

# Kraft Ausdauertraining

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

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

## Vorteile:

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

Der Dr. Wolff Präventionspark kann mit einem gewöhnlichen Fitness-training 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 17.09.2019 (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](mailto:fuchsberger.fitness@gmail.com)

