

# INTENSIVKURS HUMAN SPORT™

## „Bleib jung und fit“



Zur Erwartung eines langen und gesunden Lebens ist ein ausgewogener und sportlicher Lifestyle unverzichtbar. Gesundheit und Leistungsfähigkeit werden beim Älterwerden durch ein intaktes Herz-Kreislaufsystem und einen belastbaren Bewegungsapparat positiv beeinflusst. Wir begleiten dich auf deinem Weg zu deinem persönlichen Jungbrunnen durch einen abwechslungsreichen **16-wöchigen Trainingsplan**, von welchem du dir folgendes versprechen darfst:

**Mehr Vertrauen in den eigenen Körper**

**Eine grössere Beweglichkeit und mehr Ausdauer**

**Bessere Koordination und Rumpfstabilität**

**Mehr Kraft und Gleichgewicht**

Das Trainingsprogramm an unseren HUMANSPORT™-Geräten besteht aus vier aufeinander aufbauenden Trainingsphasen. Du erhältst **für jede Trainingsphase eine Einführung** sowie einen Trainingsplan mit Übungsbeschrieben und Tipps zum optimalen Training. Bei Fragen stehen wir dir während der ganzen 16 Wochen gerne zur Verfügung. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kosten: Fr. 450.- ohne Abonnement/ Fr. 120.- mit Abonnement (inkl. Betreuung und Unterlagen)

**Bleib auch beim älter werden fit! Wir freuen uns auf deine Anmeldung!**

### **SPORTZENTRUM GSTAAD AG**

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad | Schweiz  
T 033 748 80 90 | [info@sportzentrum-gstaad.ch](mailto:info@sportzentrum-gstaad.ch)  
[www.sportzentrum-gstaad.ch](http://www.sportzentrum-gstaad.ch)