**PRESSEINFORMATION**

Vortragsabend im elisana, Mittwoch, 12. Oktober 2022, 19.00 Uhr

**Powertrio für körperliche und mentale Gesundheit**Kraftvolle Muskeln, aktive Faszien und ein waches Gehirn

statt Botox & Anti-Aging-Pille

Wir alle werden älter. Egal in welchem Alter. Früher oder später beschäftigen jede\*n Fragen und Themen rund um das Älterwerden und für viele beginnt eine Suche nach guten Antworten.

Wie funktioniert also das vielzitierte und hocherwünschte gesunde Altern?

Zahlreiche Antworten finden sich u.a. in wissenschaftlicher Literatur oder auch Life-Style Magazinen, die ihre Wirkung allerdings erst zeigen, wenn wir tun, wozu uns geraten wird.

„Wer auf Botox und Anti-Aging-Pille verzichten will und sich vor möglicher Pflegebedürftigkeit optimal schützen möchte, dem sei das Powertrio „Kraftvolle Muskeln – aktive Faszien – waches Gehirn“ ans Herz gelegt. Nicht erst im Alter, sondern so früh wie möglich“, sagt die Referentin Dr.in. iur. Elisabeth Barta-Winkler.

Sie widmet sich seit Jahren mit großer Leidenschaft dem Thema „Gesundheit und Bewegung“. Als Gesundheits- und Bewegungstrainerin und Mikronährstoffcoach liegen ihre Schwerpunkte auf wissenschaftlich fundierter Gesundheitsbildung und sinnvoller, effizienter und genussvoller Bewegung.

Die Vortragsinhalte sind u.a.:

* Hirngerechte Techniken für ein neues Bewegungsverhalten und einen „artgerechten Umgang mit dem inneren Schweinehund“
* Faszien – das Netz, das uns zusammenhält, uns bewegen lässt und doch so viel mehr kann
* Bewegungsempfehlungen – Was und wie oft?
* Wie gesund oder schädlich ist Krafttraining?
* „Trainingsfalle“ – DER größte Fehler beim Trainieren und wie Sie ihn vermeiden können
* Bewegung – Krafttraining - vitaler Geist und die Auswirkungen auf Immunsystem, Nerven- und Herz-Kreislauf-System
* Die Rolle der optimalen Nährstoffversorgung – Makro- und Mikronährstoffe - in einer gesunden Ernährung

**Termin**
Mittwoch, 12. Oktober 2022, 19.00 Uhr, 15 Euro Eintritt

elisana – Zentrum für ganzheitliche Gesundheit, Museumstraße 31a, 4020 Linz

**Um Anmeldung wird gebeten**
<https://www.reglist24.com/powertrio_fur_gesundheit> , office[at]elisana.at oder 0732 946700

Rückfragen zur Presseinformation:

Andrea Haneder, Zentrumsleiterin elisana, Tel.: 0732 946 700, a.haneder@elisana.at; www.elisana.at