

Gesund und Fit

Für Männer um die 60

Leider verbindet man mit dem Älterwerden oft ein bestimmtes Haltungsmuster: einen gebeugten Rücken, nach vorn fallende Schultern, einen eingefallenen Brustkorb, schwache Muskeln und steife Gelenke. Heute weiß man, dass diese unphysiologische Körperhaltung nicht sein muss und sich beim Älterwerden nicht automatisch entwickelt. Denn: Wir leisten in der Regel keine extrem schwere körperliche Arbeit, die uns im Laufe der Zeit beugen könnte. Schwere körperliche Arbeit wird zunehmend von Maschinen erledigt.

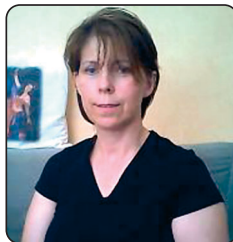
Wir leiden weder unter Kälte oder Nässe noch an Unterernährung.

Stattdessen kann der Körper bis ins hohe Alter trainiert werden - die Muskeln können fit gehalten, die Beweglichkeit kann geübt und sogar wiedererlangt werden, die Haltung kann verbessert werden.

Wer rastet, der rostet. So ist das auch mit der Beweglichkeit

Kurse ab dem 11. 01. 2010

Referentin:



Verena Walter
Präventionsübungsleiterin

Kurstermin:

Montags
19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Buterlandhalle, Beckerhookstraße, Gronau
Kneipp-Mitglieder: 20,- Euro / Nichtmitglieder: 30,- Euro