

Botnang wird 950 – wie wäre es bei uns mit 100?

Während Botnang auf 950 Jahre Geschichte zurückblickt, stellen wir uns die Frage: Wie schaffen wir es, selbst gesund und aktiv 100 Jahre alt zu werden? Eine der zentralen Antworten lautet: Gesundheit braucht Muskeln.

**Am 13. Juli 2025 um 15:00 Uhr
lädt Fitnessstudio MOTIV
vom MTV Stuttgart zu
einem informativen Vortrag**

mit dem erfahrenen Sporttherapeuten und Spezialisten für gesundes Altern **Kai Ruby** ein. **Willkommen sind explizit auch Nicht-Mitglieder.**

In rund **1,5 Stunden** erfahren die Teilnehmenden, warum Muskelkraft ein Schlüssel für ein langes, selbstbestimmtes Leben ist – und wie wir den altersbedingten Muskelabbau, auch bekannt als **Sarkopenie**, wirksam verhindern können. Kai Ruby beleuchtet praxisnah, wie regelmäßige Bewegung, gezieltes Krafttraining und ein aktiver Lebensstil dazu beitragen, auch im hohen Alter mobil, fit und unabhängig zu bleiben.



MTV STUTTGART
1843 e.V.

MOTIV
SPORT & GESUNDEITZENTRUM



Die bundesweite Initiative
für mehr Lebensqualität
in jedem Alter.

Gesundheit
braucht
MUSKELN



Die Veranstaltung findet im MTV Stuttgart am Kräherwald 190a, 70193 Stuttgart statt und richtet sich an alle, die dem Alter mit Stärke begegnen möchten.

Eintritt frei –
kommen Sie vorbei und investieren Sie in Ihre gesunde Zukunft!