

## **Medienschau**

Quelle: Stadtjournal Bad Saulgau

Datum: 16.01.2014

Thema: Waldburg-Zeil Kliniken / Rehabilitationsklinik Saulgau

### **Mittwochs bei den Waldburg-Zeil-Kliniken**

#### **Kraftsport: Mehr als nur Muskelaufbau**

#### **Ganzheitliche Auswirkungen auf Körper und Geist**

Im Rahmen der Vortragsreihe: „Mittwochs bei den Waldburg-Zeil-Kliniken“ informiert Dr. Christian Dynybil, Chefarzt der Rehabilitationsklinik Saulgau, am **22. Januar** um 19 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 bzw. 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- bzw. Muskeltraining. „Für viele besteht der Sinn des Kraftsports im Aufbau der Muskulatur, 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. 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.

Alle Interessierten sind herzlich zu dieser Veranstaltung eingeladen. Sie findet in der Turnhalle der Rehabilitationsklinik Saulgau, Siebenkreuzerweg 18 in Bad Saulgau statt. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen. Der Eintritt ist frei.