

Ausschreibung

Betreff: Isometrisches Krafttraining zur Blutdruckregulation

An: Vereine

Liebe Vereine!



„Isometrisches Krafttraining“!

„Isometrisches Krafttraining“ hilft nicht nur bei der Stärkung der Muskulatur, sondern kann auch bei der Blutdruckregulation unterstützen

Isometrisches Krafttraining zur Blutdruckregulation



Wann: 09. November 2024; 09:00 – 16:00 Uhr

Wo: ASKÖ Bewegungszentrum Linz,

Hölderlinstr. 26, 4040 Linz

Zielgruppe:

Trainer:innen, Lehrwart:innen, Übungsleiter:innen und Bewegungstrainer:innen aus dem Bereich Senior:innen/50Plus/Erwachsene

Inhalte:

Nach einer theoretischen Einführung, was isometrisches Krafttraining ist und kann, z.B. den Blutdruck regulieren, werden folgende Inhalte in der Praxis durchgeführt:

1. **Funktionelles isometrisches Krafttraining:** Alltagsnahe Übungen stärken die Muskulatur und fördern die Blutdruckregulation.
2. **Isometrisches Krafttraining mit Kleingeräten:** Mit minimalem Equipment können gezielte Übungen effektiv durchgeführt werden.

[Hier direkt zur Anmeldung](#)

Weitere Informationen zur Veranstaltung und der Anmeldung entnehmen Sie bitte dem PDF-Dokument im Anhang.

Euer ASKÖ OÖ Team

Hölderlinstr.26

A-4040 LINZ / Urfahr

lv@askoe-ooe.at