



FITNESS CONNECTION

17.10.2019
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

Schmerzfrei durch den Alltag – Revolution Muskellängentraining

Andreas Bredenkamp verdeutlicht anhand vom Trainingszirkel fle-xx, wie einfach, aber revolutionär dieses Training ist. Der Fle-xx Zirkel ermöglicht Muskellängenwachstum und behebt oder beugt dadurch erfahrungsgemäss viele Rücken- und Gelenkprobleme vor. Diese Schmerzen sind das Ergebnis von einseitigen Bewegungsmustern in der täglichen Routine. Fle-xx Zirkel ist die Gegenbewegung: Damit werden Muskeln verlängert. Schmerzen im Nacken, Rücken und in den Schultern wird entgegengewirkt und Ihre Beweglichkeit wird verbessert.

Ernährung und Diät

Bei diesem Folgevortrag geht Andreas Bredenkamp noch vertiefter in das Thema Ernährung und Diät ein und 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 Weg. Lassen Sie sich anschaulich und unterhaltsam erläutern, wo das Problem mit dem Hüftspeck wirklich liegt und wie Sie es ein für allemal lösen können.