



Female Power



**Kursstart
Herbst 2026**

Wann?

Donnerstag

19:00 - 19:55 Uhr

Wo?

Hitzendorf

Wielange?

10 Einheiten

Ist das gezielte Krafttraining für Frauen, die ihre Gesundheit aktiv in die eigene Hand nehmen wollen. Egal ob zur Vorbeugung, während der Wechseljahre oder für ein starkes Lebensgefühl.

Dieser Kurs kombiniert ein abwechslungsreiches Training mit Hanteln, Zugbändern und Gewichtsbällen für einen effektiven Muskelaufbau.

Warum Krafttraining für Frauen so wichtig ist

- **Starke Knochen:** Effektive Osteoporose-Prävention durch gezielte Belastungsreize
- **Muskelaufbau im Wechsel:** Entgegenwirken des hormonbedingten Muskel- und Kraftabbaus.
- **Mehr Power im Alltag:** Steigerung der allgemeinen Fitness und Belastbarkeit.
- **Aktiver Stoffwechsel:** Muskeln verbrennen dauerhaft mehr Energie – auch im Ruhezustand.
- **Gelenkschutz:** Starke Muskeln entlasten spürbar die Wirbelsäule und die Gelenke

Niveau: Ein intensives Training für Frauen, die bereits sportlich aktiv sind und eine neue Herausforderung suchen (kein Anfängerkurs).

Freu mich auf dich!

Happy Movements
Barbara Jantscher-Zangl
0664/3910672

NEW