

## Kraft Ausdauertraining

### Dr. Wolff - Präventionspark (Kraft - Training) mit Ergometerfahren

**Krafttraining kombiniert mit Ausdauertraining ist ideal für jeden Menschen**

#### Vorteile:

1. nur 1 Std. Training (effizient trainieren)
2. Stärkung und Kräftigung der Muskulatur (mehr Muskelmasse wird aufgebaut und mehr kcal verbrannt)
3. Die Bewegungsausführungen orientieren sich an motorischen Anforderungen, welche sich im Alltag wiederfinden
4. Ausdauertraining hat eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System
5. Maximale kcal Verbrennung (ca. 800 bis 1400/h)
6. Jeder Teilnehmer trainiert auf seinem individuellen Fitnesslevel, unabhängig vom Körpergewicht
7. Anspruchsvoller Gesundheitszirkel für alle
8. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene
9. Es steht ein eigener Raum zur Verfügung (nur für unsere Gruppe)

Der Dr. Wolff Präventionspark kann mit einem gewöhnlichen Fitnesstraining nicht verglichen werden. Die eingesetzte Gerätetechnik ist zielgerecht für das anspruchsvolle Gesundheitstraining konzipiert (speziell für Rückentraining, ältere Menschen, Übergewichtige)

- **Teilnehmerzahl:** min.10 - max. 15 Personen
- **Termin:** **ab Dienstag 09.10.2018** (12 Einheiten a 1 Stunde)
- **Zeit:** **18:15 bis 19:15; Kurseinstieg jederzeit möglich**
- **Kurskosten:** € 99,- pro Kurs
- **Kursort:** ASKÖ Maxglan, Eichertstraße 29 - 31, 5020 Salzburg (im Keller) Präventionspark - Gratis Parkplatz
- **Infos & Anmeldung** ([www.fuchsberger-fitness.at](http://www.fuchsberger-fitness.at)) Tel.: 0660/3474250 oder fuchsberger.fitness@gmail.com

- EMS - Training
- Krav Maga
- Personaltraining
- Medizinisches Abnehmprogramm
- Sportklettern
- Fit ohne Geräte
- Rücken - Fit
- Krafttraining

- Nordic Walking
- Lauftraining
- Geführte Bergwanderung
- Abenteuerwanderung für Kinder
- Schneeschuhwanderung
- Schneeschuh Action / Fun
- Vollmondwanderung
- 2 Tageswanderung