



# 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**