

„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben,
sondern viel, die wir nicht nutzen.“

SENECA

„Was gut ist für Deine Muskeln,
ist auch gut für Dein Gehirn!“



KOMPETENZ & ERFAHRUNGSSCHATZ

- DiplomTrainer & TrainerMentor DOSB - Sportcoach der European Coaching Association - über 40 Jahre Trainerpraxis im Leistungs- & Gesundheitssport
- Seit 1992 freiberuflich im Thema „Strategie statt Stress“ unterwegs
- Zertifizierter LONGEVITY-, LIFEKINETIK- & SLOW JOGGING-Trainer
HBDI-Ganzhirn-Trainer - ICH SCHAFFS-Motivationscoach
- Experte für Integrale Trainings- & Bewegungslehre nach Prof. Dr. Arturo Hotz
- Kenner der Evolutionskonformen Karrierestrategie nach Prof. Wolfgang Mewes
- Langjährige Übung und Fortbildung in traditioneller chinesischer und japanischer Gesundheitslehre - u.a. authentisches Shaolin-Qigong, „IKIGAI“



Moderate

**Langlebigkeitsstrategie
mit fernöstlichen Elementen
für proaktive Menschen ab 40**

muskelgesundheit.com

MICHAEL FRANZ

mf@muskelgesundheit.com 0176 46735413 Graswanger Straße 7
www.muskelgesundheit.com 089 20929149 81377 München

Steuer-ID: 70 281 465 356 IBAN: DE97 1203 0000 1078 3004 39 BIC: BYLADEM1001



„Alles hängt mit allem zusammen.“

Alexander von Humboldt

„Alles ist Energie.“

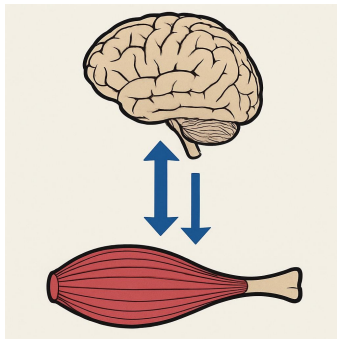
Albert Einstein

Wenn wir den Mega-Trend „Longevity“ - also eine rundum möglichst lange und gesunde Lebensspanne - betrachten, dann werden wir von oft verwirrenden Informationen, Produkten, Angeboten überflutet. **Zweifellos aber ist der Zustand der Muskulatur ein zentraler Faktor!** Und das nicht nur für die körperliche, sondern auch für die mentale und psycho-soziale Ebene!

MYOMENTAL verbindet Elemente der fernöstlichen Gesundheitslehre mit Empfehlungen der modernen Gehirn- & Longevity-Forschung sowie Trainingsformen aus der Neuroathletik etc.

Fakt ist:

Viele körperliche Dauerkrankheiten und kognitive Störungen wie „BurnOut“ oder „Demenz“ haben zwei Kernursachen: **Chronischer Stress** und **Muskelschwund** - quasi „Fehlanpassungen“ an eine unnatürliche, nicht „artgerechte“ Lebensweise!



Im Fokus stehen deshalb hier die faszinierenden Wechselwirkungen zwischen den rund 650 Muskeln und dem menschlichen Gehirn.

Moderates Krafttraining baut Stress ab, reduziert Entzündungen und gehirnwirksame Botenstoffe - „MYOKINE“ - werden ausgeschüttet!

Aus diesem einzigartig komplexen Zusammenspiel ergeben sich auch die nötigen **Konsequenzen für eine gesunde Energieversorgung und Regeneration**. Alle wesentlichen Faktoren werden hier beachtet:



Grafik:
shutterstock.com

In 12 Wochen auf Kurs „Langlebigkeit“!

So könnte ein individuelles Coaching ablaufen ...

FEINSCHLIFF-MENTORING:

- IKIGAI Mindset: Reflexionen über Glück und Gelassenheit
- SHAOLIN-QIGONG (Spezialprogramm)
- Koordinationstraining
- Individuelle Affirmationen
- Dialogwanderung

4 Wochen á 360€

AUFBAU-COACHING:

- Testbatterie (Externe Auswertung)
- PROPRIO-Gleichgewichtstraining
- ELEMENTARES KRAFTTRAINING (2)
- SHAOLIN-QIGONG (Grundprogramm)
- Optimierung der Ernährungsfaktoren
- Digital Detox
- Muskel-Meridian-Anti-Stress-Massage

4 Wochen á 240€

BASIS-TRAINING:

- Bewegungshistorie (Interview)
- IKIGAI-9-Selbsttest
- Moderates Ausdauertraining mit SLOW JOGGING
- ELEMENTARES KRAFTTRAINING (1)
- Stressfaktoren & Cortisol-Challenge
- Analyse von Ernährungsdefiziten

4 Wochen á 180€

E
X
T
R
A
S

MUSKEL-MERIDIAN-ANTI-STRESS-MASSAGE
mobil
75 Minuten - 90 €

SLOW JOGGING PLUS-KURS*
Ausdauer & Kraft
8 Termine á 75 min.
individuell 490 €*

DIALOG-WANDERN mit QIGONG*
180 Min. - 240 €*

*auch für Kleingruppen ab 4 - max. 10 Personen
- Honorar jeweils anteilig