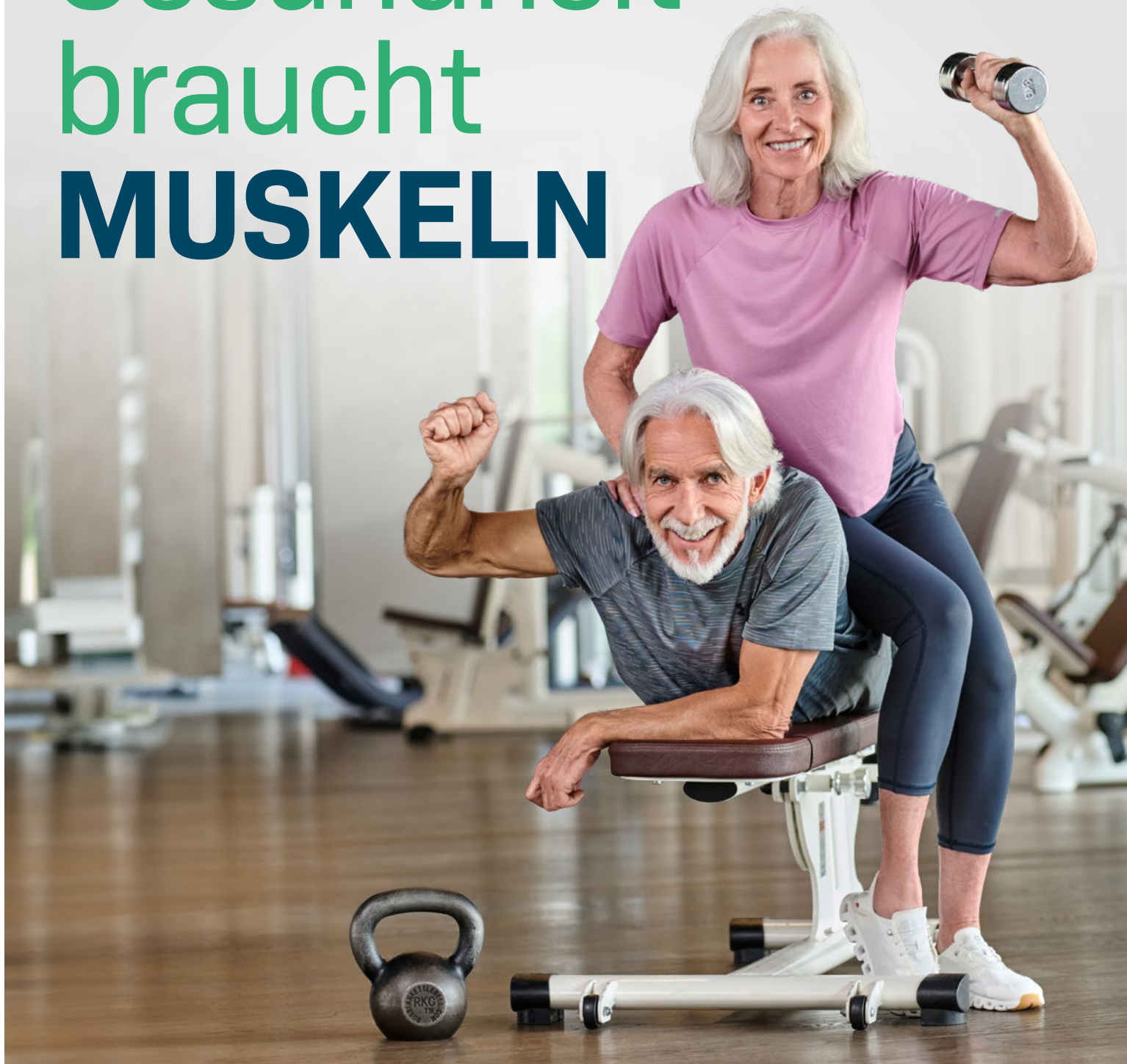


Gesundheit braucht **MUSKELN**



BERNSTEIN
GYM STÄßFURT
www.bernsteingym.de



Die bundesweite Initiative
für mehr Lebensqualität
in jedem Alter.

Beschwerden vorbeugen oder verringern.
Stabil bleiben in allen Lebenslagen.
Fit und beweglich für alle Ihre Pläne.



Die bundesweite Initiative „Gesundheit braucht Muskeln“ macht Ihnen den Einstieg ins Muskeltraining leicht.

Enrico Oehmichen und Johanna Fetter, Sporttherapeuten im Bernstein Prime Gym, bringen Sie mit Know-how und Motivation in Topform. Denn starke Muskeln sind der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Lebensqualität.

Warum Sie jetzt mit Muskeltraining beginnen sollten!

Altersbedingter Muskelabbau (sog. „Sarkopenie“) ist nicht nur die Hauptursache von Stürzen, sondern auch von vielen Einschränkungen im Alltag. Außerdem sinkt die Lebenserwartung nachweislich.

Länger gesünder leben ist möglich mit einer gut trainierten Muskulatur. Sie verleiht Ihnen nicht nur mehr Kraft, sondern auch Stabilität und Sicherheit im Alltag. Muskeltraining fördert das Immunsystem und beugt u. a. Osteoporose vor. Und nicht zuletzt ist es auch noch gut für das Gehirn.

4-Wochen-Programm inkl.

- ➔ Persönliche Einweisung und Betreuung durch ausgebildete Fachkräfte
- ➔ 2-Minuten-Test zur individuellen Bestimmung des Muskelstatus
- ➔ Individueller Trainingsplan – exakt abgestimmt auf Ihr Alter und Ihren Trainingszustand
- ➔ Wertvolle Gesundheitstipps von Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Alexa Iwan zu Muskeltraining, gesunder Ernährung und einer besseren Figur.
- ➔ Nutzung aller Kurs- und Wellnessangebote

Teilnahmegebühr nur 39 € ODER
Jetzt starten und bei Anmeldung 100 € sparen!

Bis zu 100% Rückerstattung möglich von Ihrer Krankenkasse bei Teilnahme am begleitenden §20-Kurs.

Maximal 50 Teilnehmer pro Monat.

Jetzt anmelden unter

☎ 0172-6138878

oder einfach

QR Code scannen:



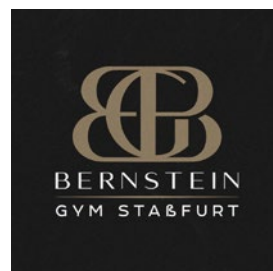
„Der altersbedingte Verlust von Muskelmasse ist eine der größten Herausforderungen für unser Gesundheitssystem.“

Lukas Leibfried
Forschungsinstitut für Training in der Prävention



„Muskeln sind wahre Gesundheit-Booster. Mit der richtigen Ernährung optimieren Sie Ihren Trainingserfolg und stärken Ihre Gesundheit.“

Dr. Alexa Iwan
Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin, langjährige TV-Moderatorin



Ihr Standort:

Bernstein Prime Gym

Hecklinger Straße 80

39418 Staßfurt

www.bernsteingym.de

Mehr Informationen zur Initiative: www.muskeltraining.jetzt