



BREITENSPORT

... immer in Bewegung

Bewegt älter werden – Mit Schwung ins Alter, Gymnastikangebot für Frauen und Männer ab 65 Jahren

Man ist nie zu alt..." Dies gilt auch für den Sport! Es ist nie zu spät, Bewegung ins Leben zu bringen, länger fit und mobil zu bleiben sowie die Risiken von Erkrankungen wie Herzinfarkt, Diabetes oder auch Bluthochdruck zu senken. Wir tun etwas für unsere körperliche und geistige Gesundheit mit einem individuell angepassten und variierendem Bewegungsangebot: Gymnastik im Sitzen, im Stand, mit Bällen, Bändern, Tüchern oder kleinen Gewichten. Darüber hinaus tragen insbesondere Koordinations-, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen im Rahmen der Sturzprophylaxe zu höherer Sicherheit im Alltag bei.

Wo: wohnortnahes Bewegungsangebot in der Gässlestube
Wann: mittwochs 15:30-16:30 Uhr, 10 Termine ab 15. Mai 2019
Übungsleiter: Karin Neumann, Tel. 07031-288523



BREITENSPORT

... immer in Bewegung

Bewegt älter werden – Mit Schwung ins Alter, Gymnastikangebot für Frauen und Männer ab 65 Jahren

Man ist nie zu alt..." Dies gilt auch für den Sport! Es ist nie zu spät, Bewegung ins Leben zu bringen, länger fit und mobil zu bleiben sowie die Risiken von Erkrankungen wie Herzinfarkt, Diabetes oder auch Bluthochdruck zu senken. Wir tun etwas für unsere körperliche und geistige Gesundheit mit einem individuell angepassten und variierendem Bewegungsangebot: Gymnastik im Sitzen, im Stand, mit Bällen, Bändern, Tüchern oder kleinen Gewichten. Darüber hinaus tragen insbesondere Koordinations-, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen im Rahmen der Sturzprophylaxe zu höherer Sicherheit im Alltag bei.

Wo: wohnortnahes Bewegungsangebot in der Gässlestube
Wann: mittwochs 15:30-16:30 Uhr, 10 Termine ab 15. Mai 2019
Übungsleiter: Karin Neumann, Tel. 07031-288523