

Kurs „Bewegt jung bleiben“

Medizin und Sportwissenschaft haben nachgewiesen, dass Sport und Bewegung im Erwachsenenalter einen großen Beitrag zur Gesundheitsprävention leisten. Auch der TSV Bergrheinfeld folgt diesen Erkenntnissen, dass Bewegung und Sport die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten können. Vor allem nach gesundheitlichen Problemen fehlt vielfach der Mut, sportliche Übungen durchzuführen, obwohl diese zur Rehabilitation und Kräftigung dringend notwendig wären. Alle, die älter als 55 Jahre sind, sportlich ungeübt sind oder problemorientiert etwas für ihre Gesundheit tun möchten, sind bei diesem Sportangebot gut aufgehoben.

Unser Motto lautet: Gesund durch Sport!

Roswitha Garbe, Übungsleiterin mit der Ausbildung „Sport für Ältere“ bietet nun in diesem Kurs für Frauen und Männer funktionelles Bewegungstraining in lockerer Runde an. Es werden Übungen für Koordination, Gelenkigkeit, Kraft und Ausdauer sowie Entspannungstechniken z.T. mit Musik und auf Stühlen angeboten. Zum Einsatz kommen auch Bälle, Stäbe und Theraband.

Probieren und erleben Sie die schonenden Übungen mit gezielter Ausrichtung auf Ihre ganz persönliche Gesundheitsförderung.

Wir freuen uns auf Sie.

Der Kurs findet dienstags von 10.00 – 11.00 Uhr im großen Gymnastiksaal des TSV Bergrheinfeld, Jahnstraße 9, statt

Anmeldung und Infos unter der Telefonnummer: 09721/99590 (Göb).