

# Fit und gesund bleiben

Wir kümmern uns um **Ihre Gesundheit**  
und **Vitalität** mit speziell auf Sie  
zugeschnittenen Trainingsprogrammen.

**Best Age**<sup>®</sup> 50plus  
*Fitness für Ihr Wohlbefinden*

- Kraft-Ausdauer Zirkel  
Kraft und Stützfähigkeit des  
Bewegungsapparats verbessern
- Wirbelsäulengymnastik  
Das „Rückgrat“ steht im Mittelpunkt
- Ausdauertraining  
Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems  
z. B. Nordic Walking, Easy Spinning
- Körpergewicht  
Krafttraining, Ausdauertraining-  
Ernährungsberatung
- PWC-Test  
Bestimmung der Herz-Kreislauf-Leistung



Münchener Str. 84 c, 84453 Mühlendorf

[www.ftz-muehldorf.eu](http://www.ftz-muehldorf.eu), 08631/9901400