

**Be smart,
stay strong –**

**Ganzkörper-Kräftigungstraining
in der Lebensmitte**

M_HH



**Live
ONLINE-
SEMINAR**



Werde stark für den Alltag!

*Dein 8-Wochen Online-Kurs für Kraft,
Ausgeglichenheit und Energie in der
Lebensmitte*

Schichtdienst, Labor-Trubel und lange Schreibtischtage zehren an den Kräften – hormonelle Veränderungen können das zusätzlich verstärken. Es ist Zeit, aktiv gegenzusteuern und neue Kraft zu schöpfen!

In unserem **8-wöchigen Live-Onlinekurs** nehmen wir uns Zeit für Dich und stärken Deine Gesundheit auf vier Ebenen:



Das erwartet Dich (1x wöchentlich, 60 Min.):



Training (Kraft & Mitte): Ganzkörpertraining zum Muskelaufbau, Knochenschutz und zur Beckenbodenkräftigung.



Ernährung: Impulse für konstante Energie an stressigen Tagen.



Schlaf & Regeneration: Tipps für Erholende Nächte, auch bei unregelmäßigen Arbeitszeiten.



Stressmanagement: Strategien für einen kühlen Kopf und aktiven Stressabbau im Beruf.



Für wen ist der Kurs? Der Kurs ist absolut anfängertauglich und richtet sich als präventives Angebot an alle weiblichen Beschäftigten der MHH speziell in der Lebensmitte.

Hol dir Deine Energie zurück und mach Dich stark für deinen Alltag!

Termine (die Kurse haben den selben Inhalt)

Kurs 1: Di. 27.10. 10:00 Uhr

Kurs 2: Do. 29.10. 19:00 Uhr

Fragen?

Grams.lena@mh-hannover.de