FITNESS
CONNECTION

30. April 2019
KKLW Wolhusen
Jetzt anmelden!

Öffentlicher Vortrag mit Andreas Bredenkamp

DER SICHERE WEG ZU BESSERER GESUNDHEIT & MEHR LEBENSQUALITÄT

Ort

Der Vortrag findet in den Räumlichkeiten des **KKLW Wolhusen,** Bergboden 7, statt.

Zeit

Beginn um 19.00 Uhr
Einlass ab 18.30 Uhr / Ende ca. 22.00 Uhr

Kosten

Fr. 25.– / **Fr. 10.– für Mitglieder**

Anmeldung

Sichere dir jetzt einen der begehrten Plätze und melde dich bei der Fitness Connection Wolhusen (Empfang) an.

Andreas Bredenkamp ist Sportwissenschaftler und Autor diverser Bücher. Mit ihm haben wir für dich einen Referenten eingeladen, der dir Lösungen vorstellen wird. Verfalle nicht in einen unüberlegten Aktionismus. Fahre nicht einfach Fahrrad, hebe nicht einfach Gewichte und versuche nicht, durch ein Glas Wein am Abend besser in den Schlaf zu kommen. Warum all diese Fragen miteinander in Zusammenhang stehen und wie man sie wirkungsvoll löst, erläutert dir unser Fachmann, Andreas Bredenkamp.

FITNESS CONNECTION

Vortragsinhalt

Bewegung und Training

Warum kann ein Postbote, der 6 x die Woche 5 Stunden Fahrrad fährt, nicht die Tour de France mitfahren? Warum sieht ein Maurer, der täglich schwere Gewichte hebt, nicht aus wie Arnold Schwarzenegger und ist fit und gesund? Verschwenden Sie nicht Ihre Zeit. Fahrrad fahren und Gewichte heben führt zu keinen Ergebnissen, wenn Ihnen einige wichtige Erkenntnisse zum Training fehlen. Holen Sie sich diese Erkenntnisse auf unserem Vortrag. Wir versprechen Ihnen mehr Erfolg in kürzerer Zeit.

Ernährung und Diät

Haben Sie eine Lösung, warum manche Menschen immer dort abnehmen, wo sie gar nicht wollen, und andere selbst bei weniger als 1.000 kcal gar nicht mehr abnehmen? Wissen Sie, warum jede Diät eine Trainingsmaßnahme zum Dickwerden ist? Mit einigen wesentlichen Erkenntnissen ersparen Sie sich viel unnützen Aufwand und Entbehrungen und erreichen stattdessen Ihr Ziel auf dem direkten und kürzesten Wege. Lassen Sie sich anschaulich und unterhaltsam erläutern, wo das Problem mit dem Hüftspeck wirklich liegt und wie Sie es ein für allemal lösen können.

Straffer Körper

Kennen Sie das Phänomen «Winke-Ärmchen»? Wissen Sie, warum Sie erschlaffte Körper-regionen, weder durch Diäten, noch durch Massagen und auch nicht durch Operationen wegbekommen? Das Fett weg zu bekommen, reicht uns daher nicht, denn nach einer Diät sind schlaffe Arme, schlaffe Beine und ein schlaffer Po auch nicht das ersehnte Ziel. Unser Experte erklärt die Ursache und erläutert den Weg zu einem straffen, festen Körper.

Stress & Entspannungsfähigkeit

Wissen Sie, warum Menschen durch Stress in Minuten vollständig ergrauen können und aussehen als seien sie um 10 Jahre gealtert? Haben Sie eine Vorstellung, warum erholsamer Schlaf für immer mehr Menschen zu einem echten Problem wird? Möchten Sie wissen, wie Sie Ihre Vitalität bis ins hohe Alter erhalten können? Wer erholsam schlafen will, muss auf die Gestaltung seines Tages schauen. Erfahren Sie, warum Körperfett und schlaffe Haut mit Ihrem Schlaf ursächlich in Zusammenhang stehen. Sie werden sehen: Wer das Problem mit seinen Problem-zonen löst, der schläft auch besser.