwert und selbstbestimmt ihr Leben genießen wollen – bis ins hohe Alter!

Warum Sie jetzt mit Muskeltraining beginnen sollten!

Altersbedingter Muskelabbau (sog. „Sarkopenie“) ist nicht nur die Hauptursache von Stürzen, sondern auch von vielen Einschränkungen im Alltag. Außerdem sinkt die Lebenserwartung nachweislich.

Länger gesünder leben ist möglich mit einer gut trainierten Muskulatur. Sie verleiht Ihnen nicht nur mehr Kraft, sondern auch Stabilität und Sicherheit im Alltag. Muskeltraining fördert das Immunsystem und beugt u.a. Osteoporose vor. Und nicht zuletzt ist es auch noch gut für das Gehirn.

8-Wochen-Programm inkl.

- Persönliche Einweisung und Betreuung durch ausgebildete Fachkräfte
- 2-Minuten-Test zur individuellen Bestimmung des Muskelstatus
- Individueller Trainingsplan – exakt abgestimmt auf Ihr Alter und Ihren Trainingszustand
- Wertvolle Gesundheitstipps von Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Alexa Iwan zu Muskeltraining, gesunder Ernährung und einer besseren Figur
- Nutzung aller Kurs- und Wellnessangebote

Teilnahmegebühr: 99 €

„Der altersbedingte Verlust von Muskelmasse ist eine der größten Herausforderungen für unser Gesundheitssystem.“



Lukas Leibfried
Forschungs-
institut für
Training in der
Prävention

„Muskeln sind wahre Gesundheit-Booster. Mit der richtigen Ernährung optimieren Sie Ihren Trainingserfolg und stärken Ihre Gesundheit.“



Dr. Alexa Iwan
Ernährungswissen-
schaftlerin,
Buchautorin,
langjährige
TV-Moderatorin

Jetzt anmelden unter
☎ 08142 / 530 69
oder einfach
QR Code scannen:



IHR STANDORT:
Industriestraße 22A
82194 Gröbenzell
www.vitaparc-gz.de

Angebot gültig nur
bis 30.09.2025

vitaparc
sport & health gröbenzell

Mehr Informationen zur Initiative: www.muskeltraining.jetzt