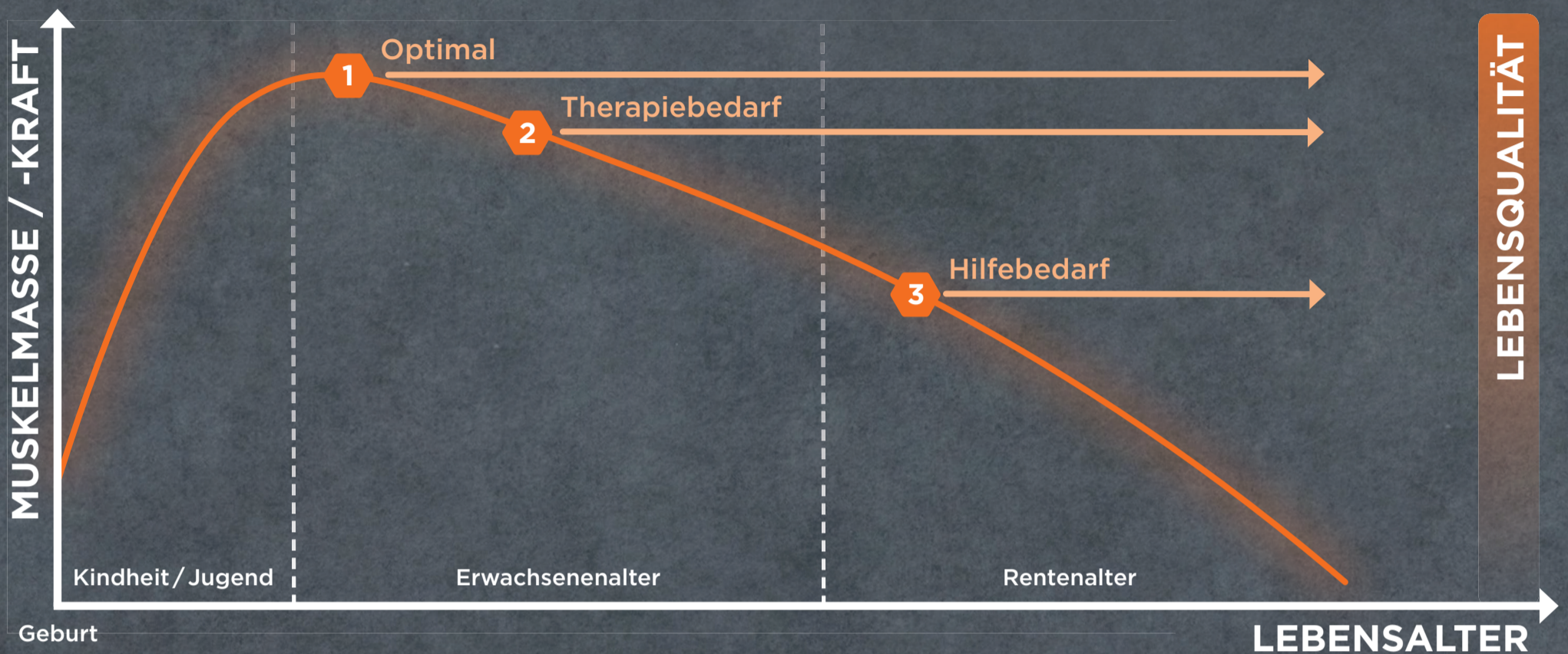


JEDER MENSCH BRAUCHT ECHTES TRAINING



1

Mit 25 Jahren beginnt der Abbau muskulärer Leistungsfähigkeit, wenn nicht aktiv entgegengesteuert wird.

2

Mit 40 Jahren findet der erste, schmerzbedingte Besuch in einer Physiopraxis aufgrund falscher Bewegungsmuster statt.

3

Im Rentenalter ist man aufgrund des körperlichen und geistigen Abbaus auf fremde Hilfe angewiesen.

MEHR LEBENSQUALITÄT AUCH IM HOHEN ALTER



GEZIELTES UND GESTEUERTES MUSKELTRAINING



BEWEGLICHKEITS- UND MUSKEL-LÄNGENTRAINING



VISUELL-KOGNITIVES TRAINING