



Neuer Kurs!

Herz-Kreislauf-Gesundheits-Training

Gesund und fit dank Herz-Kreislauf-Training

Ein aktives Herz-Kreislauf-Training, das u.a. die Durchblutung verbessert, Gelenke schmiert, die Knochendichte erhöht und Herzkrankheiten vorbeugt. Der Blutdruck wird gesenkt und die Durchblutung wird gesteigert. Hierdurch werden die Organe & Muskeln intensiver mit Sauerstoff versorgt.

Im Anschluss an ein 40-minütiges aktives Training folgt eine 20-minütige Ernährungsberatung speziell auf das Alter abgestimmt. Hierbei wird die wichtige Rolle der Ernährung für die Gesundheit des Menschen erläutert.

Wird der Körper durch Bewegung gekräftigt und die Muskulatur gestärkt, so muss er ebenso gut ernährt werden.

Wir starten den Kurs am **Donnerstag, 25.07.2019**,
von **11:00-12:00 Uhr** im Sportraum des Sportpark Scharpenmoor

Für **10 Termine** (25.07.-26.09.2019) werden
60,- Euro Gebühr bezahlt, Vereinsmitglieder zahlen **50,- Euro**.

Wir freuen uns auf Anmeldungen unter **Tel: 528 766 94**
(Begrenzte Teilnehmerzahl)

1.SC Norderstedt e.V.

Scharpenmoor 55, 22848 Norderstedt

Tel.: 040 / 528 766 94

Email: info@1scn.de

Internet: www.1scn.de

