



Fit im Alter.

Das Seniorentaining.

**luedtke
management**

event & sport



Warum?

Der demographische Wandel ist in aller Munde, denn aufgrund der sinkenden Geburtenrate wird Deutschland immer älter. Viele Menschen werden im Alter träge und das wirkt sich mittel bis langfristig auf die Gesundheit und die Lebensqualität des Menschen aus. Aber das älter werden bedeutet nicht gleichzeitig weniger fit zu sein. Auch wenn Menschen erst im hohen Alter mit dem Training beginnen, zeigen Studien, dass Kraft- und Ausdauertraining für Senioren eine positive Wirkung auf die selbständige Lebensführung und damit verbunden auch auf die Lebensfreude im Alltag haben kann.

Das Alter frisst Muskeln

Im Alter verlieren wir ca. alle 10 Jahre 3 KG Muskeln. Darum ist es wichtig auch im Alter Krafttraining zu betreiben.



Interventionsfelder

01

Sturzprävention und Gelenkpflege

02

Osteoporose (Knochenschwund)- Prävention

03

Sarkopenie (Altersbedingter Muskelschwund)- Prävention

Die Trainingsschwerpunkte

Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur, leichtes Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und moderate Übungen zur Mobilisierung und zur Pflege der Gelenke.

Das Training im 1:1



Ort

Es handelt sich hierbei um ein exklusives mobiles 1:1 Training vor Ort. Der Trainer kommt zu dem Kunden nach Hause.

Es wird ein speziell für das Heimtraining ausgerichtetes Equipment angeboten. Die Auswahl des Equipments orientiert sich an den Trainingsschwerpunkten.



Geräte



Dauer & Rhythmus

Es wird je nach Bedarf trainiert. Die Dauer eines Trainings wird individuell gestaltet und orientiert sich auch am Fitnesszustand des jeweiligen Kunden. Die Anzahl der Trainingseinheiten sollte bei 1-2 mal die Woche liegen, um nachhaltige Erfolge erzielen zu können.

Kontakt

Ansprechpartner: Cristoph Lüdtké

Mail: hello@luedtke-management.de

Telefon: 0157/33911982



"Das Geheimrezept für mehr Gesundheit und Lebensfreude im Alter!"

