



CHAMP

Charité Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin



Öffentliche Informationsveranstaltung

Gesund durch Bewegung

Gesund zu sein bedeutet sich körperlich und geistig belastbar zu fühlen und Herausforderungen positiv anzunehmen und zu bewältigen. Beim Nordic Walking können Sie bis zu 90% der Muskulatur trainieren, was ein unglaublich effektives Training darstellt, denn neben der Kräftigung vor allem der aufrichtenden Haltemuskulatur, wird die Ausdauer-leistungsfähigkeit und somit die allgemeine Stresswiderstandsfähigkeit gesteigert. Dies führt zu allgemeiner Steigerung der Leistungsfähigkeit im Beruf und Alltag.

Lust auf mehr Leistungsfähigkeit? Dann kommen Sie zu unserem kostenlosen Infoabend!

Termin Donnerstag, **08.03.2012** von **18:00-19:00 Uhr**

Ort **CHAMP Seminarzentrum**
Residenz am Deutschen Theater
Reinhardtstr. 29 D, 10117 Berlin

Referentin Frauke Reese (Sporttherapeutin,
Gesundheitstrainerin)

Information **030 - 450 529 083**