



FITNESS und GESUNDHEIT für SENIOREN - Bewegt ins Alter

ab 08. APRIL 2019 jeden MONTAG, im Bürger- und Gästehaus in Schliengen von 09.00 bis 10.00 Uhr

Dieses Sportangebot richtet sich an **junggebliebene ältere Menschen (männlich/weiblich ab ca. 60 Jahren)**, die ihre körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit dauerhaft erhalten möchten. Kleinere Handicaps werden selbstverständlich berücksichtigt.

Es macht Sie natürlich nicht jünger, dennoch trägt **sportliche Aktivität** auch mit zunehmendem Alter entscheidend dazu bei, die **Muskulatur zu stärken**, das **Gleichgewicht zu verbessern** um dadurch Verletzungen zu vermeiden.



Kleine Kraftübungen dienen der Sturzprophylaxe und erleichtern den Alltag (Bücken, Heben, Tragen). Spezielle Rücken- und Rumpfübungen nehmen Verspannungen und korrigieren den Haltungsapparat. Kleine Spiele aktivieren auf vergnügliche Art und Weise Kopf und Körper. **Wer rastet, der rostet.** Wir sorgen dafür, dass Sie im Gleichgewicht bleiben und das Gedächtnis auf Trab halten.

Das gemeinsame Training beim Turnverein Schliengen in einer Gruppe Gleichgesinnter hilft, **Spaß am Sport** zu haben und ist eine Ergänzung des Bewegungstreffs der Gruppe Menschen für Menschen Schliengen.



Haben wir Ihr Interesse geweckt? Bei Fragen bitte bei **Beate Heitz** melden.

Sie ist lizenzierte Übungsleiterin mit Ausbildungsprofil „Fitness/Gesundheit Senioren“ des Badischen Sportbundes und Anleiterin des Bewegungstreffs der Gruppe Menschen für Menschen Schliengen

Telefon 07635 – 822156 Anmeldung erwünscht!

Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie.