

Body Workout Day XII – 2023



Veranstalter: Sportunion Salzburg, Union Sport Verein Wals-Laschensky

Termin: Samstag, 30. September, 9.00 – 15.00 Uhr

Ort: Turnhalle Viehhausen (Volksschule Viehhausen), Laschenskystraße 40, 5071 Wals

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Vorturner:innen und aktive und sportlich interessierte Personen.

Referentin: Janina Raab, Sportwissenschaftlerin (TU München) mit den Schwerpunkten Bewegung und Gesundheit, Sporttherapeutin und Ernährungsberaterin

Titel: Functional Aging – Jungbrunnen Muskulatur

Inhalt:

Mit der richtigen Bewegung lässt sich der Alterungsprozess enorm beeinflussen. Am Body Workout Day geht es deshalb um das Thema „Jungbrunnen Muskulatur“. Was leisten starke Muskeln für den Körper neben dem Kraftaspekt? Welches Training brauchen wir, um im Alter leistungsfähig zu bleiben und die Strukturen im Körper zu erhalten? Das Wissen wird dann gemeinsam mit Referentin Janina Raab gleich in die Praxis umgesetzt. In zwei Stundenbildern werden die Muskeln auf verschiedene Weise beansprucht. Beide Stundenbilder werden anschließend detailliert besprochen und analysiert.

Kosten: € 55.- für Union-Mitglieder, € 75.- Normalpreis.

Anmeldeschluss: 28. September 2023. Nachmeldungen: € 85.-

Sonstiges: Gratis Obst, Müsli und Mineralwasser. Kaffee und Kuchen sind gegen einen kleinen Unkostenbeitrag am Buffet vor Ort erhältlich. **Achtung** – bitte eigene Matte mitbringen!

Auskünfte & Anmeldungen: Susanne Leherbauer (susanne.leherbauer70@gmail.com) bzw. Karin Enzinger (karin.enzinger25@gmail.com)

Einzahlung: Überweisung des Kursbeitrages bitte auf das Konto bei Raiffeisenbank Wals-Himmelreich, IBAN: AT173507100000013813, BIC: RVSAAT2S071. Als Verwendungszweck bitte unbedingt „Body Workout Day XII“ angeben.