

Jetzt das 8 Wochen AOK-Programm „Aktiv & Entspannt“

im **Aktiv Park** nutzen
Teilnahme jetzt auch für

ALLE KRANKENKASSEN

-nicht nur für AOK-Mitglieder-

Bestimmungen erfragen unter **05903/6063** -Ansprechpartner Christa Kögler-

Das Gesundheits- und Wellnesspaket

besteht aus:

- Trainer-Betreuung
- Kraftausdauertraining
- Zugang zu allen Gruppenkursen
- Saunapark-Nutzung
- Schwimmbad-Nutzung
- Squashen
- Chipkartengesteuertes Muskeltraining
- Getränkeflat
- Wellnessmassageliege



Positive Auswirkungen von regelmäßiger Bewegung und Muskeltraining:

Ein stabiles Muskelgerüst gibt Kraft für die Belastungen des Alltags. Körperlichen Beschwerden, wie z.B. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, altersbedingtem Muskelabbau entgegengewirkt. Die Körperhaltung verbessert sich, Haut und Gewebe werden gestrafft und gefestigt. Fett wird abgebaut und Muskulatur aufgebaut. Die Muskeln benötigen viel Energie, auch in Ruhezeiten. Eine Gewichtsreduzierung fällt leichter. Muskelverspannungen werden vermieden. Der Abbau von Stresshormonen wird verstärkt, ein hohes Stresslevel damit vermieden. Eine bessere Durchblutung des Gehirns wirkt dem geistigen Abbau im Alter entgegen.....