

Kraftsport ist mehr als Muskelaufbau

Dr. Christian Dynybil spricht über das Training für die Gesundheit

BAD SAULGAU – Im Rahmen der Vortragsreihe „Mittwochs bei den Waldburg-Zeil Kliniken“ informiert Dr. Christian Dynybil, Chefarzt der Rehabilitationsklinik Saulgau, (Foto: Lienert-Kempton) am Mittwoch, 11. Mai, um 18 Uhr zum Thema „Kraftsport: Mehr als nur Muskelaufbau – Ganzheitliche Auswirkungen auf Körper und Geist“.

„Kraftsport erlebte in den 70er-Jahren mit den Begriffen Body-Building beziehungsweise Body-Shaping eine Renaissance und hat sich seitdem als körperliche Betätigung in der Gesellschaft etabliert“, weiß Dr. Dynybil. Früher mit „Kraftprotzen“ assoziiert, ist der Kraftsport mittlerweile gesellschaftsfähig geworden

und heute spricht man allgemeiner von Fitness- oder Muskeltraining. „Für viele besteht der Sinn des Kraftsports im Aufbau der Muskulatur,



Dr. Dynybil

der Reduktion des Körpergewichts und der Verbesserung der körperlichen Proportionen. Aber auch aufgrund der zunehmenden Lebenserwartung der Gesellschaft mit den typischen altersbedingten Erkrankungen ist der Kraftsport als fester Bestandteil zum Erhalt einer kraftvollen Mobilität

und höheren Lebensqualität auch im hohen Alter in den Alltag integrierbar“, so der erfahrene Mediziner.

Dr. Christian Dynybil wird in seinem Vortrag allen Interessierten die Entwicklung des Kraftsports, dessen Grundregeln sowie insbesondere die komplexen Auswirkungen des Kraftsports auf den Körper als Ganzes erläutern.

Die Veranstaltung findet am Mittwoch, 11. Mai, um 18 Uhr in der Turnhalle der Rehabilitationsklinik Saulgau in Bad Saulgau statt. Es besteht die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen. Der Eintritt ist frei.