

Kontakt Daten:
Karl Heinz Mainzer
Olefstr. 10
53902 Bad Münstereifel

Tel. 02253 / 932711

Aktiv im Alter. Neue Wege.

Moderates Bewegungstraining, gekoppelt mit mentalen Alltags-Spontan-Entspannungsübungen.

Schluss mit: keine Zeit für Sport.!

Zeitvergeudung ist sinnloser Luxus.

Es ist nie zu spät, das gilt für die körperliche Gesundheit genauso, wie für die geistige Fitness im Alter.

Dieses dosierte, moderate und körperliche Training ist mit mentalen Alltags-Entspannungsübungen. Wenn Sie Lust haben, Ihre körperliche und geistige Fitness zu stärken und Abstand vom Alltag gewinnen wollen, machen Sie mit.

Möchten Sie lebensfroh dem Formel-1-Prinzip maximale Power, bei kurzer Lebensdauer, oder möchten Sie Gesundheit und Langlebigkeit gewinnen, durch entspannten Sport und mentale Entspannungsübungen?

Dies ist eine Methode, die Ihr Leben positiv verändern kann. Leben heißt Bewegung, Sport ist wie ein Medikament. Könnte man moderate, körperliche Aktivität, gekoppelt mit mentalen Techniken in Pillenform verabreichen, wäre sie das Wunderheilmittel des 21. Jahrhunderts. Niemand muss Leistungssportler werden, um zu profitieren.

Gerade moderate Bewegung mit mentalen Entspannungsübungen, bringen erstaunliche Effekte; und das in jeder Lebenslage. Wenn Sie bisher noch nichts gemacht haben, können Sie noch anfangen.

Die frohe Botschaft lautet: Man kann in jedem Alter beginnen.

Dieses Sportprogramm dient dazu, die Funktion der Organe zu erhalten, einzelne Muskelgruppen zu stärken, durch Dehnübungen die Beweglichkeit der Muskulatur zu fördern, den Körper mit Sauerstoff zu versorgen, Bauch und Beine stärken, sowie die Wirbelsäule zu entlasten. Durch mentale Techniken und Bewegungen können Sie, Ihr Allgemeinbefinden steigern, Stress abbauen und somit Ihre körperliche und geistige Fitness stärken, denn wer viel denkt, denkt schneller. Wer denkt und sich bewegt, denkt noch schneller.