



FITNESS CONNECTION

3. Juli 2019
KKLW Wolhusen
Jetzt anmelden!

Öffentlicher Vortrag mit **Andreas Bredenkamp**

ERFOLGREICH TRAINIEREN

Ort

Der **Folgevortrag** 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

Inhalt Folgevortrag

Erfolgreich Trainieren

Ein erster Teil, in dem es wieder um den Nutzen des Muskeltrainings in Bezug auf die Leistungsfähigkeit, die Belastbarkeit und die Gesundheit des Menschen geht. Wobei Bredenkamp in diesem Teil konkret wird, wie stark der Mensch sein muss, um eine hohe Lebenserwartung überhaupt erfüllen zu können.

Trainingsregeln

Im zweiten Teil werden zwei weitere Trainingsregeln vorgestellt, mit dem Schwerpunkt, dem Zuhörer zu zeigen, dass man durch Beachtung von Regeln, seine Kraft und Leistungsfähigkeit steigern kann, ohne sich immer mehr anstrengen zu müssen.

Ernährung und Diät

Im dritten Teil geht es um Ernährung, wobei auch hier wieder deutlich gemacht wird, dass kontrolliertes Essen nicht die Lösung des Problems ist, sondern Teil des Problems.

Motivation

Der vierte Teil hat dieses Mal nicht Stressbewältigung zum Thema, sondern die Motivation für lebenslanges Fitnesstraining.

Impressionen vom Basisvortrag vom 30. April 2019
findest du unter www.fuehldichgut.ch/news.