

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

SENECA



KOMPETENZ & ERFAHRUNGSSCHATZ

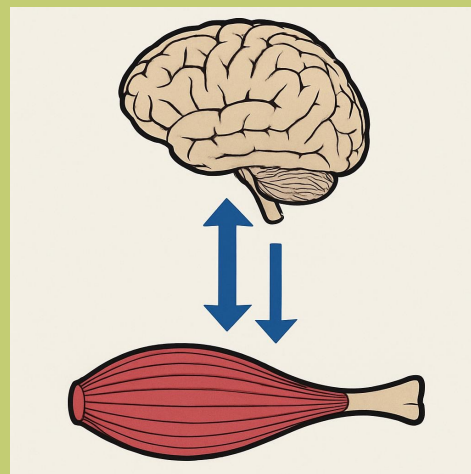
- DiplomTrainer & TrainerMentor DOSB - Sportcoach der European Coaching Association - über 40 Jahre Trainerpraxis im Leistungs- & Gesundheitssport
- Seit 1992 freiberuflich im Thema „Strategie statt Stress“ unterwegs
- Ehrenamtliches wie professionelles Engagement für JUNGS mit „ADHS“
- Zertifizierter LONGEVITY-, LIFEKINETIK- & SLOW JOGGING-Trainer
- HBDI-Ganzhirn-Trainer - ICH SCHAFFS-Motivationscoach
- Experte für Integrale Trainingslehre & Pädamotorik nach Prof. Dr. Arturo Hotz
- Kenner der Evolutionskonformen Karrierestrategie nach Prof. Wolfgang Mewes
- Langjährige Übung in authentischem SHAOLINQIGONG - Fortbildungen in TCM

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

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



MYOMENTAL[©]

Das 12-Wochen-LanglebigkeitsCoaching
mit Sinn, Strategie & Spielfreude
für proaktive Menschen ab 40

muskelgesundheit.com
MICHAEL FRANZ



SCAN ME



„Alles hängt mit allem zusammen.“

Alexander von Humboldt

„Alles ist Energie.“

Albert Einstein

„Longevity“ ist einer der Mega-Trends, doch „länger leben - WOFÜR?“ eine selten gestellte Frage; bereits die Antwort kann ein wichtiger Teil der Lösung sein: INNENMOTIVATION!

Fitnessstraining, Ernährungskonzepte, Schlafdesign etc. entfalten ihre Wirkung dauerhaft nur auf der Grundlage einer ganz persönlichen SINNFINDUNG und LEBENSSTRATEGIE - vor allem in Zeiten der Krise!

Chronischer Stress ist *die* Kernursache vieler körperlicher Dauerkrankheiten und kognitiver Störungen wie BURNOUT oder DEMENZ; Die Gedankenspiele der antiken Stoiker sind aktueller denn je! .

Moderates Krafttraining reguliert dabei nicht nur Stress auf ganz natürliche Weise und beugt Muskelschwund, Übergewicht, Herz-/Kreislaufproblemen, Sturzgefahr etc. vor; es werden auch gehirnwirksame Botenstoffe - „Myokine“ - ausgeschüttet!

MYOMENTAL® verbindet auf einzigartige Weise

- Erkenntnisse der interdisziplinären Langlebigkeitsforschung
- Energieübungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Integrale Trainingslehre und -praxis nach Prof. Dr. Arturo Hotz
- Empfehlungen der modernen Gehirnforschung und Neuroathletik
- Leitideen der antiken stoischen Gelassenheitsphilosophie

Die Zieleffekte:

1. Ausbalancierte Muskulatur und höheres Energieniveau
2. Natürlicher, funktioneller Bewegungsablauf
3. Aktivierter (Gehirn-)Stoffwechsel
4. Gehirn- & muskelfreundlicher Ernährungsstil
5. Gesteigerte Schlafqualität und Entspannungsfähigkeit
6. Reaktivierung der höheren Denkfunktionen
7. Stoische Gelassenheit und seelische Spannkraft
8. Verbesserung von Konzentration und Gedächtnis

Wir bringen Ihre Muskel-Hirn-Achse (wieder) in Balance - im vertrauensvollen Dialog, mit der richtigen Strategie und individuell ausgewählten, effektiven Übungen!

Pro Block: 4 Wochen

- Präsenztraining
- OnlineCoaching
- Longevity-Hacks
- Schriftliche Reflexionen

PREMIUM MENTORING:

- Stoic Mindset: Reflexionen
- SHAOLIN-QIGONG (Spezialprogramm)
- PLYOMETRISCHES KRAFTTRAINING
- DUAL TASK - Koordinationstraining
- Individuelle Affirmationen
- TaiJiBailong Ball (Spielform)

1 PräsenzTermin pro Woche

AUFBAUCOACHING:

- Testbatterie (Externe Auswertung)
- GIBOARD-Gleichgewichtstraining
- PLIABILITY-GYMNASTIK
- ELEMENTARES KRAFTTRAINING (2)
- SHAOLIN-QIGONG (Grundprogramm)
- Ernährungs- & Schlafstil optimieren
- Dialogwanderung

2 PräsenzTermine pro Woche

BASISTRAINING:

- Bewegungshistorie (Interview)
- Moderates Ausdauertraining mit SLOW JOGGING
- ELEMENTARES KRAFTTRAINING (1)
- Stressfaktoren definieren
- Ernährungsdefizite erkennen

1 PräsenzTermin pro Woche

EXTRA und mobil : MUSKEL-MERIDIAN- ANTI-STRESS-MASSAGE

Eine Kombination aus
- Tuina-Massage/TCM
- Touch for Health
- Klass. Sportmassage
- Trager-Massage

Laut Studien:
30% weniger Cortisol!
30% mehr Dopamin!
28% mehr Serotonin!

Gesundheitsinvestment: BT 720€ / AC 1.200€ / PM 960€

Massage - je nach Dauer 60-120€

- jeweils plus Mehrwertsteuer und Fahrtkosten (0,35€ pro Km)
- bei Buchung aller Blöcke 15% Bonus, insgesamt 2.448€