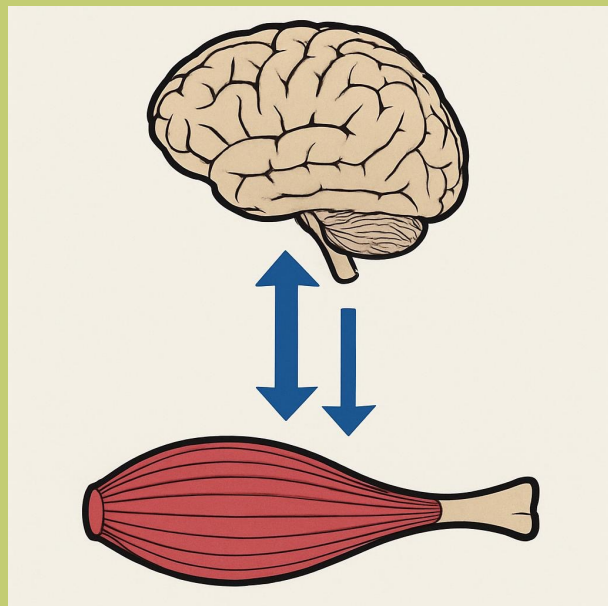




*„Was gut ist für  
Deine Muskeln,  
ist auch gut für  
Dein Gehirn!“*

Moderates und spielbetontes  
**LANGLEBIGKEITSCOACHING**  
für proaktive Menschen ab 40  
- mit fernöstlichen Elementen:

- > **Chronischen Stress** auf natürliche Weise auflösen!
- > **Gefährlichem Muskelschwund** wirkungsvoll entgegen wirken!
- > Die **Muskel-Hirn-Achse** (wieder) klug ins Gleichgewicht bringen!



Mein Kompetenz- & Erfahrungsschatz:

- Staatlich geprüfter DiplomTrainer & TrainerMentor DOSB mit über 40 Jahren Praxis im Leistungs- & Gesundheitssport
- Seit 1992 im Thema „Strategie statt Stress“ unterwegs
- Zertifizierter Longevity-, LifeKinetik- & Slow Jogging-Trainer
- HBDI-Ganzhirntrainer & ICH SCHAFFS-Motivationscoach
- Fortbildungen in TCM und authentischem Shaolin-Qigong
- Qualifizierter Omega 3- und Vitamin D-Berater

*Michael Franz*

Spezialist für gehirn- & muskelfreundliche Lebensweise

[www.muskelgesundheit.com](http://www.muskelgesundheit.com)

„Alles hängt mit allem zusammen!“

Alexander von Humboldt

In 12 Wochen  
auf Kurs „**LANGLEBIGKEIT**“  
- individuell, flexibel, effektiv:

MYO  
MENTAL  
®

## WARUM? WAS? WIE?

- Chronischer Stress ist *die* zentrale Ursache vieler körperlicher Dauerkrankheiten und kognitiver Störungen wie „ADHS“, „Demenz“ - Fehlanpassungen an „moderne Zeiten“!
- Alltäglicher Bewegungsmangel, Müll-Essen und der schleichende Verlust an Muskelmasse sind die Vorboten von Konzentrationsmängeln, Gebrechlichkeit, vorzeitigem Altern etc.!
- **MYOMENTAL** ...  
... verbindet auf einzigartige Weise
  - Empfehlungen der Longevity-Forschung
  - Elemente fernöstlicher Gesundheitspraxis
  - organisches Krafttraining nach TCM (!)
  - Neuroathletik und spielerische Übungen

## FEINSCHLIFF-MENTORING:

- Verankerung der bisherigen Inhalte
- IKIGAI Mindset: Reflexionen über Glück und Gelassenheit
- SHAOLIN-QIGONG (Spezialprogramm)
- **KOORDINATIONSTRAINING**
- Individuelle Affirmationen
- Dialogwanderung im Wald, am See

## AUFBAU-COACHING:

- Labor-Tests (Externe Auswertung)
- GIBBON-Gleichgewichtstraining
- **SPEZIFISCHES KRAFTTRAINING**
- SHAOLIN-QIGONG (Grundprogramm)
- KOPF- & MUSKELKÜCHE
- Digital Detox
- Muskel-Meridian-Anti-Stress-Massage

## BASIS-TRAINING:

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

Beliebte EXTRAS

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

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

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



\* bei Kleingruppen bis maximal 10 Personen entsprechend anteilig.

Je Block 4 Wochen - Investition auf Anfrage

Studio: Graswanger Straße 7, 81377 München

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

[mf@muskelgesundheit.com](mailto:mf@muskelgesundheit.com)

[www.muskelgesundheit.com](http://www.muskelgesundheit.com)