

3 Monate günstig trainieren und an einer Studie teilnehmen

Kommen Ihnen folgende Situationen bekannt vor?

- Treppen, die Sie früher mühelos hinaufsteigen konnten, erscheinen auf einmal mühsam und Sie benützen lieber den Lift.
- Ihre Enkel wollen mit Ihnen spielen oder von Ihnen getragen werden, doch nach wenigen Minuten sind Sie bereits überfordert und die Kraft lässt nach.
- Schon einfache Alltagsarbeiten, die Sie früher mühelos gemeistert haben (Putzen, Einkaufen, etc) fallen Ihnen schwer.

Falls ja, tun Sie etwas dagegen und beginnen Sie noch heute mit Krafttraining.

Stellen Sie sicher, dass Sie solange wie möglich selbständig bleiben und bis ins höchste Alter eine hohe Lebensqualität beibehalten können. Wichtige Voraussetzungen dafür sind eine ausreichend ausgebildete Muskelkraft und ein gutes Gleichgewicht. Zwischen dem 30. und 80. Lebensjahr verlieren wir zwischen 20% und 50% unserer Kraftleistung.

Das Fitnesscenter Vitalis lanciert während 3 Monaten eine Studie, bei welcher der Kraftaufbau bei älteren Menschen durch gezieltes Krafttraining gemessen wird.

Die Studie wird von Sportwissenschaftler Dominic Schüler und seinem qualifizierten Team durchgeführt. Nehmen auch Sie teil und profitieren Sie von 3 Monaten günstigem Training:



Hier die Eckdaten:

- Für wen:** Alle Personen ab 65 Jahre, die bereit sind, während 10 Wochen regelmässiges Krafttraining zu machen, mind. 2 x pro Woche (Voraussetzung: Fitnessstraining ist für alle in jedem Alter geeignet, die noch einigermaßen gut zu Fuss sind. Es braucht keine Fitness- oder Sportkenntnisse. Kein Alterslimit.)
- Wozu:** Sturzprävention, Muskelaufbau, Verbesserung der Knochendichte, Gleichgewichtstraining, Herzkreislauf-Training.
- Wann:** ab 25.04.2018 von 9 - 10 Uhr jeweils am Mittwochmorgen ein begleitetes Training von dipl. Fitnessinstruktoren. Freies Trainieren während der restlichen Woche (optimalerweise noch 1-2 weitere Male). Auch während dem freien Training werden Sie laufend betreut.
- Wo:** Vitalis Fitness, Rorschacherstr. 43, 9450 Lüchingen (hinter Leon's Männermode), (erreichbar zu Fuss über den Lyrikweg, oder mit dem Bus Linie 301, Bushaltestelle Kesselbrücke, oder grosser Parkplatz für Autofahrer vorhanden)
- Kosten:** CHF 250.— für 10 begleitete Trainings inkl. unlimitedes Trainieren während 3 Monaten.
- Mitnehmen:** Trainingskleider, Turnschuhe, Frotteetuch, Getränk, Duschsachen
- Anmelden:** bis 16.04.2017 unter Telefon 071 755 50 66 oder per E-Mail an info@vitalis-sports.ch, wo Sie auch gerne weitere Infos erhalten.

➔ Weitere Informationen zur Studie finden Sie auf der Rückseite.

Details zur Studie

Trainingsform	Überprüfung der Veränderung
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> • Subjektives Belastungsempfinden • Maximalkraft-Messungen eGym • Messung der Muskelmasse und des Fettanteils (Tanita-Waage)
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> • Fortschritte auf der MFT-Disc
Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Dehngerät (Verbesserung des Flexibilitäts-Levels)
Allgemeines Befinden	<ul style="list-style-type: none"> • Subjektives Empfinden der Alltagsbewältigung (z.B. leichteres Treppensteigen, mehr Kraft für die Hausarbeit, etc). • Gewicht in kg • Subjektives Bewerten der Veränderung der Ausdauerleistung

Diese Auswertungen finden im 1. Training und dann wieder im 5. und im 10. Training statt. Abschliessend werden die Resultate ausgewertet und jedem Teilnehmer der Studie ausgehändigt.

Unser Café lädt nach dem Training zum gemütlichen Beisammensein ein.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammen eine erfolgreiche Studie durchzuführen und Ihre Muskelkraft und Koordination zu verbessern, damit Sie auch mit zunehmendem Alter kräftig und beweglich bleiben und Ihren Lebensabend in vollen Zügen geniessen können.

Ihr Vitalis-Team

Dominic Schüler

Daniela Casanova

Myriam Grob-Casanova

dipl. Sportwissenschaftler

dipl. Fitnessinstruktorin

dipl. Fitnessinstruktorin

Öffentliche Info-Veranstaltung

Wo: Haus Viva, Altstätten

Wann: Dienstag, 17.04.2018, 14.30 Uhr