

Herzlich Willkommen
zum Vortrag der
Österreichischen
Gesundheitskasse!

Keep Moving!

Tägliche Bewegungsroutine für JederMANN

INHALT:

- Muskelkraft ist eine wahre Superkraft
- Kräftigung ganz einfach – immer und überall mit dem eigenen Körpergewicht
- Wie gelingt die Routine?
Was ist der entscheidende Faktor?
- Praktische Tipps für den Alltag



Wer bin ich?

Andreas Stöckl, BEd

Sportlehrer

Staatl. geprüfter Instruktor
für Krafttraining & Haltungsprävention

Dipl. Mentaltrainer

Alle Bildrechte: Andreas Stöckl

Die Muskelkraft ist eine wahre Superkraft





Die Muskelkraft ist eine wahre Superkraft

- Muskulatur ist das Fundament des Körpers
- Praktische Vorteile für den Körper
- Was passiert mit der Muskulatur im Laufe meines Lebens? „**Use it – or lose it!**“
- Positive Auswirkungen auf das Leben

Kräftigung ganz einfach

Immer und überall mit dem eigenen
Körpergewicht





Kräftigung ganz einfach Immer und überall mit dem eigenen Körpergewicht

- Man braucht eigentlich „nichts“!
Nur sich & seinen Körper ...
- Was ist zu beachten?
- Mehr ist nicht immer gleich mehr!
- Seien Sie „geduldig“ mit sich selbst!

Wie gelingt die Routine? Was ist der entscheidende Faktor?





Wie gelingt die Routine? Was ist der entscheidende Faktor?

- Freude
- Regelmäßigkeit
- Kein Vergleich mit anderen
- „Dein Wille ist begrenzt,
deine Inspiration ist unerschöpflich!“

Praktische Tipps für den Alltag





Praktische Tipps für den Alltag

- Trainieren Sie den ganzen Körper
- Anfängerinnen & Anfänger: Weniger ist mehr
- Musik und Locations, die gut tun
- Unterschied berufliche Tätigkeit?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Infos zur Männergesundheit sowie das Video zum
Nachsehen finden Sie auf der ÖGK-Homepage:

www.gesundheitskasse.at/maennersache