



Sie möchten Fit und Vital im Alter sein. Unabhängig von Ihren Angehörigen? Ich trainiere mit Ihnen gezielt auf Ihr Alter und Ihre körperliche Fitness abgestimmt. Es ist für jeden ein Wichtiges fit und vital zu sein.

Im Laufe des Lebens schwindet auch der Muskelanteil im Körper, durch ein gezieltes koordinatives Training mit mir erhöhen wir Ihre motorischen Fähigkeiten, Gleichgewichts-, Reaktions-, Rhythmisierungs-, Orientierungs- und Kopplungsfähigkeiten.

Regelmäßiges und richtiges Training kann den Involutionsprozess verzögern, bereits rückläufige Involutionen „abfangen“ und einzelne Fähigkeiten noch verbessern, bis ins hohe Alter.

{jb_blackbox}Durch ein geeignetes körperliches Training gelingt es, 20 Jahre lang 40 Jahre alt zu bleiben (Hollmann){/jb_blackbox}